



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# KATALOG

TEMATYKA

Terapie - część 1 z 2

[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/24  
e-mail: [biuro@studioastro.pl](mailto:biuro@studioastro.pl), tel./fax 85 654 78 06  
redakcja – 85 662 92 67, dział handlowy – 85 653 13 03

## Spis treści

Ilustrowany przewodnik Reiki .....	10
Kod do świadomości Piątego Wymiaru .....	11
Czakra sakralna .....	13
Negatywne wpływy energetyczne .....	15
Jak rozbudzić swoje moce parapsychiczne .....	16
Współczesne różdżkarstwo i radiestezja .....	17
Pokochaj siebie z Louise Hay .....	18
7 praw hermetycznych w praktyce .....	19
Pokochaj swoich wrogów .....	20
Medycyna mantr – rewolucyjne połączenie medycyny wibracyjnej i duchowości .....	23
Aktywuj energię 7 czakr w 7 tygodni .....	26
Uzdrowianie za pomocą światła o odpowiedniej częstotliwości .....	28
Anielski alfabet .....	31
Czakra podstawy .....	32
Human Design w praktyce .....	33
Masaż Qigong – ćwiczenia palców i dłoni .....	35
Mała księga mantr .....	37
Jak trafić do piątego wymiaru .....	40
Pranajama – uzdrawiające techniki oddechowe .....	41
Magia terapeutyczna .....	44
Sekrety czakr .....	47
Moc kabały .....	48
7 praw wszechświata. Jak wykorzystać Prawo Przyciągania, karmę, biegunowość i manifestacje do skutecznej realizacji swoich celów .....	49
Umysł oświecony .....	50
Radiestezja od podstaw .....	52
Prawa wszechświata – fizyka kwantowa i magia .....	55
Wsparcie z krainy przodków .....	57
Joga dla ciała subtelnego .....	60
Święta geometria w uzdrawianiu .....	62
Metafizyka świadomości, czyli droga do wyższej samorealizacji .....	64
Chudnij z prawem rezonansu .....	66
Mądrość Buddy dla każdego .....	67
Medytacja tantryczna .....	69
Jesteś kimś więcej, niż myślisz .....	71
8 sekretów potężnych manifestacji .....	72
365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji dla uzyskania spokoju oraz wewnętrznej równowagi i harmonijnego zdrowia .....	73
Odblokowanie i oczyszczenie czakr za pomocą Reiki .....	75
Biblia czakr .....	78
Uzdrowianie czakr mocą kryształów .....	80
Bądź swoim szczęściem .....	82
Skuteczna terapia IFS .....	83
Radiestezja mentalna .....	85
Twoje duchowe przebudzenie .....	86
Mudry – nowoczesny przewodnik .....	88
Medytacje na obudzenie szóstego zmysłu .....	90
Czakry bez tajemnic .....	92

Aktywuj swoją intuicję . . . . .	94
Joga wzmacniająca czary . . . . .	95
Uzdrawianie swoją siłą . . . . .	97
Dlaczego Woo-Woo działa . . . . .	98
Sekret mądrości Boskich Mistrzów . . . . .	100
Duchowy kod uzdrawiania . . . . .	101
Czakry – 7-dniowa praktyka uzdrawiania energią . . . . .	103
Alchemia – praktyczny przewodnik pracy z swoją energią . . . . .	105
Kwantowe uzdrawianie energią . . . . .	107
Elektryczne ciało, elektryczne zdrowie . . . . .	110
Czakry – kompletny przewodnik . . . . .	111
Seks i karma . . . . .	113
Odblokuj swoje czakry . . . . .	115
Jak wejść na wysokie wibracje . . . . .	117
Aktywacja szczytynki . . . . .	119
Szybki kurs medytacji i ćwiczeń oddechowych . . . . .	120
5-minutowe medytacje z intencją . . . . .	121
Mała księga pozytywnych afirmacji i codziennych rytuałów . . . . .	123
Waleczne samowspólcucie . . . . .	125
Kryształowe Reiki . . . . .	127
Jak przeprogramować swój mózg . . . . .	129
Rosyjska metoda naturalnego uzdrawiania . . . . .	131
Krowa na parkingu – pokonaj gniew techniką zen . . . . .	133
Gimnastyka Umysłu – Innercise . . . . .	135
Buddyjskie praktyki dla zdrowia . . . . .	137
Sekret medytacji samuraja . . . . .	140
Joga dla czarownic . . . . .	142
Jak doświadczyć cudów od aniołów . . . . .	144
Jak sięgnąć po anielskie wsparcie? . . . . .	146
Duchowe przekazy od Wyższej Energii . . . . .	148
Wykorzystaj potęgę swoich emocji . . . . .	150
Pozytywne programowanie podświadomości metodą BrainRewire® . . . . .	151
Skuteczne techniki kompleksowego uzdrawiania aury . . . . .	153
Duchowy przekaz Plejadian . . . . .	155
Metaczołówek . . . . .	156
Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał – opr miękka . . . . .	158
Jak przestać się bać – uwolnij się od lęku i strachu . . . . .	160
Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu . . . . .	161
Ego mężczyzny – prawdziwy przewodnik po uczuciach . . . . .	162
Radiestezja dla dociekliwych . . . . .	163
Neuronauka a buddyzm . . . . .	164
Dusza kobiety – prawdziwy przewodnik serca . . . . .	165
Buddyzm zen drogą do duchowego przebudzenia . . . . .	166
Sutry w jodze . . . . .	167
Buddyzm dla początkujących . . . . .	168
Reiki – skuteczne uzdrawianie energią . . . . .	169
Drogi Uniwersum . . . . .	170
Sekretna medycyna szamanów . . . . .	171

Duchowe Reiki	173
Uzdrowiające oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza	174
Narzędzia Prawa Przyciągania	176
Prawo Przyciągania i praktyka uważności	177
Biblia energetycznej anatomii człowieka	178
Sekrety szeptuch w samouzdrawianiu	179
Medytacja czakralna	181
Dobre wibracje, dobre życie	183
Zakochany w świecie	184
Jak zerwać z nałogiem bycia sobą – opr. miękka	185
Uzdrawianie energią Chi	187
Jak rozwinąć i wzmocnić swoją wewnętrzną energię	188
Mała księga prostych technik uzdrawiania energią	189
Koraliki modlitewne	191
Medytacja – Jak zerwać z nałogiem bycia sobą (Audiobook)	192
Jak wykorzystać uzdrawiającą energię Ziemi	193
Ćwiczenia meridianów	195
Medytacja dla relaksu	196
Mudry, czyli zdrowie w Twoich rękach	197
Jak połączyć się ze swoimi aniołami i duchowymi przewodnikami	198
Piąty Wymiar	199
Reiki – samodzielne uzdrawianie	200
Uzdrawiająca siła myśli	201
Sekretne techniki medytacyjne buddyjskiego mnicha	203
Codziennie kochaj siebie dzięki przesłaniom Louise Hay	204
100 rytuałów szeptuch	205
Naładuj swoje czakry	206
Uzdrawiająca joga tybetańska	207
Tao w praktyce	208
Woda życia	210
Duchowość w praktyce	212
Pranajama – uzdrawiająca moc oddechu	214
Myśli to materia	215
Proś a będzie Ci dane	216
Odcinanie więzów energetycznych	218
Wampiry energetyczne	219
Wykorzystaj w pełni swój potencjał	221
Technika metamorficzna – więcej niż refleksologia	223
Rosyjska medycyna ludowa od A do Z	224
Lęk – jak ostatecznie uwolnić się od niego	226
Medycyna czakralna	227
Męsko-żeńska harmonia energetyczna	229
Uwolnij się od cierpienia	230
Kabała	232
Mądrość buddyjskiego mnicha	233
Energia kolorów	234
Mudry – sposób na zdrowie, energię i równowagę	235
Holistyczne uzdrawianie tarczycy	236

Lekko, łatwo i przyjemnie . . . . .	237
Jak być młodym w każdym wieku . . . . .	238
Bądź, myśl, czuj, działaj . . . . .	239
Czyste serce, czysty dom . . . . .	241
Możesz uzdrowić swój umysł . . . . .	242
Wahadełko a radiestezja – nowe spojrzenie . . . . .	244
Jak wykorzystać energię kwiatów . . . . .	245
Medycyna kwantowa . . . . .	247
Joga, ajurweda, techniki oddechowe . . . . .	248
Buddyjska sztuka znikania . . . . .	249
Uzdrowiające symbole . . . . .	250
Pomyśl a będzie Ci dane . . . . .	251
Holistyczne uzdrawianie wzroku . . . . .	252
Tradycyjne uzdrawianie energią . . . . .	253
Praca z energią . . . . .	254
Życie, które pokochasz . . . . .	255
Sekrety szeptuch . . . . .	256
Medytacja buddyjskiego mnicha . . . . .	257
Magia Słońca na co dzień . . . . .	258
Chi Kung teoria i praktyka . . . . .	259
Skuteczne techniki holistycznego uzdrawiania . . . . .	260
Joga czakralna . . . . .	262
Metoda dwupunktowa w praktyce . . . . .	263
Radiestezja w praktyce . . . . .	264
Opowieści buddyjskiego mnicha . . . . .	265
Fizyka zjawisk radiestezyjnych . . . . .	266
Praca z lustrem . . . . .	267
Mądrość osła . . . . .	268
Modlitwy uzdrawiające życie . . . . .	269
Rosyjski system uzdrawiania . . . . .	271
Uzdrowiająca metoda Body Calm . . . . .	273
Pokochaj siebie a nawet innych . . . . .	274
Tai Chi Mistrzów . . . . .	275
Księga urody Lumiry . . . . .	276
Energetyczna tarcza ochronna . . . . .	277
Rosyjska medycyna informacyjna . . . . .	278
Jesteś tym, czym są Twoje myśli . . . . .	279
Uniwersalny kalendarz księżycowy . . . . .	280
Kwantowy kod uzdrawiania . . . . .	281
Kwantowa rzeczywistość . . . . .	282
Podręcznik uzdrawiania z aniołami . . . . .	283
Manifest wolności . . . . .	284
Energia do kwadratu . . . . .	285
Uzdrawianie Gamma . . . . .	286
Rozwiń w sobie mózg Buddy . . . . .	287
Terapia czakr . . . . .	288
Twoi Duchowi Przewodnicy . . . . .	289
Jak rozwinąć naturalną intuicję . . . . .	290

Duchowe połączenie ze źródłem	292
Opowieści buddyjskie dla małych i dużych	293
Mudry dla zdrowia witalności i wewnętrznego spokoju	294
Możesz uzdrowić swoje ciało	295
Kundalini	296
Klucz uzdrawiania	298
Inteligencja serca	299
Modlitwy do świętych Uzdrowicieli – wydanie rozszerzone	300
Wszystko zaczyna się od myśli	301
Eksperyment intencjonalny – waga Twoich myśli	302
Abc wahadła	303
Osiół w okularach czyli jak przejrzeć na oczy	304
Uzdrawianie ciała za pomocą umysłu	305
Mózg Buddy	306
Mudry – joga dłoni dla ciała, umysłu i ducha	307
Aktywuj pełną moc mózgu	308
Mudry dla ciała umysłu i ducha – karty + książka	309
Karty potęga myśli	310
Medytuj a będzie Ci dane	311
Autohipnoza świadoma i nieświadoma	312
Autoterapia	314
Twoja częstotliwość – podręcznik wykorzystania intuicji	315
Fizyka cudów – materializując świadomość	316
Matryca energetyczna	317
Czakry dla początkujących	318
Karty prosz a będzie Ci dane	319
Prawo rezonansu	320
Siedem reguł spełniania marzeń	321
Połączenie ze źródłem	322
Naturalne metody uzdrawiania	323
Zrealizuj swoje marzenia	324
Reinkarnacja i hipnoza w terapii	325
Od magii do psychotroniki	326
Potęga świadomej intencji	328
Reinkarnacja w hipnoterapii	329
Matrix czyli okultystyczny bróg	330
Reinkarnacja w hipnozie	331
Feng shui	332
Promienie wschodu	333
Dusza ludzka oś świata	334
Muzykoterapia dogłębna – komórkowa	335
Anioły medytacja – książka + karty	336
Hipnoza i sen	337
Przestaw rzeczy a odmienisz swój los	338
Radiestezja sposób na życie	339
Abc biometrów	340
Koło życia bioenergoterapia	341
Homeopatyczna apteczka dla każdego	342

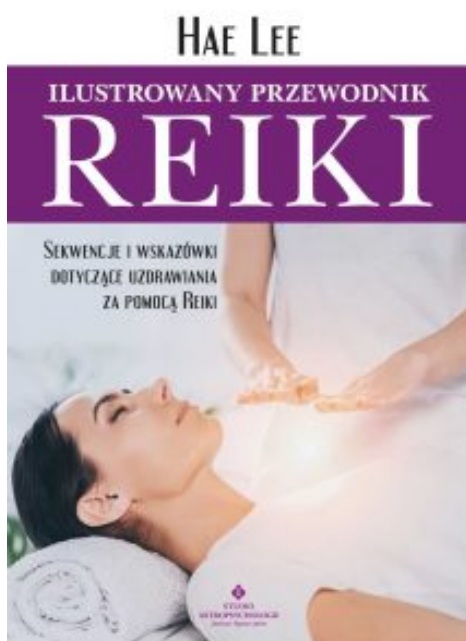
Medytacja kodu źródłowego – nowatorska technika	343
Na początku było Słowo – Sekret Przebudzenia	345
Przewodnik po mądrości ciała	346
Medytacja dla sceptyków	348
Duchowe przyczyny chorób chronicznych	349
Masaż meridianów	350
Twoje nadprzyrodzone zdolności	351
Uzdrowiająca moc doświadczeń z poprzednich wcieleń	352
Chemia połączeń	353
7 sekretów terapii dźwiękiem	354
Jak działa Księżyc	356
Pokochaj swój kobiecy krajobraz	357
Czakry	358
Chińska droga do zdrowia, spokoju i wolności	359
Sekrety rosyjskich uzdrowicieli	361
Radykalna miłość do siebie	362
Relaksacyjna metoda Mind Calm	363
Twoje wewnętrzne światło	364
Rosyjski leksykon zdrowia	365
Weź zdrowie w swoje ręce	366
Możesz robić co chcesz	367
TAK – NIE	368
Na'auao Ola Hawaii	369
Boski lekarz	370
Intuicja boski drogowskaz na co dzień	371
Uzdrowianie metodą dwupunktową	372
Zrobisz co zechcę	373
Reiki kompletny kurs uzdrawiania	374
7 tajemnic żółwia	375
Uzdrowianie komórkowe	376
Kwantowe zdrowie	378
Na krawędzi śmierci	379
Medycyna ciała i ducha	380
Sukces z EFT	381
Uzdrowianie wibracyjne	382
Sekret pełnego uzdrowienia	383
Życie Cię Kocha	384
Twoje palce zwierciadłem zdrowia	385
Sekrety zdrowia Louise Hay	386
Odkryj w sobie źródło zdrowia	387
Szczęście to Twój wybór	388
Kurs realizacji marzeń	389
Energia do szczęścia	390
Sztuka komunikacji według Mistrza Zen	391
Metoda dwupunktowa dla każdego	392
Energia miłości	393
EFT pukając do bram bogactwa	394
Cuda duchowego uzdrawiania	395

Tai Chi	396
Ho'oponopono hawajski rytuał osiągnięcia wewnętrznego spokoju	397
Choroba pierwszym krokiem do pełni zdrowia	398
Opukiwanie meridianów	399
Zdrowa dusza	400
Kwantowy przełom	401
Japoński strumień zdrowia	403
Idź zawsze do przodu	404
Magia natury	405
Równowaga Twoich hormonów	406
Laryngologia alternatywna	407
Nakładanie rąk	408
Rewolucja w postrzeganiu rzeczywistości	409
Kwantowe uzdrawianie	410
Odmładzanie organizmu	411
Kurs rozwoju zdolności parapsychicznych	412
Aura	413
Witamina B17	414
Bez ciebie – wsparcie po stracie bliskiej osoby	415
Życie bez bólu	416
Uzdrawianie poprzez liczby	417
Jak czerpać zdrową energię z ziemi – Uziemienie	418
Magia na co dzień	419
Przeprogramuj swój umysł na miłość	420
Wymień umysł na lepszy model	422
Pokonałem raka	424
Liczby zdrowia – terapie naturalne, psychosomatyka, numerologia	425
Naucz się medytować	426
Feng Shui dla umysłu	427
Mój najlepszy nauczyciel	428
Wu wei – płyn z prądem życia	429
Ajurweda – medycyna indyjska	430
Droga ku życiu – medytacje dla ciebie	431
Czy Twoje dziecko ma zdrowy kręgosłup?	432
Medycyna duchowa – uzdrawianie XXI wieku	433
Jak szybko i skutecznie rzucić palenie	434
Świadomy sen	435
Złota fontanna	436
Efekt cienia – podwójna natura źródłem Twojej siły	437
Umysł ponad materią	438
Co Twoje oczy mówią o zdrowiu	439
Magia wiedźm – rytuały specyfiki i zaklęcia	440
Zdrowie zgodne z grupą krwi	441
Anielskie słowa	442
Oczyszczanie świadomości	443
Jak pokonałam raka	444
Uzdrowienie z Sai Babą	445
Srebro koloidalne – rewolucja w leczeniu	446



Pozytywne picie .....	447
Uzdrowiające kryształy .....	448
Oczyszczanie organizmu dla kobiet .....	449
Rozmowy z niebem – prawda o życiu po śmierci .....	450
Uzdrowiająca moc Archaniola Rafaela .....	451
Pokochaj swoje życie .....	452
Magia zmian .....	453
Magiczna aromaterapia .....	454
29 darów, które odmieniają Twoje życie .....	455
Medycyna energetyczna dla kobiet .....	456
Doskonała sylwetka z EFT .....	457
Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii .....	458
Pokonaj cienie przeszłości .....	459
Archaniołowie i wniebowstąpieni mistrzowie .....	460
Joga ilustrowany przewodnik anatomiczny .....	461
Praktyczne gotowanie według pięciu przemian .....	462
Polska magiczna .....	464
Reiki dla zwierząt .....	465
Zioła lecznicze i magiczne .....	466
Encyklopedia szlachetnych minerałów .....	467
Encyklopedia magicznych roślin .....	468
Encyklopedia leczniczych aromatów .....	469
Energia w materii czyli... Człowiek .....	470
Jak korzystać z energii miejsc mocy .....	471
Przewodnik po terapiach naturalnych .....	472
Szamanizm prastara mądrość natury .....	473
Chodzenie po ogniu .....	474
Energia chi prana .....	475
Zdrowie na talerzu .....	476
Pierścień mocy WK i ćwiczenia Koluch Chi .....	477
Prastara terapia jajem .....	478
Chińska sztuka zdrowego życia .....	479
Reiki energia z własnej dłoni .....	480
Miłość i przebaczenie odmieniają Twoje życie .....	481
Jak wzmocnić siłę energetyczną naszego organizmu .....	482
Prawda i fałsz o reiki .....	483
Zapukaj po zdrowie .....	484
Energia reiki i kamieni szlachetnych .....	485
Uzdrow swoje ciało i popraw swój wzrok .....	486
Święta moc huny .....	487
Masaż chiński dla początkujących .....	488
Drzewa przyjazne, drzewa lecznicze .....	489
Leczenie czakramów i energia kundalini .....	490
Leksykon terapii naturalnych .....	491
Ziółka dla dzieci .....	492
Kod druidów i sekrety Celtów .....	493
Kręgarstwo dla każdego .....	494
Rozświetlanie siebie i świata .....	495

Tajemne ćwiczenia odmładzające .....	496
Vademecum ziołolecznictwa .....	497
Reiki energia życia .....	498
Sztuka życia w zdrowiu i szczęściu .....	499
Winka, nalewki i inne smakowitości .....	500
Afirmacje do samoleczenia .....	501
Channeling ludzie mocy .....	502
Kadzidła ze swojskich ziół .....	503
Życ w rezonansie .....	504
Uzdrowiające moce w Twoim życiu .....	505
Kreatywne odchudzanie czyli jak uzyskać upragnioną sylwetkę .....	506
Wprowadź harmonię w swoim domu .....	507
Sekrety katedr i miejsc mocy .....	508
Harmonia czterech ciał .....	509
Jestem heretykiem .....	510
Moc kadzidełek, olejków i ziół na co dzień .....	511
Pomóż sobie sam .....	512
Radiestezja dla każdego .....	513



## Ilustrowany przewodnik Reiki

Hae Lee

**Tytuł oryginału:** Reiki Illustrated: The Visual Reference Guide of Hand Positions, Symbols, and Treatment Sequences for Common Conditions

Terapie › reiki

Rozwój duchowy › intuicja

Medycyna naturalna › czakry



duchowość

ebooki

techniki uzdrawiające

uzdrawianie energią



zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8301-742-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

### Czy znasz dobrze symbole Reiki i ich znaczenie?

Każdy z nas słyszał o rozmaitych terapiach, medycynie naturalnej i niezwykłych technikach przywracających zdrowie. Niektórzy idą o krok dalej i na drodze swojego rozwoju duchowego natrafiają na Reiki – sztukę uzdrawiania energią za pomocą dłoni i odpowiednich gestów. Jeśli interesujesz się szeroko pojętą duchowością lub poszukujesz sprawdzonych technik uzdrawiania – sięgnij po tę książkę. Autorka, będąca uznaną i certyfikowaną specjalistką z zakresu Reiki, przygotowała proste praktyki pracy z energią, dzięki którym **pozbędziesz się dokuczliwych dolegliwości**. To doskonałe kompendium wiedzy, które pozwoli ci na naukę terapii opartej o Reiki samodzielnie w domu! Od teraz symbole Reiki i ich znaczenie staną przed tobą otworem.

### Rozwój duchowy i proste techniki uzdrawiające. Poznaj działanie Reiki w praktyce!

Terapia opierająca się na Reiki potrafi być bardzo elastyczna. Począwszy od uzdrawiania energią sfery fizycznej i psychicznej, skończywszy na sferze czysto duchowej. Reiki mogą z powodzeniem ukończyć przewlekłe bóle, zredukować stres, ograniczyć natłok myśli czy uciszyć trudne emocje. Ponadto warto podkreślić, że praktykowanie i stosowanie Reiki może w pozytywny sposób wpłynąć na twój **rozwój duchowy**. To technika uzdrawiająca, która aktywuje twoją wewnętrzną energię pochodzącą prosto z czakry korony. Szczegółowo opisane metody i porady znajdziesz w książce.

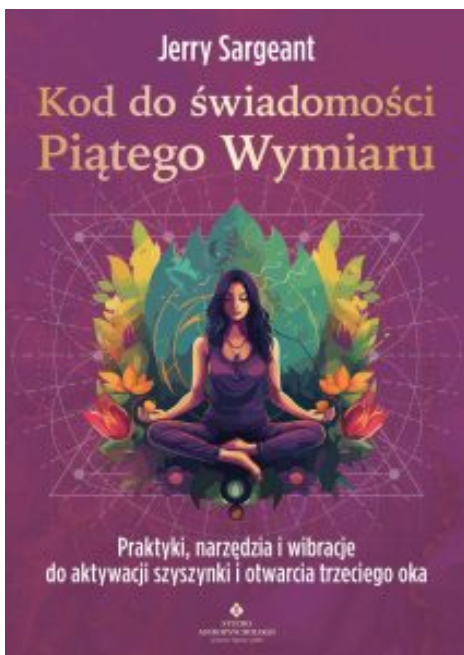
### Skuteczne uzdrawianie energią wzmocni twoją intuicję i wewnętrzną duchowość

Reiki stosowane na co dzień pozwolą ci uzdrowić ciało, umysł i duszę. Aby w pełni wykorzystać potencjał Reiki, potrzebujesz odpowiedniego przygotowania. Ta terapia pracy z energią, oparta w dużej mierze na mocy czakr, w znaczący sposób **pogłębi twoją intuicję**. Stosując się do porad Autorki, nauczysz się, jak skupiać swoją energię oraz wykorzystywać ją w intuicyjny sposób. Co więcej, będziesz w stanie wyczuć, które miejsce na ciele potrzebuje uzdrowienia energetycznego. Po pewnym czasie zauważysz, że jesteś w stanie coraz lepiej kontrolować swój przepływ energii, a co za tym idzie – skuteczniej niwelować nowe dolegliwości.

### 40 niezwykłych ilustracji, które pomogą ci zrozumieć symbole Reiki i ich znaczenie, uzdrowić czakry, ciało i ducha

Dzięki *Ilustrowanemu przewodnikowi Reiki* Hae Lee twoje praktyki duchowe wejdą na zupełnie nowy poziom. W książce znajdziesz **40 ilustracji, które pomogą ci lepiej zrozumieć techniki uzdrawiające i uzdrawianie energią**. Każda z grafik przedstawia inne ułożenie dłoni z prostą instrukcją działania krok po kroku. Już teraz zapomnisz, czym jest ból głowy, depresja, problemy z sercem, wątrobą czy żołądkiem. Co więcej, do każdego techniki uzdrawiającej dołączona jest odpowiednia afirmacja, aby jeszcze bardziej wzmocnić lecznicze działanie twoich dłoni. Weź sprawy we własne ręce i już teraz odzyskaj zdrowie!

### Moc i energia Reiki jest w twoich rękach!



## Kod do świadomości Piątego Wymiaru

Jerry Sargeant

Tytuł oryginału: Activate Your Super-Human Potential: The Ultimate 5D Toolkit

Rozwój osobisty › kwantowość  
Rozwój duchowy › piąty wymiar  
Terapie › medytacja

Rozwój osobisty › świadomość  
Terapie › wizualizacje

duchowość metafizyka trzecie oko uzdrawianie energią uzdrawianie kwantowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-719-8; Cena katalogowa: 129.20 zł; Ilość stron: 611; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

### Świadomość Piątego Wymiaru i twoja duchowa rzeczywistość

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak wiele warstw skrywa twoja prawdziwa istota? Ta książka poprowadzi cię w głęboką duchową podróż do świadomości Piątego Wymiaru, pomagając odkryć siebie na poziomie, o jakim nawet nie marzyłeś. To przewodnik, który pozwoli ci zrozumieć, kim naprawdę jesteś i jak wykorzystać swoje wewnętrzne moce. Dzięki technikom, takim jak wizualizacje, medytacja, uzdrawianie energią, a także metafizyce skorzystasz z narzędzi do rozwoju osobistego i duchowego. Otworzą one przed tobą drzwi do świadomości Piątego Wymiaru i kwantowości.

### Zyskaj równowagę i harmonię w życiu

Ćwiczenia zawarte w książce pomogą ci nauczyć się osiągać równowagę między ciałem a duszą. Autor przedstawia metody, które wspomagają przywracanie harmonii wewnętrznej. Dzięki temu poprawiają się relacje z innymi ludźmi, a ty odczuwasz większe zadowolenie z życia. Ponadto poznasz sposoby na redukcję stresu i negatywnych emocji, co pozwoli ci żyć w zgodzie ze sobą i otaczającym cię światem. Duchowość, terapie, uzdrawianie energią oraz kwantowość to fundamenty, na których opiera się ta książka. Dowiesz się także, jak **aktywować szyszynkę** i trzecie oko, co pomoże ci jeszcze bardziej zharmonizować swoje życie.

### Rozwijaj się na wszystkich płaszczyznach

Praktyczne porady i wskazówki zawarte w książce pozwolą ci rozwijać się na wielu płaszczyznach: emocjonalnej, duchowej i fizycznej. Co więcej, poznasz nowe, skuteczne metody samorozwoju, które zmienią twoje życie i postrzeganie rzeczywistości. Autor dzieli się narzędziami, które pomagają w odkrywaniu własnych talentów i pasji. Każdy rozdział książki to kolejny krok ku samorealizacji i osiągnięciu życiowej równowagi. Metafizyka, rozwój duchowy oraz świadomość to kluczowe elementy tej podróży. Dzięki nim otworzysz się na świadomość Piątego Wymiaru, która poszerzy twoje horyzonty. Nauczysz się również, jak codziennie praktykować Gwiazdną Magię Qi Gong, aby oczyścić i pobudzić swoje ciało, zwiększając zdrowie i witalność.

### Pokonaj wewnętrzne przeszkody

Autor dzieli się osobistymi doświadczeniami, które inspirują i motywują do działania. Dowiesz się, jak pokonać swoje wewnętrzne demony i wyjść z każdej życiowej sytuacji silniejszym i mądrzejszym. Książka pokazuje, że trudności i wyzwania są nieodłącznym elementem życia, ale to, jak je pokonujesz, definiuje twoją siłę i charakter. Zyskasz narzędzia, które pomogą ci stawić czoła najtrudniejszym momentom z odwagą i determinacją. Terapie takie jak uzdrawianie kwantowe i medytacja to metody, które pomogą ci pokonać wewnętrzne przeszkody. Dzięki technikom Merkaby połączysz energię gwiazd z energią Ziemi, otwierając się na **świadomość 5D**.

### Zdobywaj wiedzę i mądrość

Książka oferuje unikalną wiedzę, która pomoże ci zrozumieć głębsze aspekty życia i istnienia. Znajdziesz tu odpowiedzi na pytania, które od dawna cię nurtują. Autor wyjaśnia duchowe i filozoficzne koncepcje w prosty i zrozumiały sposób. To pozwala lepiej zrozumieć siebie i świat wokół ciebie. Dzięki tej wiedzy będziesz mógł podejmować lepsze decyzje i żyć w większej zgodzie z własnymi wartościami. Świadomość, trzecie oko oraz duchowość to główne tematy, które pomogą ci zdobyć nową mądrość. Poznasz skuteczne techniki wspierające **uzdrawianie kwantowe** i rozwój duchowy.

### Weź ster w swoje ręce!

Nie czekaj na idealny moment, aby zacząć swoją duchową podróż. Już dziś możesz zmienić swoje życie i odkryć, kim naprawdę jesteś w nowej rzeczywistości 5D. Ta książka jest kluczem do twojej wewnętrznej mocy i źródłem inspiracji, które poprowadzi cię ku pełni szczęścia i spełnienia. Metafizyka, terapie, wizualizacje i uzdrawianie energią to metody pozwalające ci wziąć ster w swoje ręce i rozpocząć transformację. Nauczysz

się, jak tworzyć pole serca, aby manifestować obfitość i chronić się przed negatywnymi wpływami, budując silne pole serca.

### **Rozpocznij swoje uzdrawianie energią w świadomości Piątego Wymiaru**

Czy jesteś gotowy, aby wkroczyć na ścieżkę duchowego przebudzenia świadomości Piątego Wymiaru? Zaczynaj swoją podróż ku samopoznaniu już dziś! Pamiętaj, że transformacja zaczyna się od pierwszego kroku. Dzięki niej odkryjesz swoją duchową moc. Osiągniesz równowagę i harmonię. Zyskasz mądrość, która odmieni twoje życie. Nie zwlekaj, twoja duchowa przygoda już czeka! Świadomość Piątego Wymiaru jest na wyciągnięcie ręki, gotowa do odkrycia. Transformuj swoje życie i odkryj nieskończone możliwości świadomości Piątego Wymiaru.

### **Transformuj swoje życie i odkryj nieskończone możliwości świadomości 5D**



## Czakra sakralna

Amanda Huggins Amelia Volger Anthony J. W. Benson  
Cyndi Dale Gina Nicole Jo-Anne Brown Margaret Ann  
Lembo Nitin Bhatnagar Susan Weis-Bohlen Tia Tuenge

Tytuł oryginału: Sacral Chakra: Your Second Energy Center Simplified and Applied

Terapie › joga  
Terapie › wizualizacje  
Terapie › medytacja

Terapie › afirmacje  
Medycyna naturalna › czakry

ebooki    jak odblokować czakry    samouzdrawianie    techniki uzdrawiające

terapie holistyczne    życie intymne    zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-720-4 ; Cena katalogowa: 44,40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 12,0 cm x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

### Czakra sakralna – odkryj potencjał drugiej czakry z serią *Uzdrawiające czakry*

Ta centrum energetyczne jest niczym kotłowi, w którym zmysłowość i emocjonalność mieszają się ze sobą, tworząc **kreatywność**. Po *Czakrze podstawy* przyszedł czas na drugi tom z serii *Uzdrawiające czakry*. Mowa oczywiście o czakrze sakralnej, znanej w sanskrycie jako *svadhithana*, która rządzi twoimi **emocjami**, kreatywnością, zmysłowością i **seksualnością**. Za co odpowiada czakra sakralna? Zlokalizowana w okolicy brzucha, *svadhithana* odgrywa kluczową rolę w naszym rozwoju psychologicznym i duchowym. Jest miejscem, gdzie przechowujemy nasze najgłębsze emocje, wspomnienia i traumy. Praca nad tą czakrą pozwala na uwolnienie starych wzorców emocjonalnych, co prowadzi do samouzdrawiania, większej radości, kreatywności i spełnienia w życiu codziennym.

### Czakra sakralna to czakra relacji, zmysłowości i emocji

*Svadhithana*, przypominająca pachnący kwiat, jest kluczem do zmysłowości i intensyfikacji doznań, takich jak zapachy, widoki, dźwięki i doznania cielesne. Jest również podstawą do nawiązywania głębszych relacji z własnymi emocjami, współczuciem i empatią. **Księżyc**, który jest symbolem tej czakry, podkreśla jej związek z emocjami i **intuicją**, pozwalając urzeczywistnić twoje **pragnienia** i **potrzeby**. Za co jeszcze odpowiada **czakra sakralna**? Także za twoje **relacje** z innymi ludźmi, zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i fizycznym. Druga czakra w równowadze to więcej satysfakcji także w **życiu intymnym**.

### Harmonijna praca drugiej czakry to klucz do zdrowia i równowagi

Czy wiesz, że każda czakra jest związana z określonymi kręgami kręgosłupa oraz gruczołami dokrewnymi? **Druga czakra wpływa na układ rozrodczy, nerki, pęcherz i wszystkie płyny w ciele, takie jak krew i limfa**. Co się dzieje, gdy **energia** w drugiej czakrze nie przepływa prawidłowo? Problemy zdrowotne związane z tą czakrą mogą obejmować zaburzenia hormonalne, problemy z układem rozrodczym oraz dolegliwości związane z nerkami i pęcherzem. Gdy druga czakra nie jest zrównoważona, możesz odczuwać kłopoty z wyrażaniem emocji, brak kreatywności, trudności w relacjach. Nadczynność tej czakry powoduje z kolei nadmierne uleganie emocjom czy skłonność do uzależnień. Niedoczynność skutkuje brakiem energii, niskim libido i kłopotami w życiu intymnym. Jak odblokować czakrę sakralną, aby pracowała harmonijnie? Właśnie o tym jest ta książka!

### Eksperti w dziedzinie samouzdrawiania i terapii holistycznych pokażą ci, jak pracować z drugą czakrą

**Aktywacja drugiej czakry** wymaga holistycznego podejścia i zastosowania **technik uzdrawiających**, obejmujących **medytacje, jogę** i odpowiednie techniki oddechowe. Każda z tych metod pomaga w równoważeniu i wzmacnianiu *svadhithany*. Z pomocą przychodzą Autorzy tej książki, którzy są wybitnymi ekspertami w dziedzinie **medycyny naturalnej** i terapii holistycznych, takich jak joga czy ajurweda. Fundamentem książki jest jednak wiedza i doświadczenie **Cyndi Dale**, światowego autorytetu w dziedzinie **pracy z energią** i energetyczną anatomią. Medytacje opisane w tej książce, a skoncentrowane na czakrze sakralnej, pomogą ci przywrócić równowagę emocjonalną, podczas gdy joga i ćwiczenia oddechowe wzmocnią twoje połączenie z ciałem. Poznasz też inne praktyczne **metody harmonizacji czakry sakralnej**, takie jak afirmacje i wizualizacje, a także proste mantry.

### Jedz pomarańczowe, czyli poznaj dietę przyjazną czakrze sakralnej

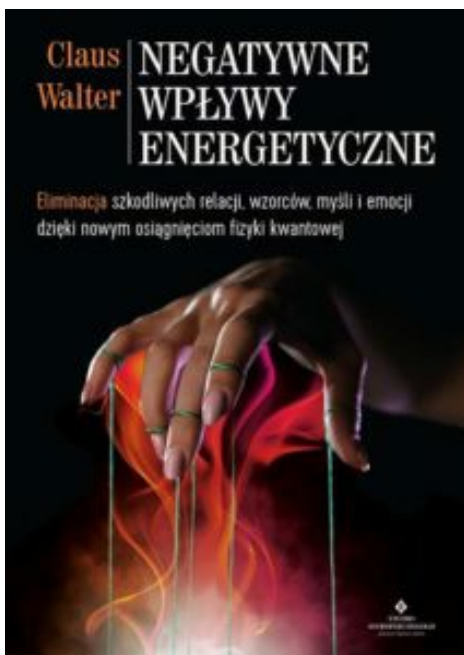
Nie tylko odpowiednie asany, **afirmacje** czy **wizualizacje** pomogą w optymalnej pracy czakry sakralnej. Czy wiesz, że także **dieta** jest kluczowa dla utrzymania drugiej czakry w równowadze? Szczególnie korzystne są pokarmy bogate w wodę, takie jak owoce i warzywa, oraz produkty o właściwościach oczyszczających, jak zioła i przyprawy, są szczególnie korzystne. **Spożywanie pomarańczowych pokarmów** – kolor czakry drugiej to właśnie pomarańczowy – jest wskazane. W tej książce znajdziesz przepisy, które nie tylko zaspokoją twoje kubki smakowe, ale również wspomogą harmonizację twojej czakry sakralnej.

### Otwórz sekretne drzwi do bardziej harmonijnego, spokojnego i zmysłowego życia

Czakra sakralna, która opisana jest w drugim tomie serii *Uzdrawiające czakry*, jest **kluczowa dla zdrowia emocjonalnego i kreatywnego życia**. Zrozumienie jej funkcji i nauka, jak ją odblokować i aktywować poprzez medycynę naturalną oraz techniki uzdrawiające, które odkryjesz w tym przewodniku, może prowadzić do większej harmonii, radości i spełnienia. Zanurz się w refleksji nad swoją czakrą sakralną i odkryj, jak może ona wzbogacić twoje życie emocjonalne i duchowe. Wpatrując się w odbicie księżycy na wodzie, przypomnij sobie o pięknie i głębi *svadhithany*

pozwól jej prowadzić cię ku pełni życia.

**Czakra sakralna – klucz do kreatywności, emocji i harmonii**



## Negatywne wpływy energetyczne

Claus Walter

**Tytuł oryginału:** Fremdenergien: Wie Sie negative energetische Einflüsse erkennen und wirksam auflösen

Szczęście › emocje  
Terapie › energia

Terapie › medytacja

czakry ebooki relacje

**ISBN:** 978-83-8171-422-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Obciążenia karmiczne – zobacz jaki wpływ mają na Twoje życie!

Zmieniłeś swoją postawę, myślenie i działanie, a mimo to wokół Ciebie nadal dzieją się rzeczy, negatywnie wpływające na Twoje życie? Problemy w relacjach z najbliższymi, w pracy, kłopoty ze zdrowiem? Fizyka kwantowa pokazuje, że informacja energetyczna nie ginie! Często przekazywana jest i zachowywana przez pokolenia w formie obciążeń karmicznych, jako nieświadome wzorce, programy, myśli, emocje i uczucia. Udowodniono, że to, co kiedyś zostało dane jako obietnica „na zawsze”, osąd lub przekleństwo, nadal ma moc i do dziś wpływa na Twoją osobowość i życiową ścieżkę. Takie zewnętrzne wpływy energetyczne mogą działać jak program sabotujący, wpływając nie tylko na Twoje szczęście i relacje, ale również nieskuteczność terapii lub środków medycznych. Odkryj jak dzięki prostym technikom takim jak prawo rezonansu, rezonans magnetyczny serca, medytacje czy odblokowanie energii w czakrach odciąć się od negatywnych wpływów energetycznych!

### Negatywne wpływy energetyczne i skuteczne sposoby na ochronę

Claus Walter to twórca innowacyjnego Coachingu Rezonansu Serca® (HRC). W swojej książce analizuje i wyjaśnia niektóre z bardzo starych wzorców i programów, które nas dominują. Jego zdaniem rozwój naszej osobowości i potencjału jest możliwy jedynie wtedy, gdy zostaną usunięte obciążenia karmiczne z poprzednich pokoleń. Teraz przekazuje Ci narzędzie do pracy neutralizacyjnej, za pomocą której uwolnisz się od negatywnych wpływów energetycznych. Wykorzystasz do tego praktyczne techniki i terapie takie jak prawo rezonansu, prawo przyciągania, medytacje (np. medytacja ochronna) i wiele innych.

### Uzdrowianie rezonansowe energią serca – pokonaj obce energie, wampiry energetyczne, obciążenia karmiczne

Obce energie, takie jak obciążenia karmiczne i astralne, podczepienia duchowe, energie różnorodnych elementali czy wampiry energetyczne, wywierają decydujący wpływ na Twoje myśli, uczucia oraz działania. Te natomiast są przyczepione do pola rezonansowego Twojego serca lub „zagnieżdżone” w Tobie samym. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko czym jest prawo rezonansu, ale odkryjesz również pojęcie rezonansu magnetycznego serca. Poznasz zasady ich działania, metody neutralizowania pola rezonansowego serca, a także sposoby redukowania negatywnych zdarzeń, których już doznałeś. Ponadto przekonasz się, jak istotne dla wszystkich organizmów są powiązania, które wynikają z Pięciu Praw Natury.

### Odblokuj energię w czakrach i rozpocznij pracę z energią swojego ciała

Autor porusza również zagadnienia z zakresu psychosomatyki (język ciała i przyczyny pojawiania się w nim objawów somatycznych). Omawia także opracowaną przez siebie metodę pracy z ciałem (pracę z przepływem energetycznym). Podpowiada, w jaki sposób odblokować energię w poszczególnych czakrach, czy jak połączyć się z czakrą serca. Podjęcie tych kroków nie tylko ułatwi Ci oderwanie się od negatywnych energii, poznanie swoich emocji, osiągnięcie szczęścia i poprawę relacji, ale przede wszystkim usprawni także przebieg procesu transformacji pamięci komórkowej Twojego organizmu.

**Uwolnij się od obciążających Cię negatywnych energii!**



Mystic Michaela  
Jak rozbudzić  
swoje moce  
parapsychiczne



40 ćwiczeń dla ciała i umysłu poprzez medytację,  
czytanie z dłoni, wizualizacje, równoważenie czakr  
i interpretację anielskich liczb




## Jak rozbudzić swoje moce parapsychiczne

Mystic Michaela

**Tytuł oryginału:** The Psychic Workbook: A Beginner's Guide to Activities and Exercises to Unlock Your Psychic Skills

Rozwój duchowy › intuicja      Rozwój duchowy › parapsychologia  
Rozwój duchowy › channeling      Terapie › medytacja

duchowość    ebooki    kamienie uzdrawiające    medium    oczyszczanie energetyczne  
praktyki duchowe    wysokie wibracje     zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-666-5; Cena katalogowa: 49,40 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

### Jak prosto i skutecznie rozbudzić w sobie moce parapsychiczne?

Czy czasem zdarza ci się zauważyć przemykający cień tuż obok ciebie? A może twoja intuicja podpowiada ci, że wokół istnieje inny, niewytłumaczalny świat, który jest obiektem zainteresowania parapsychologii? To może być sygnał, że drzemią w tobie niezwykle moce parapsychiczne i predyspozycje do bycia **medium**. Jeśli interesujesz się rozwojem duchowym, praktykujesz terapie uzdrawiające ciało i ducha lub dbasz o swoją duchowość – sięgnij po ten przewodnik! Dzięki tej kompletnej publikacji twoje **praktyki duchowe** nabiorą zupełnie nowego sensu, a także odkryjesz swój prawdziwy potencjał!

### Potrafisz wyczuć wibracje w swoim otoczeniu lub posiadasz niezawodną intuicję? To znak, że możesz być medium!

Jeśli odczuwasz energię otaczającego cię świata lub dysponujesz niezawodną intuicją, to znak, że drzemie w tobie potencjał medium! Te niezwykle zdolności mogą okazać się bardzo przydatne w codziennym życiu. Poprzez pogłębienie swojej intuicji będziesz w stanie podejmować trafne decyzje. Możesz to zrobić poprzez prostą terapię, jaką jest dobrze znana medytacja. Dobrą praktyką jest również **oczyszczanie energetyczne** pomieszczenia, w którym najczęściej przebywasz oraz przedmiotów, które nosisz przy sobie. Ta praktyka pozwoli ci uniknąć **zagrożeń dla twojej duchowości**, a przy tym stworzysz wokół siebie energetyczną bańkę ochronną. Więcej przydatnych wskazówek i różnych terapii znajdziesz w książce.

### Channeling, równoważenie czakr, a może manifestowanie intencji? Odkryj swoją moc parapsychiczną i wykorzystaj ją w codziennych wyzwaniach

Odkrycie swojego prawdziwego potencjału i wykorzystanie wiedzy z zakresu parapsychologii to nie lada wyzwanie. Jednak dzięki tej książce i opisanym w niej technikom, możesz w łatwy sposób rozbudzić swoje moce! **Channeling** pomoże ci skutecznie odczytywać wiadomości od twoich przewodników duchowych. Jeśli odczuwasz brak równowagi i harmonii w życiu, spróbuj zrównoważyć swoje czakry. Kiedy czakra jest „zablokowana”, wówczas część twojego ciała energetycznego ulega znacznemu pogorszeniu. Zadbaj o swój wewnętrzny system energetyczny, a zauważysz **znaczącą poprawę w swoich praktykach duchowych** i mocach parapsychicznych.

### Praktyczny wymiar mocy parapsychicznych – wejdź na wysokie wibracje, naładuj kamienie uzdrawiające i pogłębiaj swoją duchowość!

Dzięki tej niezwyklej publikacji świat rozwoju duchowego i parapsychologii nie będzie miał przed tobą żadnych tajemnic. Dowiesz się, jak prosto i skutecznie naładować i oczyścić energetycznie swoje kamienie uzdrawiające. Nauczysz się odczytywać znaczenie **anielskich liczb, snów i wiadomości telepatycznych**. Co więcej, nawiądziesz kontakt z Księżycem, połączysz się ze swoim poprzednim życiem i zwiualizujesz sobie najbliższą przyszłość, dzięki czemu wejdiesz na **wysokie wibracje**. Te praktyki pozwolą ci w znacznym stopniu pogłębić intuicję, a twoje praktyki duchowe ulegną znacznemu polepszeniu. Rozbudź swoje ukryte moce parapsychiczne!

### Rozbudź swoje ukryte moce parapsychiczne!



# Współczesne różdżkarstwo i radiestezja

Tomasz Sitkowski

Terapie › radiestezja

Ezoteryka › psychotronika

ebooki różdżka wahadelko  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-681-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 14,5x20,5; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

## Przewodnik po różdżkarstwie, tajemniczym działaniu różdżek radiestezyjnych

Różdżka radiestezyjna od lat przyciągają uwagę swoją niezwykłą zdolnością do wykrywania energii i nieuchwytnych zjawisk. Ta książka to kompendium wiedzy, które nie tylko prezentuje różne rodzaje tych magicznych narzędzi, ale także wyjaśnia ich zastosowanie i działanie w kontekście radiestezyjnej i psychotroniki. Poznasz **działanie różdżki radiestezyjnej** oraz jej zastosowanie w różnych dziedzinach. Różdżka może służyć ci nie tylko do szukania wody, ale też do badania pola energetycznego. Także może pomóc w podejmowaniu decyzji czy rozpoznawaniu energii w naturze. **Różdżkarstwo może stać się twoim stałym zajęciem**, które będzie cię wspierało na co dzień.

## Odruch różdżkarski, czyli jak działa różdżka radiestezyjna do szukania wody

Jednym z najbardziej fascynujących aspektów radiestezyjnej jest **odruch różdżkarski**, który pozwala na wykrywanie energii i różnych zjawisk poprzez ruch różdżki. Ta niezwykła zdolność została dokładnie opisana w książce, razem z praktycznymi wskazówkami, jak ją rozwijać i wykorzystywać. Radiestezja często jest wykorzystywana do **znajdowania źródeł wody za pomocą różdżki radiestezyjnej**. Możesz użyć różdżki lub wahadła, aby zlokalizować miejsca o większym stężeniu wody podczas kopania studni lub poszukiwań ujęć wodnych. Poczujesz, jak różdżka do szukania wody zachowuje się w twoich dłoniach.

## Różnorodne rodzaje różdżek: znajdź swoje narzędzie

Autor opisuje **różnorodne rodzaje różdżek**, w tym te, o różnej liczbie ramion obracających się wokół osi poziomej oraz te obracające się wokół pionowej osi. Wśród nich znajdują się m.in. różdżki jednoramienne, dwuramiennne, trójramienne oraz w postaci pętli. Poznasz także specjalne rodzaje różdżek, takie jak różdżki działające na zasadzie domniemanego rezonansu czy też „elektroniczne” różdżki. Umiejętność pracy z nimi sprawi ci dużo przyjemności, a przede wszystkim ułatwi podejmowanie decyzji.

## Różne rodzaje badań radiestezyjnych – poznaj tajemnice energii

Autor nie tylko przedstawia różne rodzaje różdżek, ale także omawia wiele badań radiestezyjnych, w tym **badania geotroniczne**. Poznasz podstawowe zasady posługiwania się różdżką oraz techniki obserwacji zmiany ruchów i ustawienia różdżek nad pasmami zdrażeń radiestezyjnych. **Różdżki i wahadła możesz stosować do zbadania energii** w różnych miejscach, takich jak domy, ogrody czy biura. Możesz wykorzystać je do wykrywania miejsc o pozytywnej energii. Z pewnością odkryjesz miejsce do medytacji lub pracy, a także do identyfikacji obszarów wymagających oczyszczenia energetycznego.

Ten kompleksowy przewodnik nie tylko wprowadzi cię w fascynujący świat różdżek i radiestezyjnej, ale także dostarczy praktycznej wiedzy na ich temat. Może być ona przydatna zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych praktyków tej tajemniczej dziedziny.

## Stań się mistrzem różdżkarstwa i odkryj tajemnice energii



## Pokochaj siebie z Louise Hay

Louise Hay

**Tytuł oryginału:** How to Love Yourself: A Guided Journal for Discovering Your Inner Strength and Beauty

Rozwój duchowy › pozytywne myślenie      Terapie › afirmacje  
Rozwój osobisty › samoakceptacja      Terapie › wizualizacje  
Terapie › medytacja

ebooki    poczucie własnej wartości    spełnienie marzeń    spokojny umysł     zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-667-2 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12,0 cm x 16,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

### **Pokochaj siebie z Louise Hay – twoja przygoda ku miłości i pewności siebie**

„Miłość to niezwykle silny, cudowny lek. Kochanie samego siebie czyni cuda” – mawiała **Louise Hay**, jedna z najbardziej wpływowych i inspirujących postaci w dziedzinie rozwoju osobistego i duchowego. Choć Louise nie ma już wśród nas, nadal miliony osób na świecie czerpią siłę i uzdrowienie z jej nauk. Jak wzmocnić miłość do siebie? Jak się jej nauczyć? Jeśli nurtują cię takie pytania, z pomocą przychodzą liczne bestsellerowe publikacje Louise Hay, jak choćby *Codziennie kochaj siebie dzięki przesłaniom Louise Hay* czy *Praca z lustrem*. Zapewne je znasz! Ale jest też zupełnie wyjątkowa książka, osobista, którą możesz współtworzyć ze słynną mówczynią. To **dziennik *Pokochaj siebie z Louise Hay***.

### **Jak pokochać siebie? Wypróbuj skuteczne ćwiczenia autorstwa słynnej Louise Hay**

Dziennik *Pokochaj siebie z Louise Hay* to książka pełna wzmocniających pozytywne myślenie **afirmacji**, przynoszących spokojny umysł **medytacji** i podnoszących na duchu **wizualizacji**. Znajdziesz tu także **sprawdzone ćwiczenia**, które pomogą ci znaleźć odpowiedź na pytanie o to, jak pokochać siebie i **wzmocnić poczucie własnej wartości**. To twoje niezastąpione narzędzie, jeśli pragniesz zbudować pewność siebie, zwiększyć **samoakceptację** i pokochać siebie bezwarunkowo. Bez drogich terapii i wizyt u specjalistów. Lektura tej książki i praca nad sobą niemal u boku Louise Hay to najlepsza terapia, jaką możesz sobie zafundować.

### **Odkryj moc afirmacji i pozytywnego myślenia na drodze ku samoakceptacji i miłości do siebie**

Dziennik Louise Hay nie jest zbiorem pustych stron czekających na twoje notatki. To przestrzeń, w której możesz odkryć moc afirmacji, medytacji i wizualizacji, które prowadzić cię będą w **podróż ku pełni życia i miłości do siebie**. Afirmacje, czyli pozytywne zdania lub wyrażenia, które powtarzamy sobie, mają moc zmiany naszych przekonań i sposobu myślenia. Dzięki nim możemy przewartościować negatywne przekonania o sobie i otworzyć się na pozytywne zmiany. Louise Hay, znana z tego, że sama wykorzystywała afirmacje w swoim życiu, podzieliła się nimi w tej książce, pomagając ci odnaleźć wewnętrzną siłę, poczucie własnej wartości i pewność siebie.

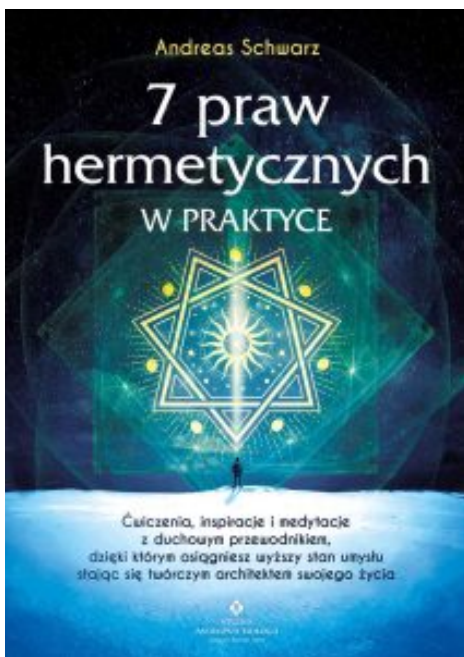
### **Jak pokochać siebie dzięki medytacjom? Poznaj ćwiczenia dla wewnętrznej harmonii**

Medytacje zaś są kluczem do odnalezienia **spokoju umysłu** i **harmonii wewnętrznej**. W dzienniku znajdziesz proste praktyki medytacyjne, które pozwolą ci na odprężenie umysłu i wzmocnienie relacji z własnym wnętrzem. Wizualizacje to narzędzie, które pozwoli ci kreować swoją rzeczywistość poprzez wyobrażanie sobie pożądanых zmian. Louise Hay prowadzi cię przez wizualizacje, które pomogą ci zbudować obraz siebie jako silnej, pewnej siebie i kochającej osoby. A miejsce na własne notatki w dzienniku daje ci możliwość refleksji nad własnymi myślami, uczuciami i postęпами w pracy nad sobą.

### **Miłość do siebie to klucz do spełnienia marzeń i pełni życia**

Nie ma lepszego czasu na rozpoczęcie podróży ku miłości do siebie niż teraz. Książka z **naukami Louise Hay** to nie tylko narzędzie, ale przede wszystkim drogowskaz dla każdego, kto pragnie odnaleźć w sobie siłę, pewność siebie, miłość do siebie i samoakceptację. Jeśli i ty chcesz zmienić swoje życie, zacznij od zmiany swoich myśli i przekonań. Odkryj, jak wielką moc ma **pozytywne myślenie!** Ten pięknie wydany, wyjątkowy dziennik to klucz do twojego wewnętrznego przebudzenia, **spełnienia marzeń** i pełni życia. Zainwestuj w swój rozwój nie tylko osobisty, ale też duchowy. Rozpocznij swoją podróż już dziś!

### **Ty jesteś źródłem swojego szczęścia**



## 7 praw hermetycznych w praktyce

Andreas Schwarz

**Tytuł oryginału:** Higher Mind. Die Gesetze des Bewusstseins: Wie das Universum beginnt, für dich zu arbeiten | Deine Wake-up-Challenge: Finde mit den hermetischen Gesetzen zu deinem Higher-Mind

Rozwój duchowy › Prawo Przyciągania      Rozwój osobisty › świadomość  
Terapie › medytacja

ebooki    poczucie własnej wartości    praktyki duchowe    programowanie podświadomości

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-656-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

### Stań się architektem swojego życia dzięki prawom hermetycznym

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że oprócz fizycznych praw natury, nasze życie determinują także prawa duchowe, tzw. prawa hermetyczne lub prawa wszechświata. Każdy z nas wie, czym jest siła grawitacji, która utrzymuje nas na ziemi, a także, jak działa czas, który nieuchronnie nas postarza. Ale czy znane nam są prawa, takie jak prawo przyciągania, prawo stworzenia, zgodności, biegunowości, przyczynowości, rytmu czy równowagi? Oddziałują one na nasze życie tak samo intensywnie jak prawa natury. Dlatego nie czekaj dłużej i zacznij kształtować swoje życie, korzystając z praw hermetycznych, tak jak architekt wykorzystując prawa fizyki, by zaprojektować dom marzeń.

### Podróż do starożytnego Egiptu, by poznać prawa hermetyczne

Pomoże ci w tym Andreas Schwarz – trener rozwoju duchowego i osobistego. W tej książce odkryje przed tobą, czym jest siedem praw hermetycznych, dzięki którym nie tylko zaczniesz świadomie kierować swoim życiem, ale również zwiększysz poczucie własnej wartości oraz przeprogramujesz podświadomość. W tym celu udasz się w fascynującą podróż w czasie do starożytnego Egiptu, gdzie wraz z architektem Chufu będziesz świadkiem budowy piramidy oraz pojawiających się przy tym problemów. Każda historia opisująca kolejne szczeble budowy piramidy będzie doskonałą okazją do objaśnienia jednego z siedmiu praw wszechświata:

1. **Prawo stworzenia** – twoje myśli tworzą rzeczywistość.
2. **Prawo zgodności** – jeśli chcesz zmienić to, co na zewnątrz, musisz popracować nad swoim wnętrzem.
3. **Prawo biegunowości** – nie można oddzielić tego, co negatywne, od tego, co pozytywne.
4. **Prawo przyciągania (prawo rezonansu)** – podobne przyciąga podobne. Dlatego nie skupiaj się na porażce!
5. **Prawo przyczynowości** – wszystko ma swoją przyczynę i skutek.
6. **Prawo rytmu** – świat się zmienia, nic nie stoi w miejscu, wszystko podlega cyklicznej wymianie.
7. **Prawo równowagi** – wszystko żyje w harmonii z naturą i jest w ciągłej równowadze.

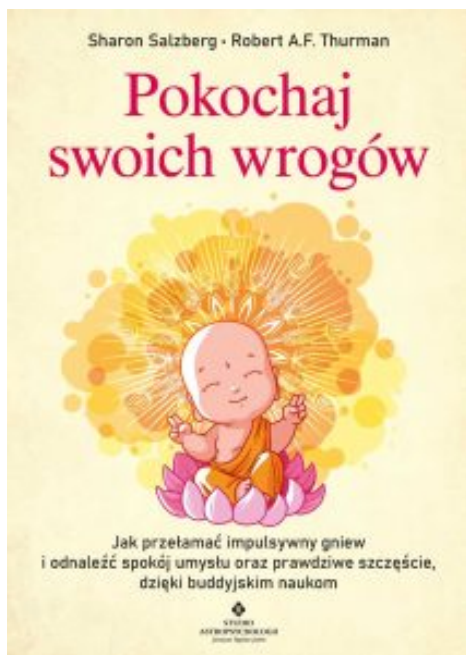
### Siedem praw hermetycznych – korzystaj z nich świadomie

Prawa świadomości mogą przynieść ci korzyści, ale mogą również zaszkodzić. Działają przez cały czas, świadomie lub nieświadomie. Jeśli jesteś ich nieświadomy, działają w ukryciu i mogą sabotować twoje życie. Jeśli jednak poznasz zasady ich działania i zaczniesz korzystać z ich mocy w sposób zamierzony, będziesz mógł kształtować swoje życie zgodnie z własnymi życzeniami. Zaprosisz do swojej codzienności szczęście, sukces, równowagę i zdrowie. Przeprogramujesz podświadomość, wyeliminujesz negatywne wzorce myślowe oraz nawyki, które ci szkodzą. Staniesz się pewny siebie i zwiększysz poczucie własnej wartości.

### Medytacje, praktyki duchowe i praca z czakrami

Jak to zrobić? Wystarczy, że poznasz sposób działania praw hermetycznych i dowiesz się, jak stosować je w praktyce. W tym celu Autor przedstawi ci ćwiczenia i pomocne wskazówki, które będziesz mógł z powodzeniem wdrożyć do swojej codzienności. Poznasz medytacje, które pomogą ci żyć w harmonii i praktykować mindfulness. Dowiesz się, jak pracować z czakrami, by uwolnić się od karmy. Odkryjesz wizualizacje, dzięki którym znajdziesz swoją wizję życia. Poznasz podstawy pracy z cieniem, a także inne praktyki duchowe, które zwiększą twoją świadomość. Bo klucz do pięknego i satysfakcjonującego życia zawsze leży w samej świadomości!

### Wykorzystaj 7 praw hermetycznych do stworzenia nowego – lepszego życia!




# Pokochaj swoich wrogów

Robert Thurman

Tytuł oryginału: Love Your Enemies: How to Break the Anger Habit & Be a Whole Lot Happier

Rozwój duchowy › buddyzm  
Rozwój osobisty › neuronauka

Rozwój osobisty › samoakceptacja  
Terapie › medytacja

ebooki mindfulness pozytywna energia praktyki duchowe  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-650-4; Cena katalogowa: 64.60 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

## Czy można pokochać swoich wrogów? Przekonaj się sam!

*Nienawiści nigdy się nie przerwie za pomocą nienawiści; nienawiść ustaje jedynie dzięki miłości. To odwieczne prawo.*

— Budda

W życiu często nie udaje się nam zachować spokoju czy opanowania. Szczególnie gdy jesteśmy atakowani lub prowokowani. Czujemy, że wybuch gniewu to jedyny sposób na uniknięcie paraliżującego lęku, a nawet poniżenia. Czasem wydaje się nam, że taka reakcja pomaga – uzyskujemy od razu to, czego chcemy. Jednak gdy emocje już opadną, zaczynamy czuć się źle. Uświadamiamy sobie, że nasza reakcja była przesadzona i w konsekwencji przyniesie więcej złego niż dobrego. Tracimy poczucie własnej wartości, energię, często nawet najbliższych przyjaciół i rodzinę. A co jeśli, można nad tym zapanować i zrobić coś, czego na pewno się nie spodziewałeś... pokochać swoich wrogów! Tak!

## Buddyzm tybetański, psychologia i neuronauka – recepta na pokochanie wrogów

Brzmi abstrakcyjnie, ale zaraz się przekonasz, że to naprawdę możliwe! *Pokochaj swoich wrogów* to praktyczny przewodnik, który pokazuje, jak dzięki potężnym sprzymierzeńcom – mądrości, tolerancji i miłości – uwolnić się od swoich wrogów. Autorzy, światowej sławy nauczyciele buddyjscy, łączą starożytną buddyjską mądrość, współczesną psychologię i najnowsze odkrycia neuronauki, aby nauczyć nas radzenia sobie z trudnymi ludźmi i sytuacjami. W tej książce dostarczają narzędzia, z pomocą których będziesz mógł pokonać cztery rodzaje napotykanym w codziennym życiu wrogów. Typy te mają swój początek w starożytnych tybetańskich naukach transformujących umysł:

- **Wróg zewnętrzny:** instytucje i ludzie, którzy nas w jakiś sposób prześladują, niepokoją lub krzywdzą. Mogą to być także sytuacje, które powodują w nas uczucie frustracji.
- **Wróg wewnętrzny:** złość, nienawiść, lęk oraz inne destrukcyjne impulsy.
- **Wróg sekretny:** obsesja na swoim punkcie i zaabsorbowanie sobą – cechy, które sprawiają, że izolujemy się od ludzi, na skutek czego odczuwamy frustrację i samotność.
- **Wróg nadsekretny:** głęboko zakorzeniona nienawiść do siebie, która uniemożliwia nam odnalezienie wewnętrznej wolności i prawdziwego szczęścia.



Naucz się radzić sobie z trudnymi ludźmi i sytuacjami. Fot. DALL·E

### **Proste narzędzia rozwoju osobistego i duchowego – medytacja, mindfulness, wizualizacje**

Książka proponuje proste metody, praktyki duchowe, a nawet terapie, dzięki którym przezwyciężysz źródła swojego niepokoju – głęboko zakorzenionego egocentryzmu i nienawiści do siebie. Należą do nich między innymi medytacja miłości, mindfulness, wizualizacje, praktyka życzliwości czy ćwiczenia oparte na neuronauce. Autorzy dzielą się również historiami i ćwiczeniami, które pomagają rozwijać pozytywną energię, współczucie, cierpliwość i miłość, a także akceptować to, czego nie można kontrolować. Podkreślają znaczenie samoakceptacji, kultywowania właściwej mowy i innych kluczowych buddyjskich koncepcji na drodze do odnalezienia spokoju umysłu i prawdziwego szczęścia.

### **Kontrolowanie gniewu łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej**

W tym praktycznym przewodniku Autorzy uczą nie tylko, jak identyfikować naszych wrogów, ale co ważniejsze, jak zmienić nasz stosunek do nich oraz:

- uwolnić się od sposobu myślenia „my” kontra „oni”,
- rozwijać współczucie, cierpliwość i miłość,
- kontrolować wściekłość, pragnienie zemsty lub odwetu,
- działać konstruktywnie, wykazując postawę życzliwości w stosunku do siebie i innych,
- angażować się w relację ze światem,
- wzmocnić samoakceptację oraz pozytywną energię,
- zaakceptować to, co jest poza naszą kontrolą,
- przyjąć miłującą dobroć, właściwą mowę i inne nauki buddyzmu tybetańskiego,
- wykorzystać praktyki duchowe, takie jak medytacja, mindfulness czy wizualizacje do poprawy samopoczucia.



Medytacje mindfulness pomogą ci rozwinąć współczucie, cierpliwość i miłość. Fot. DALL·E

### **Eksperti o książce *Pokochaj swoich wrogów***

„Jeśli życie widzieć w kategoriach walki, to niniejsza książka stanie się w tej walce twoim przyjacielem. Prawdy, które szepcze niczym pierwsze przebłyski świtu, przynoszą zarówno poczucie ulgi, jak i docenienia siebie. Powracaj do niej co jakiś czas; dobry humor i mądre porady stanowią balsam dla duszy”.

— Mark Epstein, autor książki *The Trauma of Everyday Life*

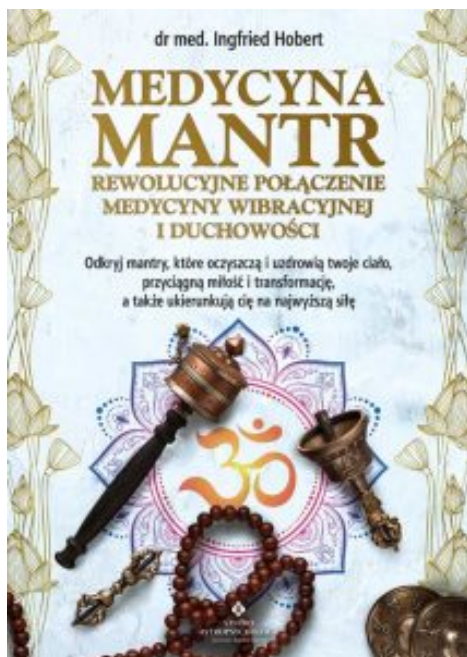
„Jeśli na świecie żyją dwie istoty, co do których ufam całym swoim sercem, że otrzymam od nich potężne, szczere, życzliwe i głęboko prawdziwe lekcje, które mogą nas uwolnić od poczucia wypalenia w mentalnym udręczeniu, będącym „nową normalnością” w naszych przepelnionych niepokojem i lękiem czasach, będą to Tenzin Bob Thurman oraz Sharon Salzberg. Znam ich od wielu lat i mogę stwierdzić, że czuję się pobłogosławiona ich obecnością tu ze mną na tej bezludnej wyspie zwanej Ziemią”.

— Krishna Das, muzyk i autor książki *Chants of a Lifetime*

„Wspaniała książka! *Pokochaj swoich wrogów* to prawdopodobnie najbardziej inspirująca i wyzwalająca medytacja o miłości, jaką kiedykolwiek napisano”.

— doktor Robert Holden, autor książek *Shift Happens!* i *Loveability*

### **Zmień gniew w miłość!**



## Medycyna mantr – rewolucyjne połączenie medycyny wibracyjnej i duchowości

**Tytuł oryginału:** Mantra Medizin: Die heilsame Kraft der Mantras zur Stärkung der inneren Ausrichtung – Altes Wissen neu entdeckt – Mit einem Vorwort von Deva Premal

Rozwój osobisty › motywacja      Terapie › medytacja  
Rozwój duchowy › pozytywne myślenie

ebooki    pozytywna energia    samouzdrawianie    spokojny umysł

ISBN: 978-83-8301-639-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

### Witaj w magicznym świecie mantr!

Mantry towarzyszyły nam od początku istnienia ludzkości. Pełniły funkcję przewodników i pomocników w narodzinach nowych, dotychczas niewyobrażalnych myśli. Jak to się dzieje, że mantry dotykają naszego ciała, umysłu i serca w szczególny sposób? To dzięki swoim wibracjom dźwiękowym. Słyszymy dźwięk mantry, czujemy jej wibrację przez skórę i w kościach. Podobnie jak fale powstające na wodzie po wrzuceniu kamienia, tak samo wibracje dźwiękowe rozprzestrzeniają się po całym organizmie.

Recytując mantry uspokajasz wzburzony umysł, kierujesz swoje chaotyczne myśli w wysoki stan koncentracji, wznosisz umysł na nowe poziomy i otwierasz świadomość na obszar, którego nie można opisać słowami. Dzięki recytowaniu mantr twoja energia przepływa swobodnie, a blokady i napięcia emocjonalne zostają uwolnione. Zyskujesz większą zdolność rezonowania, podnosisz wibracje i płyniesz z nurtem pozytywnej energii. W codzienność wchodzisz odświeżony, ze spokojnym umysłem i poczuciem więzi.

### Medycyna mantr – poznaj jej zasady i odkryj, jak z pomocą mantr dokonać samouzdrawienia

Brzmi cudownie kojąco, prawda? Ale to nie wszystkie korzyści z recytowania mantr! Badania wykazały, że regularne praktykowanie mantr ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne. Obniża ciśnienie krwi, poprawia funkcje sercowo-naczyniowe i wzmacnia odporność. Mantry mogą też zmienić twoje przekonania i zautomatyzowane nawyki, a tym samym nadać twojemu życiu nowy kierunek. Fale myślowe mają tendencję do rozprzestrzeniania się w ten sam nawykowy sposób, dlatego pomocne jest uświadomienie sobie tego, jak działają mantry. Pomoże ci w tym dr. med. Ingfried Hobert – specjalista medycyny holistycznej i nauczyciel medytacji. W swojej książce łączy starożytną wiedzę ze współczesną nauką, tworząc wyjątkową medycynę mantr!





## Poznaj najpotężniejsze mantry z różnych tradycji

Medycyna mantr działa u źródła, gdzie choroba i cierpienie zostają przekształcone w zdrowie i radość. Z jej pomocą zapoczątkujesz proces samouzdrawiania, a także wejdiesz na ścieżkę rozwoju osobistego i duchowego. Zamieszczone w tej książce mantry zostały starannie wyselekcjonowane przez Autora. Znajdziesz tu **najskuteczniejsze mantry z różnych tradycji**, np. mantry buddyjskie czy wedyjskie. Poznasz ich znaczenie oraz działanie. Dowiesz się, w jaki sposób prawidłowo je recytować, a także jak uniknąć typowych błędów podczas praktykowania medycyny mantr.

## Przekształć każdą komórkę w swoim ciele...

Różnorodność mantr ze swoim specyficznym działaniem to prawdziwa skrzynia skarbów, z której wszyscy możemy czerpać wiele cennych doświadczeń. Mantry są lekarstwem i balsamem dla duszy. W dzisiejszym świecie, z jego wieloma pokusami i rozproszeniami, mantry mogą być też doskonałą terapią samouzdrawiającą. Z ich pomocą pozostaniesz obecny, skupiony, pełen motywacji i pozytywnego myślenia. Przekonaj się, jak szeroki jest ich wachlarz możliwości:

- Mantra Om Shri Dhanvantaraye Namaha – przynosi uzdrowienie i zbawienie na wszystkich poziomach.
- Buddyjska mantra Om Mani Padme Hum – jest uniwersalną mantrą miłości i współczucia.
- Mantra Om Tryambakam – jest wspaniałą, potężną mantrą uzdrawiającą, niwelującą śmierć.
- Maha Mantra – jest uważana za szczególnie odpowiednią do wprowadzania umysłu na wyższe poziomy wibracyjne i połączenia nas z Boskością, doświadczenia miłości i radości.
- Om Benza Satto Hung – pomagają rozpuścić negatywną energię stworzoną przez wiele wcieleń.

## Medycyna mantr to nie tylko ich recytowanie

To prawda. Medycyna mantr to nie tylko ich recytowanie. Autor odkrywa przed tobą uzdrawiającą moc śpiewu i dźwięków oraz ich pozytywny wpływ na sieci neuronowe w twoim mózgu. Dowiesz się również, w jaki sposób połączyć mantry z medytacją, afirmacją, wizualizacją, mudrami czy ćwiczeniami oddechowymi, tworząc swojego rodzaju terapię. Nie czekaj dłużej, zanurz się w lekturę i pozwól, by każda mantra prowadziła cię do zdrowia, radości i realizacji twojego największego potencjału.

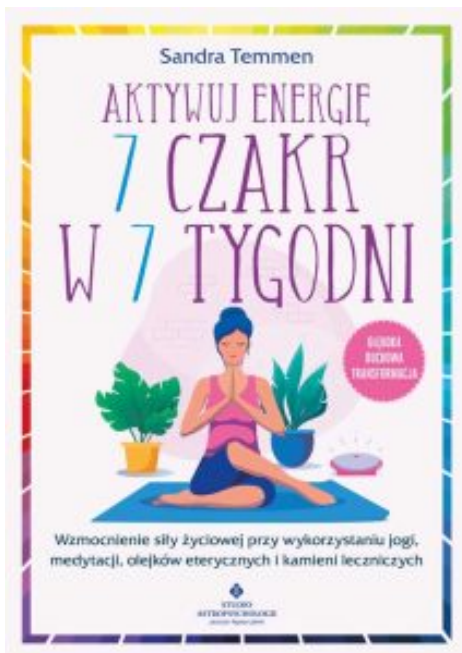


### Recytuj mantry – to doskonały sposób na samouzdrawienie i rozwój duchowy oraz osobisty

*Medycyna mantr* daje ci bezpośredni dostęp do mocy, które mogą odmienić twoje życie. Zaczynij swoją podróż już dziś i doświadczyć tego, jak dzięki recytowaniu mantr zmienia się każda komórka w twoim ciele.

- **Odkryj siłę mantr:** Mantry mogą być potężnym narzędziem w twoim życiu. Pomogą ci osiągnąć buddyjski stan szczęśliwości i wdzięczności. Oczyszczą twój organizm, poprawią koncentrację, wyeliminują lęk, uzdrowią ciało, przywrócą motywację, pozytywną energię a także spokojny umysł.
- **Transformacja na wszystkich poziomach:** Naucz się, jak używać mantr do przekształcania ciała, umysłu i ducha, otwierając nowe wymiary doświadczania radości, lekkości i miłości.
- **Podejdź do życia z nową perspektywą:** Poczuj swoją suwerenność i siłę, aby kształtować przyszłość i realizować wrodzony potencjał.
- **Znajdź swoją drogę:** Zyskaj narzędzia, takie jak mudry, medytacje, afirmacje czy terapia dźwiękiem. Pomogą ci one uwolnić się od przeszłości i rozwinąć mocne strony w najpiękniejszy sposób.

### Medycyna mantr – klucz do zdrowia, transformacji i nowych początków



## Aktywuj energię 7 czakr w 7 tygodni

Sandra Temmen

**Tytuł oryginału:** 7 Wochen 7 Chakren - Mit Yoga, Chakra Meditation und Selbstheilungstechniken zu innerer Kraft, geistiger Gesundheit und spirituellem Wachstum

Terapie › joga

Terapie › ćwiczenia oddechowe

Medycyna naturalna › czakry

Terapie › medytacja



ebooki

[jak odblokować czakry](#)

[oczyszczanie czakr](#)



[zapowiedź](#)

**ISBN:** 978-83-8301-619-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

### 7-tygodniowa aktywacja czakr dla zdrowia i duchowej przemiany

Czy wiesz, że twoje czakry mogą być kluczem do niesamowitej siły życiowej i głębokiej duchowej transformacji? Czakry są ściśle związane z twoimi emocjami. Utrzymywanie ich w równowadze jest istotne dla zdrowia psychicznego i fizycznego. 7-tygodniowa aktywacja czakr pozwoli ci na nowo odkryć swoje czakry. Skorzystaj z dawnej wiedzy i nowoczesnych sposobów uzdrawiania, aby je aktywować. Szczególnie ćwiczeń oddechowych, jogi czy medytacji. Ta podróż to nie tylko samouzdrawianie i oczyszczenie energetyczne. To przede wszystkim okazja do głębokiej terapii i osobistej metamorfozy.



7-tygodniowa aktywacja czakr to proces, który wzbogaci twoje życie, zasilając wewnętrzną energią poprzez praktyki medytacji i świadomego oddychania (fot. pixabay).

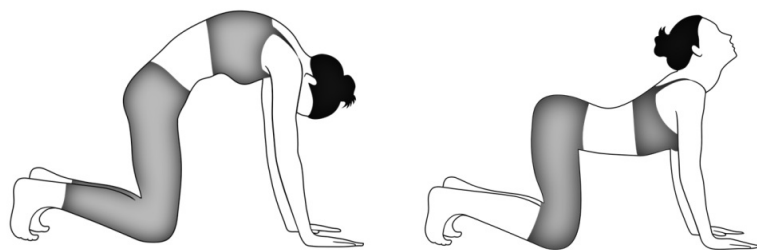
### Tydzień po tygodniu, holistyczna podróż przez czakry

Każdy z siedmiu tygodni poświęcasz na jedną czakrę. Zaczynasz od pierwszej, u podstawy ciała i kończysz na ostatniej, na szczycie głowy, czyli czakrze korony. Dzięki temu zanurzasz się w praktyce jogi, która oczyszcza czakry, wzmacniając i harmonizując ciało oraz umysł. W książce znajdziesz medytacje i ćwiczenia oddechowe, które staną się twoim kluczem do lepszego zrozumienia siebie. A także połączenia z wewnętrzną energią. To holistyczne oparte na medycynie naturalnej podejście umożliwi ci pełne zrozumienie i doświadczenie mocy każdej czakry. Pozwoli wejść na ścieżkę samouzdrawiania i wyjaśni jak odblokować czakry.

### Jak odblokować czakry dzięki uzdrawiającej mocy olejków eterycznych i kamieni leczniczych

Olejki eteryczne i kamienie lecznicze odgrywają kluczową rolę w tej podróży. I dlatego każdy z nich jest starannie dobrany, by wspierać i wzmacniać energią odpowiedniej czakry. Ich aromatyczne i energetyczne właściwości pomogą ci w oczyszczaniu, uzdrawianiu i aktywacji czakr. A to przyczyni się do wzrostu twojej ogólnej energii życiowej i samouzdrawiania.

### Asany wzmacniające i odblokowujące czakry



Asana pies z głową w dół w praktyce 7-tygodniowej aktywacji czakr, łącząca energię medytacji z jogą (fot. pixabay).

Z książki dowiesz się również, jaką rolę w procesie aktywacji i wzmacniania czakr odgrywają odpowiednie asany jogi. Na przykład, asana pies z głową w dół (Adho Mukha Svanasana) jest znakomita do aktywacji i harmonizacji czakry podstawy. Pomaga zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Z kolei pozycja wojownika (Virabhadrasana) skutecznie odblokowuje czakrę splotu słonecznego, wzmacnia wewnętrzną siłę i pewność siebie. Praktykowanie tych asan w ramach 7-tygodniowej aktywacji czakr przyczyni się do głębokiej duchowej transformacji i wzmocnienia twojej siły życiowej.

### **Głęboka duchowa transformacja**

W ciągu 7 tygodni nie tylko poczujesz się lepiej fizycznie, ale też przeżyjesz duchowe przebudzenie. Każda wskazówka z tej książki pomoże ci lepiej zrozumieć siebie i swoją duchowość. Nauczysz się, jak odblokować czakry i wprowadzać spokój do swojego życia, osiągając harmonię i równowagę.

### **Twoja ścieżka do duchowego rozwoju**

Ta wspaniała przygoda pomoże ci oczyścić twoje czakry. Da ci szansę odkryć wielką moc, którą masz w sobie. Używając jogi, ćwiczeń oddechowych, medytacji, olejków eterycznych i kamieni leczniczych, poczujesz się silniejszy. Poznasz lepiej samego siebie i dokonasz prawdziwej, duchowej transformacji. Zaczynaj swoją podróż już dziś i pozwól sobie na pełne przebudzenie. Stań się świadomym twórcą swojego zdrowia i dobrego samopoczucia.

### **Odkryj uzdrawiające moce 7 czakr**




# Uzdrowianie za pomocą światła o odpowiedniej częstotliwości

Jerry Sargeant

**Tytuł oryginału:** Healing with Light Frequencies: The Transformative Power of Star Magic

Terapie › medytacja  
Terapie › wizualizacje

Rozwój osobisty › kwantowość

ebooki samouzdrawianie uzdrawianie energią uzdrawianie kwantowe  zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8301-631-3; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

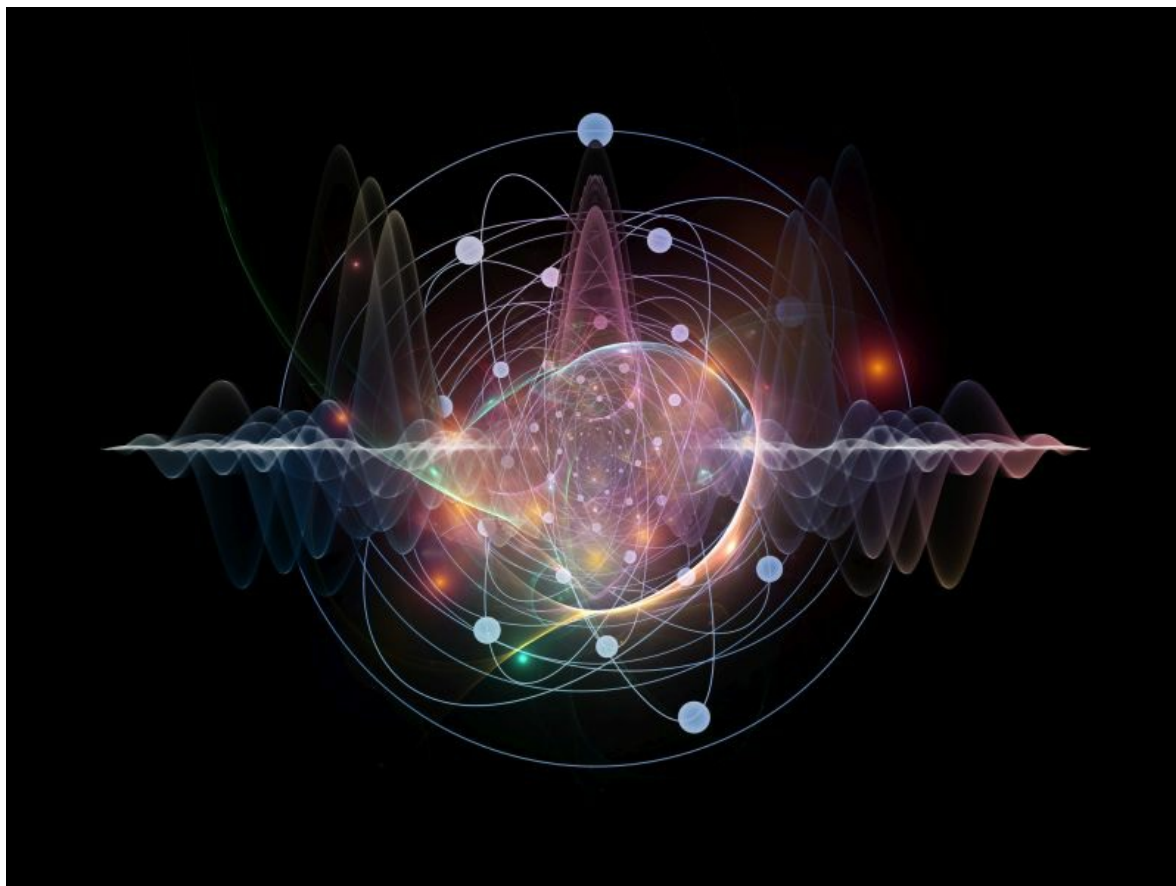
 pobierz fragment książki

## Jesteś gotowy na podróż poza granice znanej rzeczywistości?

Czy słyszałeś o Magii Gwiazd, kodach świadomości, uzdrawianiu kwantowym albo holograficznych schematach? A może znane są ci pasożyty cienia, święta geometria lub uzdrawianie za pomocą światła? Ta książka to nie tylko lektura, to wezwanie do głębokiej transformacji życia. Autor, Jerry Sargeant, inspirując się starożytnymi cywilizacjami i Magią Gwiazd, otwiera przed tobą drzwi do świata, gdzie energia i światło stają się narzędziami uzdrawiania.

## Samouzdrawianie poprzez wibracje światła

Zanurz się w technikach samouzdrawiania, które bazują na dawnej wiedzy, a także nowoczesnej kwantowości. Poznaj unikalne spojrzenie na uzdrawianie energią, wykorzystując wizualizacje i medytację do odkrywania głębokich prawd o sobie i wszechświecie. Dzięki metodom, które łączą naukę z duchowością, poznasz siebie i odblokujesz swój pełny potencjał! **Na poziomie światła i informacji** zaczniesz intuicyjnie wyczuwać swoją drogę przez życie. Stare paradygmaty opadną na bok, podczas gdy ty – jako istota ludzka – będziesz doświadczać olbrzymich zmian w swojej świadomości i umiejętnościach. To najbardziej wyjątkowy aspekt bycia istotą duchową i posiadania jednocześnie ludzkiego doświadczenia – można poznać swój spirytualistyczny aspekt od nowa. Aspekt, który nie zna granic. Aspekt, który potrafi zakrzywiać czas i manipulować rzeczywistością, który potrafi zmieniać kształt, ma zdolność bilokacji i podróży wewnątrz i na zewnątrz wymiarów i znajdowania się w tak wielu miejscach jednocześnie, jak tylko sobie tego życzysz.



Ta przełomowa książka to połączenie kwantowości i uzdrawiania energią na każdym poziomie – od początkującego, po zaawansowany. Fot. Depositphotos

### Przełomowe metody uzdrawiania – od kwantowości do uzdrowienia energią

Dzięki tej książce odkryjesz, jak **Magia Gwiazd** może wpłynąć na twoje życie. Autor dzieli się swoimi doświadczeniami z podróży poza wymiary, gdzie kontakt z braćmi i siostrami światła pozwolił mu na odkrycie głębszych aspektów duchowości. Zaskoczy cię to, jak głęboko możesz wpłynąć na swój schemat karmiczny i rzeczywistość, stosując metody opisane w tej książce. Od **uzdrawiania kwantowego**, przez energię kwantowości i pracę z polem Mer-ka-ba, aż po techniki wizualizacji i medytacji. Autor poprowadzi cię przez proces głębokiego uzdrowienia na poziomie komórkowym i duchowym.

### Uzdrowiające częstotliwości – jak ich używać jako terapii i do rozwoju duchowego

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- odkryjesz jak pracować z **pozaziemskimi częstotliwościami światła**, aby oczyścić, pobudzić, podnieść na duchu i wzmocnić swoje ciało, umysł oraz przyspieszyć proces gojenia,
- dowiesz się nie tylko, jak poskromić częstotliwości światła wewnątrz gwiazdozbiorów, ale również jak odpowiadają one konkretnym częstotliwościom przypisanym częściom ciała; gdy światło twoje i gwiazdne drzeć będzie w harmonii, znajdziesz prawdziwe uzdrowienie,
- nauczysz się odczytywać schematy holograficzne – zarówno swój, jak i osób wokół ciebie,
- poznasz technologię Duszy i odkryjesz pięć składników, których praktykowanie niesie ze sobą moc tworzenia nowych światów,
- dowiesz się, czym jest **chirurgia fantomowa** i w jaki sposób usuwać blokady energetyczne,
- poznasz nowe terapie, takie jak plany holograficzne czy aktywacja szyszynki,
- odkryjesz, w jaki sposób pracować z polem Mer-ka-ba, aby doładować swoje życie pozaziemską energią,
- zrozumiesz, że **uzdrawiające częstotliwości światła** to paliwo dla twojego ciała, wystarczy, że aktywujesz swój bioprzetwornik, aby z nich korzystać.

### Podróż do wewnętrznej mocy i samopoznania

Ta książka jest zaproszeniem do podróży w głąb siebie. Z jej pomocą odkryjesz, kim jesteś na poziomie światła i informacji. Otworzysz się na nieskończony umysł i nieustraszone serce. Przygotujesz również na olbrzymie **zmiany w świadomości** oraz umiejętnościach, które pozwolą ci na nowo odkryć swój duchowy aspekt. Przyjmij to wyzwanie i dołącz do tysięcy osób, które już odkryły magię i moc leczenia światłem. Otwórz się na nowe możliwości, które niesie ze sobą ta niezwykła książka. Zaczynaj swoją transformację już dziś!



Odkryj tajniki starożytnych kodów świadomości, a także pozaziemskich częstotliwości światła! Fot. Depositphotos

### **Co inni mówią o książce *Uzdrawianie za pomocą światła o odpowiedniej częstotliwości***

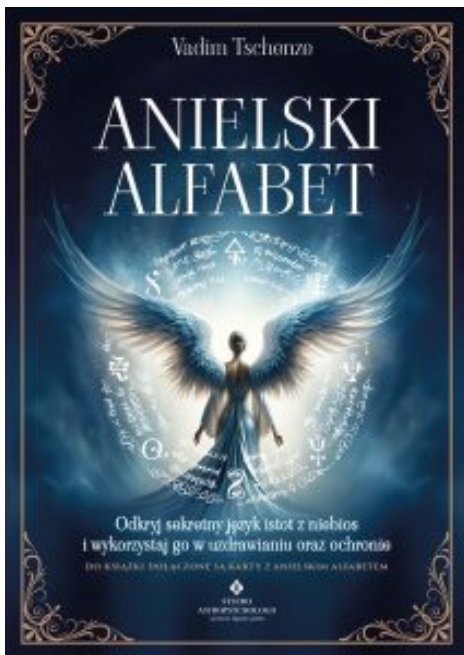
„Wielu ludzi pisze książki o samoleczeniu, ale bardzo niewielu wprowadza dziedzinę energii kwantowej. Niewielu mówi o polu i o tym, jak się do niego dostać. Jeszcze mniej autorów pokazuje, w jaki sposób, znajdując się tam, wytworzyć widoczne rezultaty w świecie fizycznym. W swojej książce *Uzdrawianie za pomocą światła o odpowiedniej częstotliwości* Jerry podejmuje się właśnie takiego zadania. Szczegółowo demonstruje, jak wchodzić w interakcję z tą wspaniałą przestrzenią i jak wykorzystać świat kwantowy, aby wywołać niesamowite efekty w życiu codziennym. Wykorzystywałam już narzędzia i techniki Jerry’ego i dzięki nim wywołałam niesamowite rezultaty. Znajomi nie mogli uwierzyć własnym oczom, patrząc na to, co robię. Jerry sprawił, że zrozumienie tak skomplikowanej dziedziny to bułka z masłem. Książka bawi i ekscytuje. Jest czystym geniuszem”.

– KIM HUMPHRIES, farmaceutka

„Jako lekarka jestem świadoma ograniczeń medycyny. Ta książka dała mi wgląd w skuteczne techniki lecznicze, wywołujące niesamowite rezultaty kliniczne. Podczas sesji leczniczej z ofiarą udaru cierpiącą na paraliż, widzieliśmy razem ze współpracownikami znaczne efekty. Komórki, tkanki i organy wytwarzały wyższe częstotliwości w trakcie pracy ze światłem Magii Gwiazd. Następowaly nagłe zmiany na każdym poziomie umysłu i ciała. Magia Gwiazd pozwoliła mi leczyć bez leków i skierowań na chirurgię. Wystarczyła jedynie energia i narzędzia zawarte w tej książce. Za pomocą technik w niej opisanych, osiągnęłam szybkie, fizyczne i rzetelne rezultaty. Składam podziękowania Jerry’emu Sargeantowi za tę niesamowitą książkę, a także naukę, którą z niej otrzymałam”.

– DR VANDANA RANNJJIT ASHAR, B.H.M.S., pomocnica i uzdrowicielka energetyczna organizacji Access Body Process

### **Uzdrawianie częstotliwościami światła – uwolnij moc drzemiącą w tobie!**



## Anielski alfabet

Vadim Tschenze

**Tytuł oryginału:** Das Engel-Alphabet: Die geheime Sprache der himmlischen Wesen für Schutz und Heilung

Rozwój duchowy › anioły  
Terapie › medytacja

Karty do wróżenia › karty anielskie  
Astropsychologia › wróżenie

ebooki praktyki duchowe przewodnicy duchowi  zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8301-632-0; **Cena katalogowa:** 159.90 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5x20,5; **Data ostatniego wydania:** 2024; **Nr wydania:** I;

### Anielski alfabet – rewolucja w uzdrowieniu duszy według pradawnej mądrości

We współczesnym szybkim tempie życia, gdzie stres i wyzwania stają się normą, poszukiwanie równowagi ducha staje się kluczowym aspektem naszego codziennego doświadczenia. Z tą książką poznasz **anielski alfabet**, który pomoże ci odkryć pradawną mądrość, która dziś nabiera nowego znaczenia i staje się niezwykle użyteczna dla każdego. **Możesz z niej czerpać wiedzę każdego dnia**, a przede wszystkim może być twoim przewodnikiem w każdej nurtującej sytuacji.

### Anielskie znaki – klucz do komunikacji z niebem

Autentyczność i unikalność alfabetu aniołów kryją się w prastarych rytuałach, stanowiąc klucz do bezpośredniej komunikacji z aniołami. Te mistyczne znaki, bogate w formy geometryczne i intensywne kolory, nie tylko chronią, ale także oczyszczają i wspierają cię w procesie rozwoju duchowego. Gdy **poznasz język aniołów**, zdołasz odczytać przesłania, ostrzeżenia, uwagi, a nawet porady od istot z niebios.

### Jak wykorzystać anielski alfabet w codziennym życiu?

W książce znajdziesz praktyczne narzędzia, które wesprą cię w codziennym życiu. Ochrona przed negatywnymi wpływami, uzdrawianie duszy, a nawet wsparcie w dziedzinie finansów – te znaki posiadają niezwykłą moc wpływania na różne aspekty naszego życia. Otwórz się na **mistyczną siłę anielskiego alfabetu**, by przynieść uzdrowienie, ochronę i duchową równowagę. Dzięki praktykom duchowym i astropsychologii, te prastare **znaki staną się kluczem do harmonii**. Pomogą także w odzyskaniu zdrowia psychicznego, a przede wszystkim staną się wsparciem w rozwoju duchowym.

### Anielski alfabet działa na poziomie energetycznym

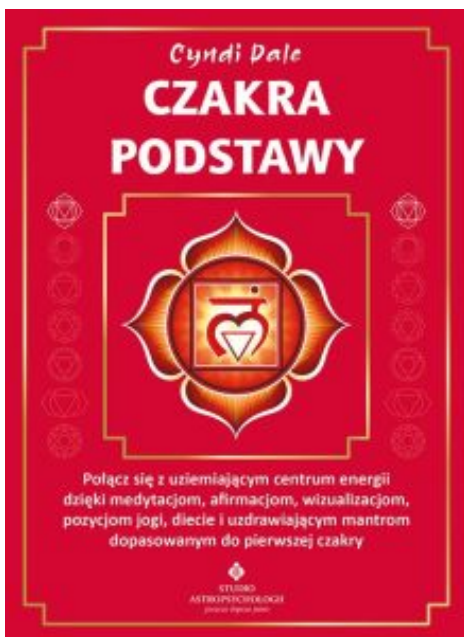
Anielski alfabet nie tylko wizualnie przyciąga uwagę, ale także działa na poziomie energetycznym. Warto zanurzyć się w fascynujący świat kolorów, które wprowadzają pozytywne zmiany w ciele, działają jak pokarm dla duszy. Ponad 300 kart tematycznych, w tym **105 kart do pracy**, jakie odkryjesz w tej książce. Stanowią one praktyczne narzędzie, które dostarczy ci szybkiej pomocy na co dzień oraz umożliwi **doświadczenie uzdrawiającego wsparcia aniołów**. Przy pomocy anielskiego alfabetu zyskasz zdolność kreowania uzdrawiających przesłań, które wprowadzą pozytywne zmiany w twoim życiu. Jednocześnie, dzięki tym znakom, ochronisz siebie przed negatywnymi wpływami otaczającego świata. Anielski alfabet stanie się niezastąpionym przewodnikiem, pomagając ci w codziennym życiu, tworzeniu harmonii oraz **utrzymaniu duchowej równowagi**.

### Uzyskaj dostęp do mocy anielskich znaków!

Ta książka odkryje przed tobą tajemnice anielskiego alfabetu, prowadząc cię przez praktyki duchowe, medytację oraz astropsychologię. Dowiesz się, jak te prastare znaki mogą stać się codziennymi sprzymierzeńcami w dążeniu do harmonii, zdrowia i szczęścia. Pozwól anielskiemu przewodnictwu wnikać w każdy aspekt swojego życia. Doświadcz, jak znaki pomagają w odnajdywaniu prawdziwej drogi, uwolnieniu od przeszłości i osiągnięciu duchowej równowagi. Ta książka to nie tylko karty anielskie, ale także narzędzie terapeutyczne. Inspirują one rozwój duchowy i otwierające drzwi do mistycznego świata przewodników duchowych. Odkryj moc anielskich znaków i kieruj się ich przewodnictwem w codziennym życiu.

### Twórz uzdrawiające przesłania i chroń się przed złem






## Czakra podstawy

Amanda Huggins Amelia Volger Anthony J. W. Benson  
Cyndi Dale Gina Nicole Jo-Anne Brown Margaret Ann  
Lembo Nitin Bhatnagar Susan Weis-Bohlen Tia Tuenge

**Tytuł oryginału:** Root Chakra: Your First Energy Center Simplified and Applied

Terapie › wizualizacje Medycyna naturalna › czakry  
Terapie › medytacja Terapie › joga  
Terapie › afirmacje

ebooki energia Ziemi jak odblokować czakry samouzdrawianie  
techniki uzdrawiające terapie holistyczne  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-592-7 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 12,0 cm x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

### Czakra podstawy – odkryj potencjał pierwszej czakry dla doskonałego życia

W dzisiejszym zabieganym świecie dążymy do harmonii w różnych obszarach życia – **zdrowia**, kariery, bogactwa, szczęścia rodzinnego, życia intymnego, poczucia bezpieczeństwa i energii do rozwoju. Czy wiesz, że możesz to wszystko osiągnąć? Jak? Wystarczy, że zrozumiesz i zharmonizujesz swoje czakry, a szczególnie pierwszą z nich, znaną również jako **czakra korzenia lub podstawy**. To właśnie publikacja o czakrze podstawy otwiera naszą wyjątkową serię o każdej z siedmiu czakr. Jej pierwszy tom pokaże ci, jak możesz wykorzystać energię czakry korzenia do stworzenia pełnego, satysfakcjonującego życia. Gotowy?

### Czakra podstawy to twój fundament i miejsce, gdzie uśpiona jest energia kundalini

Czakry – jak już pewnie doskonale wiesz – to wirujące **centra subtelnej energii rozmieszczone w całym ciele**. Centra te decydują o stanie naszego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jeśli występuje niedobór, nadmiar lub zastój energii, **harmonia** zostaje zaburzona i pojawiają się choroby oraz złe **samopoczucie**. Możesz wtedy sięgnąć do medycyny naturalnej, ale możesz też sam zadbać o swoje czakry!

**Pierwsza czakra**, w tradycji hinduskiej nazywana również **muladhara**, położona jest u podstawy kręgosłupa. Kolor, jaki odpowiada czakrze podstawy, to **kolor czerwony**, który symbolizuje żywotność i witalność. Jest także symbolem początku i fundamentem naszej istoty. W tradycji hinduskiej czakra podstawy jest uważana za punkt, w którym energia kundalini, czyli życiowa energia, jest uśpiona. **Za co odpowiada czakra podstawy?** Ta czakra odpowiada za twoją **łączność z energią Ziemi**, światem materialnym i sensem twojej przynależności. Czakra korzenia reguluje funkcje fizyczne związane z ciałem, takie jak praca układu odpornościowego, krążenie. A także prawidłowe funkcje układów pokarmowego i układu kostnego. Czakra podstawy odpowiada za poczucie bezpieczeństwa, stabilności emocjonalnej i pewności siebie.

### Poznaj techniki uzdrawiające i odblokowujące dla czakry podstawy – afirmacje, medytacje, mantry

Dzięki informacjom, różnorodnym **terapiom holistycznym** oraz technikom uzdrawiającym opisanym w tej książce będziesz w stanie odkryć i zrozumieć swoją pierwszą czakrę. A to będzie kluczem do rozwoju w każdej sferze twojego życia. Autorzy tej publikacji, w tym **Cyndi Dale**, światowy autorytet w dziedzinie **pracy z energią** i energetyczną anatomią, podkreślają, że to właśnie zrozumienie i harmonizacja czakry podstawy jest pierwszym krokiem na drodze do spełnienia marzeń i zakorzenienia ich w rzeczywistości. Bo tego właśnie pragniesz, prawda?

Ta książka zabierze cię w fascynującą podróż w głąb pierwszej czakry, w której odkryjesz jej znaczenie oraz dowiesz się szczegółowo, za co odpowiada czakra podstawy. Poznasz też praktyczne metody jej harmonizacji, takie jak **afirmacje** i **wizualizacje**, proste **mantry**, **medytacje** odpowiednie dla czakry podstawy, a także skuteczne sposoby na to, jak odblokować pierwszą czakrę.

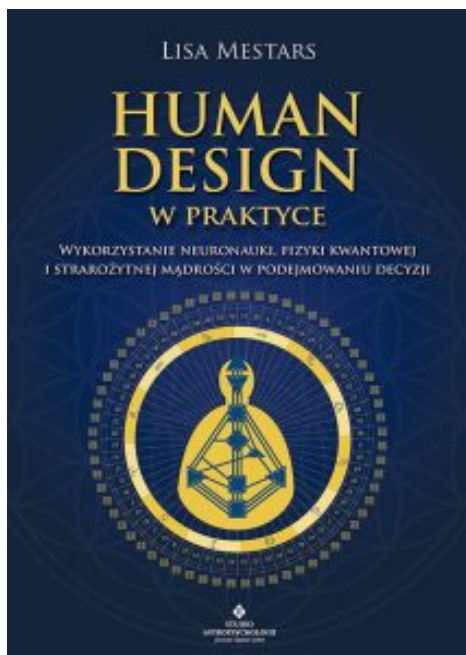
### Dieta, aktywność fizyczna i joga dla wzmocnienia pierwszej czakry

W pierwszym tomie serii o czakrach znajdziesz jeszcze więcej! Czy wiesz, że także poprzez odpowiednią **dieta**, regularną aktywność fizyczną i zdrowe nawyki zaczerpnięte z medycyny naturalnej możesz zadbać o równowagę czakry podstawy? Takie informacje również znajdziesz w tej książce. Przedstawione **ćwiczenia oddechowe**, zwłaszcza te skupione na aktywacji dna miednicy, pomogą ci w równoważeniu energii czakry korzenia. Dzięki poradom Autorów z łatwością nauczysz się skoncentrowanych na energii Ziemi medytacjach oraz wizualizacji czerwonego światła, które będą wzmocniały twoją czakrę podstawy. Poznasz nawet korzystne dla tej czakry **pozycje jogi**, które kładą nacisk na stabilizację dolnej części ciała.

### Aktywuj moc samouzdrawiania dzięki technikom opisanym w pierwszym tomie niezwykłej serii o czakrach

**Czakra podstawy**, która opisana jest w pierwszym tomie **serii o czakrach**, stanowi fundament twojej energetycznej istoty. Jej zrozumienie i harmonizacja są kluczowe dla osiągnięcia harmonii w twoim życiu. Wykorzystaj zawartą w tej publikacji **wiedzę ekspertów** do poprawy jakości swojego życia i rozwoju osobistego. Z pomocą opisanych w książce holistycznych terapii odkryjesz potencjał czakry podstawy, aby zakorzenić się w mocy życiowej i zbudować solidny fundament dla twojego dobrostanu. Aktywuj moc samouzdrawiania!

### Samouzdrawianie z uziemiającą czakrą podstawy



## Human Design w praktyce

Tytuł oryginalny: Erfolgreich und glücklich mit Human Design: Lebe deine authentische Energie

Rozwój osobisty › motywacja  
Rozwój duchowy › intuicja

Rozwój osobisty › świadomość  
Terapie › afirmacje

duchowość ebooki poczucie własnej wartości spełnienie marzeń  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-577-4; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Nr wydania: I;

### Chcesz poznać swoje mocne i słabe strony? Najpierw dowiedz się, czy jesteś Manifestorem, Reflektorem, Projektorem czy Generatorem Human Design

Każdy w pewnym momencie swojego życia czuje potrzebę zmian. Dlatego tak chętnie czytamy różne poradniki, zapisujemy się na kursy online czy korzystamy z porad trenerów. Zwykle jednak kończy się to mniejszym lub większym rozczarowaniem. Niby wskazówki mają sens, a coachowie przekonują nas swoją charyzmą. Jednak efekty pozostawiają wiele do życzenia. Entuzjazm opada, za to rośnie zniechęcenie i poczucie niemożności wprowadzenia trwałych zmian. Dlaczego tak się dzieje? Pewnie wciąż nie trafiłeś na rozwiązanie, które będzie pasowało do Ciebie niczym ubranie szyte na miarę. A próbowałeś wykonać i zinterpretować swój **wykres Human Design**? Jeśli nie, koniecznie powinieneś to zrobić. Human Design bezbłędnie pokaże Ci Twoje mocne i słabe strony. Dzięki niemu poznasz swoje realne potrzeby i odnajdziesz motywację do zmian. Wzmocnisz poczucie własnej wartości i otrzymasz sprawdzone narzędzie pomocne w spełnieniu marzeń. Chcesz spróbować?

### Jak zyskać świadomość swojego prawdziwego potencjału i wyostrzyć intuicję

Human Design działa na podstawie daty urodzenia, możliwie jak najdokładniejszej godziny urodzenia i miejsca urodzenia. Następnie oprogramowanie oblicza pozycję planet i punktów planetarnych w tym indywidualnym momencie. Tak powstaje wykres Human Design. Nie jest on jednak horoskopem. Czerpie bowiem z bardzo wielu tradycji. Oprócz zachodniej astrologii także z mądrości I Ching, sekretów kabały i systemu czakr. Dzięki tej książce nauczysz się rozszyfrowywać swój osobisty wykres Human Design. Poznasz też 4 rodzaje uwarunkowań, które kształtują każde życie na poziomie osobowości i duchowości. Pewnie zastanawiasz się, jak przekuć wiedzę zgromadzoną w tej książce w codzienną praktykę. W tym celu musisz wiedzieć, do którego z **5 typów Human Design** należysz. Tego również dowiesz się z tej publikacji. Dodatkowo poznasz rodzaje autorytetów decyzyjnych oraz działanie 9 centrów energetycznych. Wszystkie te informacje i analizy będą niczym paliwo, które napędzi Twój rozwój osobisty i duchowy. Spełnienie wszystkich marzeń znajdzie się w zasięgu ręki, a Ty będziesz czerpał radość z każdego dnia.

### Brakuje Ci motywacji do zmian? Human Design ją obudzi!

Autorka wyjaśnia, jak wykorzystać wykres Human Design do poznania własnego potencjału. Dowiesz się z niego o swoich potrzebach. Także o tym, jak najłatwiej wchodzić w interakcje z ludźmi i w jaki sposób możesz podejmować właściwe decyzje. Human Design pomoże Ci wydobyć swoją pierwotną energię, z którą przyszedłeś na ten świat. Niestety, została ona stłumiona przez błędy wychowawcze oraz doświadczenia życiowe. Dlatego potrzebujesz wykresu Human Design. Dzięki niemu będziesz wiedział, które aspekty powinieneś podkreślić. Wtedy będziesz mógł iść pewnie przez życie, posiłkując się nieomylną intuicją. Jeśli jednak ograniczysz się wyłącznie do przyswojenia tej wiedzy, ale nie przełożysz jej na działania praktyczne, nie osiągniesz żadnego zamierzonego celu. Musisz mieć bowiem świadomość, że – oprócz motywacji do zmian – powinieneś także wykonać samodzielnie zdecydowany krok w ich kierunku.

### Afirmacje sposobem na wzmocnienie energii i poczucia własnej wartości

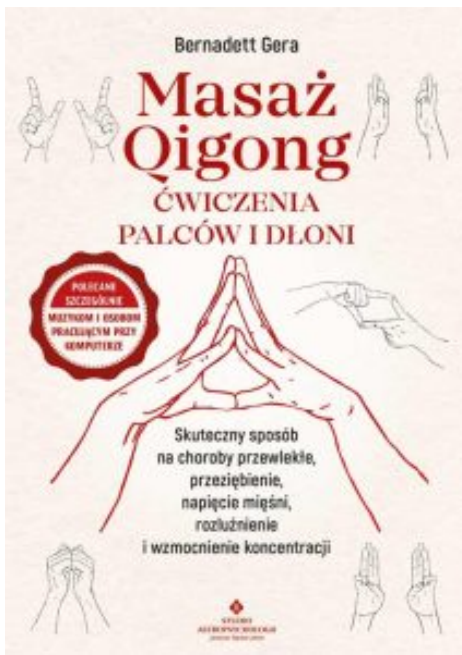
Ważną część książki stanowią **afirmacje** i zwroty mocy. Specjalnie zostały one zindywidualizowane. Autorka przygotowała więc afirmacje adresowane do Manifestorów, Reflektorów, Projektorów oraz Generatorów Human Design. Dzięki temu każdy otrzymuje **spersonalizowane narzędzie** służące wzmocnieniu jego potencjału. Te proste, ale skuteczne techniki nie tylko służą duchowości czy pogłębieniu intuicji. Będą także skuteczną terapią uzdrawiającą te obszary Twojego życia, z których nie jesteś zadowolony. Przy okazji Autorka przytacza wiele przykładów ze swojej praktyki. W ten sposób pokazuje, jak znajomość wykresu Human Design pomaga w rozwiązaniu życiowych problemów.

### Ty także możesz się cieszyć niczym nieskrępowanym rozwojem osobistym i duchowym

Zatem kim jesteś – Manifestorem, Reflektorem, Projektorem czy **Generatorem Human Design**? Wiedząc to, możesz otworzyć przed sobą nowe, nieznane wcześniej możliwości. Jeśli do tej pory czułeś, że Twój rozwój duchowy i osobisty był zablokowany, wreszcie usuniesz wszelkie ograniczenia. Gdy wcześniej spełnienie marzeń wydawało się odległe, teraz znajdzie się na wyciągnięcie ręki. Okazuje się, że duchowość i sukcesy zawodowe mogą iść w parze. Dowiesz się, jak to zrobić. Mając świadomość własnego potencjału, zaczniesz wreszcie żyć pełnią życia. Human Design stanie się Twoją terapią ciała i ducha.

### Rozkwitnij z Human Design!


**Poznaj swój wyjątkowy profil i odkryj mocne strony, by cieszyć się pełnią życia**



## Masaż Qigong – ćwiczenia palców i dłoni

Bernadett Gera

Medycyna naturalna > Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie > ćwiczenia oddechowe  
Medycyna naturalna > masaż  
Terapie > energia chi

ból eooki meridiany samouzdrawianie techniki uzdrawiające  
terapię holistyczne terapię manualne terapię naturalne  zapowiedź

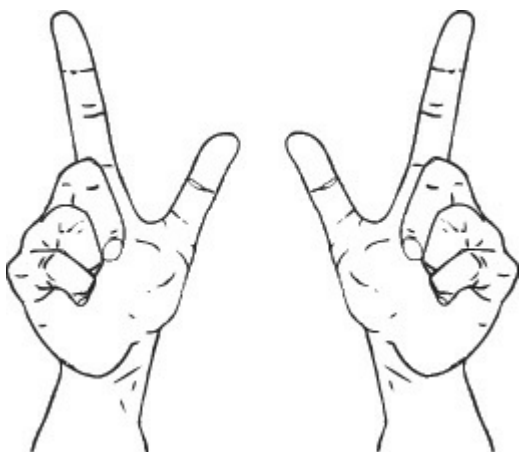
ISBN: 978-83-8301-571-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2024; Nr wydania: I;

### Qigong, zestaw ćwiczeń dla palców i dłoni – prosty sposób na wzmocnienie energii chi

Czy szukasz skutecznego, a jednocześnie szybkiego sposobu na poprawę swojego zdrowia? Masaż qigong to zestaw ćwiczeń skoncentrowany na dłoniach i palcach, który dzięki medycynie naturalnej, Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, ćwiczeniom oddechowym oraz pracy na meridianach gwarantuje niewiarygodne korzyści zdrowotne. Medycyna naturalna łączy się tutaj z Tradycyjną Medycyną Chińską, tworząc harmonijny zestaw technik uzdrawiających. Bez względu na tempo twojego życia czy ewentualne ograniczenia zdrowotne, qigong, zestaw ćwiczeń palców i dłoni przyniesie ci ulgę w bólu. A także aktywuje samouzdrawianie całego organizmu.

### Korzyści dostępne dla wszystkich grup wiekowych, dzieci, dorosłych i seniorów stosujących qigong palców i dłoni

Książka skierowana jest do wszystkich, niezależnie od wieku, stylu życia czy stanu zdrowia. Każdy może czerpać korzyści z prostych ćwiczeń qigong. Uzdrawiające i elastyczne techniki masażu palców i dłoni są idealne do praktykowania w dowolnym miejscu i o każdej porze. Dzięki czemu doskonale wpisują się w zabiegany harmonogram dnia. Terapie holistyczne, oparte na energii chi, są tutaj wykorzystywane, by wspomóc naturalne procesy samouzdrawiania. Osoby intensywnie pracujące, borykające się z problemami zdrowotnymi, a także dzieci – wszyscy mogą wykorzystać dobrodziejstwa qigong, zestawu ćwiczeń dla dłoni i palców. Te łatwe do opanowania techniki nie tylko pomogą ci poprawić zdrowie, ale także wpłyną na jakość twojego życia. Techniki uzdrawiające zamieszczone w książce będziesz mógł wykorzystać jako sposób na złagodzenie bólu i napięcia.



Praktykując qigong, wzmocniasz energię ciała poprzez specjalne ćwiczenia

### Ćwiczenia qigong dla muzyków, osób pracujących przy komputerze i pracowników IT, które poprawią zręczność oraz łagodzą napięcia

Muzycy oraz osoby pracujące przy komputerze znajdą w zestawie ćwiczeń qigong doskonałe narzędzie do wzmocnienia swoich palców i poprawy zręczności. Dodatkowo dzięki zastosowaniu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej złagodzą napięcie w dłoniach, przynosząc ulgę w trakcie długich godzin pracy. Masaż i pobudzenie meridianów wpłyną na przepływ energii chi i redukcję bólu.

### Korzyści, które osiągniesz dzięki medycynie naturalnej i ćwiczeniom qigong

**Całkowite uzdrawianie:** Skupienie na dłoniach i palcach stanowi klucz do osiągnięcia równowagi energetycznej w organizmie. Poznanie punktów akupunkturalnych i regularne praktykowanie ćwiczeń qigong wzmocni układy oraz narządy wewnętrzne. A to pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie. Natomiast terapie holistyczne i naturalne łączące się z energią chi stworzą kompleksowe podejście do samouzdrawiania.

**Odpężenie i ukojenie:** Ćwiczenia oddechowe, połączone z ćwiczeniami qigong, oraz terapie manualne pomogą ci osiągnąć stan głębokiego odpężenia. W sytuacjach stresowych czy przy napięciu karku, odpowiednie techniki uzdrawiające i terapie naturalne przyniosą ulgę i ukojenie. A energia chi korzystnie wpłynie na równowagę emocjonalną.

**Wyostrenie umysłu:** Qigong Zestaw ćwiczeń qigongto nie tylko praca dla ciała – to także trening dla umysłu. Twoje zdolności koncentracji i myślenia zostaną wzmocnione, co korzystnie wpłynie na twoją produktywność i skupienie. Natomiast ćwiczenia oddechowe wzmocnią umysłowy aspekt samouzdrawiania.



Odkryj korzyści zdrowotne dzięki zestawowi ćwiczeń qigong

### **Inwestycja w zdrowie – proste i przyjemne ćwiczenia qigong dla dłoni i palców**

Nie ma lepszego sposobu na inwestycję w swoje zdrowie niż regularna praktyka. Zestaw ćwiczeń qigong to proste i przyjemne ćwiczenia dla dłoni i palców, które wpływają na meridiany. Ta metoda uzdrawiania jest teraz bardziej dostępna niż kiedykolwiek wcześniej. Zajmuje tylko chwilę, a zapewnia szereg zdrowotnych korzyści. Poprawia równowagę energetyczną, odpręża i wzmacnia funkcje umysłu. Terapie naturalne oraz terapie manualne stanowią tutaj fundament samouzdrawiania. Qigong zestaw ćwiczeń dla dłoni i palców to inwestycja, która przyniesie ci długotrwałe korzyści i polepszy jakość twojego życia.

### **Proste i przyjemne ćwiczenia qigong dla palców i dłoni**




## Mała księga mantr

Tanaaz Chubb

Tytuł oryginału: My Pocket Mantras: Powerful Words to Connect, Comfort, and Protect

Terapie › medytacja      Rozwój osobisty › motywacja  
Rozwój duchowy › pozytywne myślenie

dobry sen   ebooki   niepokój   pozytywna energia   spokojny umysł    zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-567-5; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Mantry – czym są i jaki mają wpływ na twoje zdrowie, rozwój osobisty i duchowy

Mantra to prosta fraza lub zdanie, które możesz recytować, by poprawić swoje samopoczucie. Ilekroć potrzebujesz zastrzyku pozytywnego myślenia, uzdrowienia, spokoju czy po prostu wsparcia w zasypianiu **sięgnij po odpowiednią mantrę**. Słowa mają potężną moc! Przekonaj się o tym dzięki *Małej księdze mantr!*

Wibracja, którą tworzy mantra, może zmienić twój sposób myślenia oraz postrzeganie rzeczywistości. Recytowanie mantr pomoże mózgowi przeprogramować twoje przekonania i zmienić sposób, w jaki postrzegasz siebie. Jednak, aby mantry były skuteczne, muszą być wypowiedziane z silną intencją. Ma to na celu poprawę **wibracyjnej jakości mantry**, co z kolei przyspiesza pojawienie się jej uzdrawiających efektów w twoim życiu. Tak! Mantry działają terapeutycznie nie tylko na poziomie emocjonalnym i duchowym, ale również fizycznym. Recytowanie mantr obniża tętno i ciśnienie krwi, poprawia koncentrację i skupienie. Łagodzi stres, zwiększa motywację, stymuluje czakrę gardła. Wpływa na rozwój osobisty i duchowy.

### Ponad 140 mantr na spokojny umysł, pozytywną energię, dobry sen i motywację

Wystarczy, że poświęcisz kilka minut dziennie, by doświadczać **korzyści płynących z recytacji mantr**. To naprawdę proste! Jeśli szukasz inspirujących mantr na dobre rozpoczęcie dnia, to doskonale trafiłeś! Dręczy cię stres i niepokój? Chcesz zwiększyć poczucie własnej wartości? Pragniesz uzdrowienia, sukcesu, bogactwa? Marzysz o transformacji swojego życia? Szukasz mantry, którą możesz recytować podczas praktyki jogi lub medytacji? A może po prostu potrzebujesz mantry na dobry sen? W tej książce znajdziesz **ponad 140 inspirujących i prostych mantr**, które odpowiedzą na wszystkie twoje potrzeby.



Mantry działają terapeutycznie nie tylko na poziomie emocjonalnym i duchowym.

### Osiągnij duchowy dobrostan dzięki słowom, które niosą w sobie pewien rodzaj magii

Mantry występują w wielu formach i językach, ale wszystkie służą uzdrawianiu i podnoszeniu duchowej świadomości. Możesz traktować je, jako swojego rodzaju terapia lub narzędzie, dzięki któremu osiągniesz **spokojny umysł** i przegonisz niepokój. W tej książce Autorka, ekspertka rozwoju duchowego, odkryje przed tobą wszystko, co powinieneś wiedzieć, nim rozpoczniesz pracę z mantrami. Dowiesz się, kiedy i jak często je recytować. Poznasz korzyści z nich płynące, a co najważniejsze znajdziesz tu mantry, które pomogą ci pokonać konkretne problemy i osiągnąć twoje cele. Z ich pomocą dosłownie **naładujesz swoje ciało pozytywną energią** i motywacją. Pożegnasz niepewność i strach. Przywitasz wdzięczność, wsparcie i upragniony spokój. Dlatego nie czekaj dłużej i wypróbuj przed snem jedną z mantr z tej książki.

### Mantry na sen – wypróbuj już dziś!

Mantry na sen wprawiają cię w stan odprężenia, relaksu i spokoju. Możesz wykorzystać je również podczas wieczornej medytacji. Z ich pomocą wyciszysz się, zastanowisz nad minionym dniem i uspokoisz umysł. Będziesz gotowy na spokojną noc pełną słodkich snów.

#### MANTRA:

#### **OCZYSZCZAM UMYSŁ ZE WSZELKICH MYŚLI I POZWALAM SOBIE ODPOCZAĆ**

Recytuj tę mantrę pięć razy na głos lub w myślach, odmawiając ją tuż przed snem. Możesz także recytować tę mantrę w myślach podczas zasypiania. Recytując tę mantrę, w naturalny sposób usuwasz ze swojego umysłu ten myślowy bałagan. Wchodzisz w tryb zrelaksowania, odpoczynku i odprężenia. Wszystkie twoje problemy, kłopoty i zmartwienia mogą poczekać, kiedy poświęcisz odrobinę czasu tylko dla siebie. Taka prosta, drobna zmiana może nie tylko pomóc ci zasnąć, ale także przypomina nam o tym, jak istotne jest dbanie o siebie.

### **Uwielbiam zaczynać dzień od tych pozytywnych i podnoszących na duchu mantr!Poznaj pozostałe opinie o książce**

„Sposób, w jaki rozmawiamy ze sobą, tworzy naszą rzeczywistość. *Mała księga mantr...* pomagają pielęgnować współczujący sposób myślenia. Autorka podkreśla jak wielkie znaczenie ma słuchanie potrzeb swojego serca, ciała i umysłu... zatrzymanie się i poświęcenie chwili, by sprawdzić czego naprawdę potrzebujesz”.

— Psych Central

„Ostatnio eksperymentowałam z różnymi formami medytacji, aby zmienić swój sposób myślenia. Ułatwiła mi to właśnie ta książka. Bardzo łatwo w niej znaleźć frazę, która cię zainspiruje i podniesie na duchu. Nawet jeśli jesteś początkującym, bardzo łatwo będzie ci ją zrozumieć... łatwa książka, którą możesz po prostu wziąć, wybrać, powtórzyć swoją mantrę i żyć dalej swoim dniem. Zdecydowanie polecam”.

— A Girl's Gotta Spa

**Odkryj potężną moc słów – poczuć siłę płynącą z mantr**





## Jak trafić do piątego wymiaru

Maureen J. St. Germain

Tytuł oryginału: Mastering Your 5D Self: Tools to Create a New Reality

Rozwój duchowy › piąty wymiar  
Rozwój duchowy › intuicja  
Terapie › medytacja

Rozwój osobisty › świadomość  
Rozwój osobisty › kwantowość

duchowość ebooki metafizyka trzecie oko umysł uzdrawianie kwantowe

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-526-2; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023;

### Wymiar 5D – jak się w nim odnaleźć?

Odkryj fascynujący świat metafizyki, duchowości, uzdrawiania kwantowego i **rzeczywistości** w wymiarze 5D. Ta książka to prawdziwa uczta dla poszukiwaczy duchowych, którzy pragną rozwijać się na wielu poziomach świadomości. Mistyczna mapa pełna niezwykłych odkryć, kwantowości i praktycznych narzędzi oraz terapii, dzięki którym odkryjesz potencjał swojej duszy. A przede wszystkim stworzysz własną, ekscytującą rzeczywistość w piątym wymiarze 5D. Przeniesiesz się w niezwykłą podróż, gdzie poznasz głębsze tajemnice istnienia i zrozumiesz, jak świadomość kształtuje twoje doświadczenie.

### Narzędzia do tworzenia nowej rzeczywistości w piątym wymiarze 5D

Maureen J. St. Germain znana jest z głębokiego zrozumienia metafizyki i duchowości. Autorka, nauczycielka duchowa oraz liderka duchowej transformacji, wyjaśnia, jak odnaleźć się i wyrazić siebie w piątym wymiarze. Ponadto jak pogłębić swój rozwój duchowy i osobisty. Poszerzyć świadomość i stworzyć nową rzeczywistość w piątym wymiarze. Udostępnia konkretne narzędzia i medytacje, dzięki którym odkryjesz własną moc. Stworzysz również autentyczną, satysfakcjonującą cię przestrzeń w wymiarze 5D.

### Duchowość i kwantowość – odkrywanie tajemnic piątego wymiaru

W tej książce Autorka prezentuje wskazówki oraz praktyczne ćwiczenia, które umożliwią ci rozwijanie duchowego potencjału. Pozwolą ci także na odkrywanie piątego wymiaru, pełnego niewyobrażalnych możliwości i energii. Przekonasz się, co skrywa twój umysł i otworzysz drzwi do rzeczywistości piątego wymiaru 5D, gdzie czas i przestrzeń nie mają znaczenia. Zastosujesz techniki uzdrawiania kwantowego. Uwolnisz się od blokad i ograniczeń. Nauczysz się także kreować pozytywne zmiany w swoim życiu, pogłębiając rozwój osobisty.

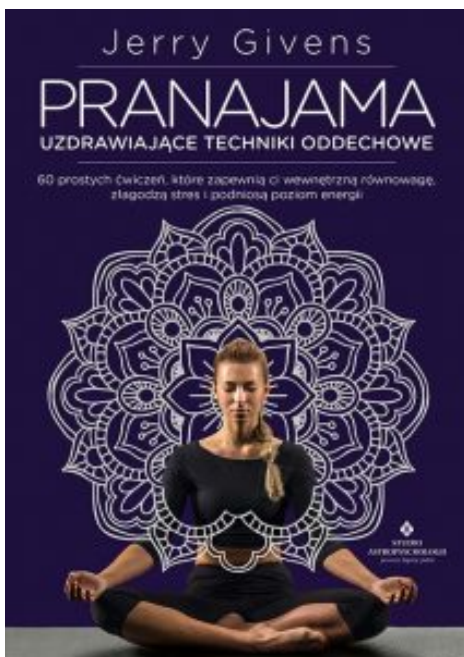
### Otwórz trzecie oko i poszerz swoją świadomość, intuicję oraz rozwój duchowy

Autorka podpowiada, jak pogłębić swój rozwój duchowy i osobisty. Poszerzyć świadomość i rozwinąć trzecie oko. Umożliwi ci to odbieranie subtelnych energii i intuicyjne podejmowanie dobrych decyzji. Poprzez medytacje, terapie i wizualizacje, które znajdziesz w książce, połączysz się z głębszymi warstwami swojego istnienia. Nawiążesz także kontakt z duchowymi przewodnikami i nauczycielami. Będą ci oni towarzyszyć w twojej podróży, samorozwoju i wyrażaniu siebie w piątym wymiarze 5D. Poznasz techniki uzdrawiania kwantowego i dowiesz się, czym jest kwantowość w wymiarze 5D. To pozwoli ci odzyskać równowagę oraz harmonię w ciele, umyśle i duchu. Nauczysz się stosować sposoby na transformację negatywnych wzorców myślowych i emocjonalnych. Uwolnisz się od przeszłości i otworzysz na nowe możliwości oraz pozytywne zmiany.

### Świadomy umysł, duchowa transformacja oraz klucze do rozwoju osobistego

Dzięki technikom zawartym w książce zapomnisz o traumach, przekonaniach i ograniczeniach, które blokują twoją energię. Powstrzymują cię one przed osiągnięciem pełni swojego potencjału i pogłębieniem rozwoju osobistego. Odkryjesz, jak pracować z energią, odczuwając siebie na głębszym poziomie swojej duszy. Nauczysz się kierować swoim życiem z mądrością i intuicją. Zdobędziesz narzędzia do manifestacji swoich marzeń oraz stworzenia rzeczywistości, która jest zgodna z twoimi najgłębszymi pragnieniami. Poprzez medytacje, terapie i praktyczne ćwiczenia odkryjesz, że trzecie oko oraz intuicja są twoimi niezawodnymi przewodnikami w poznawaniu oraz wyrażaniu siebie w wymiarze 5D. Służą także poznawaniu głębszej prawdy o sobie i otaczającym cię świecie.

### Twoja nowa rzeczywistość w wymiarze 5D już czeka na ciebie!



## Pranajama – uzdrawiające techniki oddechowe

Jerry Givens

Tytuł oryginału: Essential Pranayama: Breathing Techniques for Balance, Healing, and Peace

Zdrowie › sposoby na stres

Terapie › ćwiczenia oddechowe

Terapie › joga



ebooki

jak prawidłowo oddychać

stany lękowe



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-523-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Czy zastanawiałeś się kiedyś jak prawidłowo oddychać?

Oddychanie jest fascynującą funkcją organizmu. Oddychamy bezwiednie – podczas snu, pracy, oglądania ulubionego serialu. Dzięki niemu żyjemy. Ale oddychanie jest czymś więcej niż tylko utrzymaniem nas przy życiu. W rzeczywistości, poprzez ćwiczenia oddechowe, takie jak pranajama, możesz poprawić swoje zdrowie i samopoczucie. Ale jak to zrobić? Jak prawidłowo oddychać? Czym jest pranajama i jakie są korzyści z jej praktykowania? **Czym jest oddech ujjayi** lub nadi śódhana? W jaki sposób pranajama wpływa na stymulację nerwu błędnego? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce! Udzieli ci ich Jerry Givens – światowej sławy nauczyciel jogi i medytacji.

### Pranajama – jogiczny oddech. Czym jest i dlaczego warto ją praktykować

Słowo pranajama to połączenie dwóch sanskryckich słów – prana i ayama. Prana to energia życiowa, która utrzymuje przy życiu wszystkie istoty. Ayama oznacza „pogłębianie” lub „rozszerzanie” w odniesieniu do działania prany. W dosłownym tłumaczeniu pranajama oznacza „rozszerzenie energii życiowej”. To coś więcej niż ćwiczenia oddechowe. **Pranajama to seria technik**, dzięki którym energia życiowa (prana) jest stymulowana, rozszerzana i równoważona poprzez systematyczną kontrolę oddechu. Mogą to być zarówno drobne praktyki, takie jak obserwacja oddechu, jak i złożone ćwiczenia, których opanowanie wymaga czasu i powtórzeń. Możesz wykonywać je w pozycji siedzącej, leżącej lub w innym ułożeniu ciała. Do wykonania niektórych ćwiczeń będziesz potrzebował jedynie kilku minut. Te bardziej skomplikowanej zajmą ci maksymalnie 15.

### Czujesz się rozkojarzony? Brakuje ci energii? Dręczą cię stany lękowe? Spróbuj pranajamy!

Poprzez ukierunkowanie prany i **głębokie stymulowanie nerwu błędnego**, pranajama może wzmocnić twój system odpornościowy. Oczyszczy umysł, uzdrowi ciało i da ci dostęp do twojej wewnętrznej mądrości. Kiedy czujesz się ociężały i ospały, możesz skorzystać z technik, które pomogą ci dodać energii. Kiedy jesteś rozkojarzony, niespokojny lub dręczą cię stany lękowe, istnieją techniki, których możesz użyć, aby uspokoić ciało, energię i umysł. Głównym celem tego punktu widzenia jest **stworzenie harmonii i równowagi** w całym organizmie.

Podobnie jak w przypadku wielu **jogicznych praktyk**, pranajama może być stosowana profilaktycznie. Na przykład, jeśli każdej zimy dotyka cię sezonowe zaburzenie afektywne, możesz praktykować pewne techniki, które pomogą ci dodać energii i wytworzyć ciepło w twoim organizmie. Reagując na objawy choroby lub alergii, możesz użyć technik pranajamy, aby pomóc oczyścić ciało z toksyn.



Oddech nadi śodhana, czyli oddychanie naprzemiennie. Fot. Depositphotos

### Aż 45 technik pranajamy dla początkujących i zaawansowanych

Ta poręczna i łatwa w użyciu książka zabierze cię w podróż przez całe spektrum pranajamy. Od jej bogatej historii do technik i sekwencji dla praktyków na wszystkich poziomach (początkujący, średnio zaawansowany i zaawansowany). Odkryjesz genezę technik pranajamy, jej energetyczne zasady i korzyści. Poznasz podstawowe elementy pranajamy, w tym różne sposoby oddychania oraz pozycje, które będą dla ciebie najlepsze. Autor pokaże ci **aż 45 technik pranajamy** wraz z wieloma wskazówkami i instrukcjami dotyczącymi ich samodzielnego praktykowania. Odkryjesz tu ćwiczenia takie jak **uspokajający oddech ujjayi**, zrównoważony oddech sama vritti czy energetyzująca kapalabhati. Dowiesz się również, jak stworzyć unikalne sekwencje, aby jak najlepiej dopasować je do swojej praktyki.



Praktyka jogi to nie tylko asany, to również ćwiczenia oddechowe, takie jak pranajama. Fot. Depositphotos

## Szukasz sposobu na stres? Już go znalazłeś! Jest nim pranajama

Nie czekaj dłużej i wypróbuj proste ćwiczenie, które nie zajmie ci więcej niż 5 min. To oddech lwa. Najtrudniejszą częścią oddechu lwa jest powstrzymanie się od śmiechu z powodu zabawnej miny, którą musisz wykonać podczas tej praktyki. To ćwiczenie z wymuszonym oddechem pomaga oczyścić płuca z toksyn i doprowadzić do równowagi czakrę gardła. Jeśli masz problem z mówieniem prawdy, dodaj tę praktykę do swojej rutyny.

### SIMHASANA PRANAYAMA

Oddech lwa

CZAS: od 3 do 5 minut

KORZYŚCI: zmniejszenie stresu, stymulacja nerwu błędnego, odprężenie, detoksykacja, tonizacja.

1. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą na ziemi z wyprostowanym kręgosłupem i ze zgiętymi nogami w kolanach. Wyciągnij ramiona, odwróć dłonie, opierając je na kolanach i rozłóż szeroko palce. Rozluźnij całe ciało.
2. Weź głęboki i spokojny wdech przez nos.
3. Przy wydechu wykonaj jednocześnie następujące czynności:
  - Otwórz usta i wyciągnij język, zwiń go w dół w kierunku brody.
  - Otwórz szeroko oczy i jeśli możesz, spójrz nimi na czubek nosa.
  - Zaciśnij głośnie, aby wydać głośny dźwięk „haaaa”.
  - Gdy przepona unosi się do góry, powodując zapadanie się klatki piersiowej, wydychaj cały oddech z ciała, lekko pod koniec sapiąc.
4. Powtórz kroki 2. i 3. do pięciu razy.
5. Odpocznij przez 1 minutę z zamkniętymi oczami. Zwróć uwagę na ruch klatki piersiowej i wszelkie inne odczucia.

### Zdrowy i spokojny oddech z pranajamą!



## Magia terapeutyczna

Mandi Em

Tytuł oryginału: Witchcraft Therapy: Your Guide to Banishing Bullsh\*t and Invoking Your Inner Power

Rozwój osobisty › motywacja

Ezoteryka › zaklęcia

Ezoteryka › rytuały

Ezoteryka › czary

Ezoteryka › magia

Terapie › afirmacje



ebooki

poczucie własnej wartości

praktyki duchowe

relacje



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-465-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

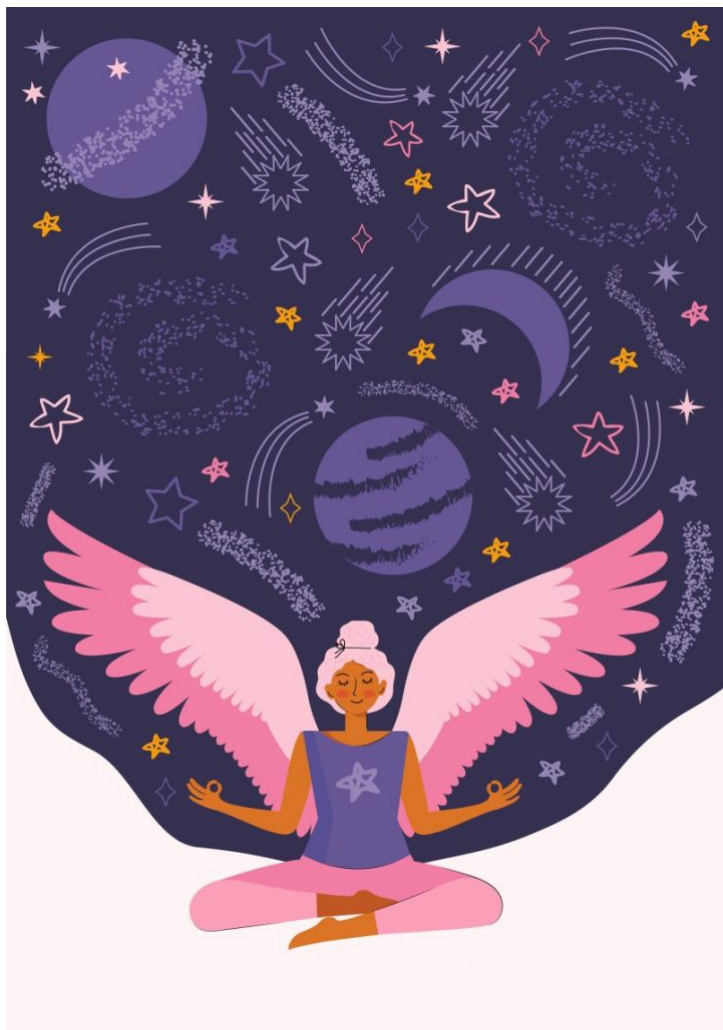
### Magia terapeutyczna – odczaruj swój los, odzyskaj pewność siebie i poczucie własnej wartości

Utknąłeś w sytuacji, która odbiera ci szczęście? Zmagasz się z negatywnymi myślami, które powstrzymują cię przed podążaniem za tym, czego pragniesz? Chcesz wyczarować prawdziwą, trwałą wiarę w siebie i swoje możliwości? Nie martw się, ponieważ możesz odczarować swój los!

**Dzięki magii terapeutycznej** możesz żądać tego, na co zasługujesz! Możesz zdać sobie sprawę, jak wiele masz do zaoferowania. Z małą pomocą prostych zaklęć, magii intencji, afirmacji, a także świadomej manifestacji możesz osiągnąć wszystko, czego pragniesz! Praktykowanie magii jest potężnym źródłem dającym wzmocnienie. To ścieżka do przejęcia tego, co ci się należy i wykorzystania wszystkich dostępnych zasobów, aby stworzyć rzeczywistość, której pragniesz. Kamienie węgielne magii to nie słoiki wypełnione po brzegi wodą księżycową i rozlane kawałki wosku. To również rozwój osobisty, uzdrawianie i szacunek dla świata przyrody.

### Małe czary-mary dla zdrowia psychicznego? Tak! Poznaj terapię magią!

Ta książka to twój przewodnik po magii terapeutycznej. Pokaże ci, jak pokonywać życiowe zakręty, używając czarów i magii jako narzędzia do realizacji swoich celów i ochrony przed wszystkim, co stanie na twojej drodze. Bierze pod lupę problematyczne, życiowe kwestie i podaje proste rozwiązania, które pozwolą ci odzyskać kontrolę. Znajdziesz tu **aż pięćdziesiąt magicznych działań**, które pomogą ci przebrnąć przez codzienne wyzwania. Odkryjesz rytuały i praktyki duchowe, które wzmocnią twoją pewność siebie, a przede wszystkim odbudują poczucie własnej wartości i przywrócą spokój. Skupią się na twoim zdrowiu psychicznym, ustaleniu granic, relacjach, osiągnięciu sukcesu, a także poprawieniu motywacji. Autorka udowodni ci, że masz w sobie potężną magię, by móc rozwiązywać wszystkie problemy! Przepisuje zaklęcia, rytuały i praktyki duchowe, które pomogą ci znaleźć utęsknioną ulgę i pielęgnować swoje życie. Znasz już najlepsze zaklęcie wypędzające?



Magia terapeutyczna skupia się wyłącznie na tobie i twoich potrzebach.

### Nie zapominaj, że „f\*ck off” to najlepsze zaklęcie wypędzające!

Czy cenisz siebie na tyle, by wiedzieć, że **zasługujesz na to, aby czuć się bezpiecznie** i komfortowo? Bądź stanowcza w swoim postanowieniu, że nie powinnaś poświęcać tych ważnych rzeczy, aby zminimalizować dyskomfort kogoś innego. To ty się liczysz, twoje uczucia mają znaczenie i twoje dobre samopoczucie również. Zaslugujesz na szacunek względem twoich granic. A jeśli wszystko inne zawiedzie, nigdy nie zapominaj, że słowo „f\*ck off” to ważne zaklęcie wypędzające!

### Magia terapeutyczna w praktyce

Wypróbuj już dziś, jak działa terapia magią. Wykonaj prosty rytuał, który sprawi, że poczujesz się pewna siebie i pełna mocy.

Aby wykonać ten rytuał, będziesz potrzebować:

- coś, co dodaje ci pewności siebie i seksapilu (może to być np. bielizna, a nawet kostium dinozaura)
- pusta przestrzeń, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał
- świece
- zapalniczka
- muzyka, która sprawia, że czujesz się seksowna jak diabli
- kadzidło „smocza krew”.

1. Załóż wybrany przez siebie strój.
2. Uziem się i stwórz magiczną przestrzeń.
3. Następnie zapal świece i usiądź ze skrzyżowanymi nogami, skupiając się na migoczących płomieniach.
4. Włącz muzykę, która rozpala cię od wewnątrz.
5. Gdy poczujesz odpowiedni nastrój, zapal kadzidło i kontynuuj połączenie z płomieniami.
6. Umieść świece w bezpiecznym miejscu, bo zaraz będziesz tańczyć.
7. Dosłownie zacznij tańczyć. Poruszaj nogami, potrząśnij ramionami, wyginaj się: nikt na ciebie nie patrzy. Teraz poruszasz się w rytm własnego ducha.
8. Tańcz, aż poczujesz, jak rozwija się w tobie iskra radości. Baw się i czuj się młodo.

**Koniec z bezradnością, lękiem i toksycznymi relacjami!  
To twój czas! Sięgnij po szczęście! Przyciągnij miłość! Pozbądź się wątpliwości!**

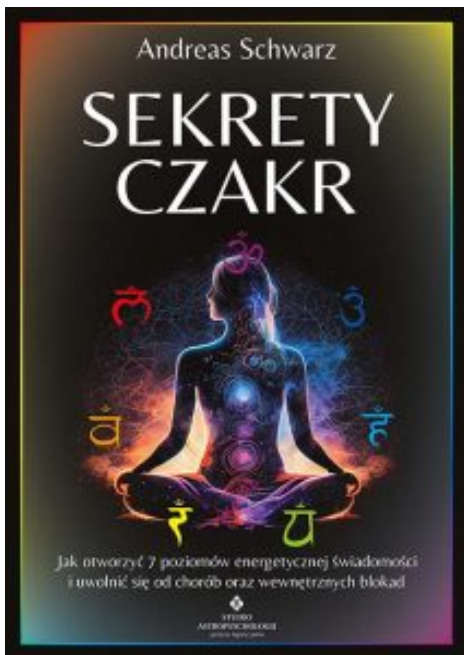
Wyczaruj pewność siebie. Przestań mówić o sobie źle. **Naucz się kochać swoje ciało.** Chroń swoją niezależność. Połącz się z wewnętrzną siłą

i padnij do stóp swojego „ja”. Z magią terapeutyczną to wszystko jest możliwe! Dzięki poradom autorki, krok po kroku, odzyskasz kontrolę nad swoim życiem i poczuciem własnej wartości. Dlatego nie czekaj ani chwili dłużej!

Terapia magią pomoże ci:

- pokochać siebie,
- skupić się na twoich potrzebach, myślach i pragnieniach,
- wyznaczyć silne i trwałe granice w twoich relacjach,
- odbudować pewność siebie i wiarę w swoje umiejętności,
- odkryć moc pozytywnych afirmacji, które cię wzmocnią i zmotywują do działania,
- skutecznie formułować intencje i manifestować pragnienia,
- medytować i wizualizować, by wyciszyć umysł,
- rozpocząć pracę energetyczną ze swoimi wibracjami,
- odzyskać spokój i odłączyć się od sieci,
- tworzyć rytuały, które „zhakuja” twój umysł,
- pozbyć się złej energii, dzięki magii oczyszczającej.

**Pielęgnuj swoje życie z magią terapeutyczną!**



## Sekrety czakr

Andreas Schwarz

**Tytuł oryginału:** Das Chakra-Geheimnis: Öffne die 7 Energie-Ebenen des Bewusstseins und manifestiere dein Wunschleben

Medycyna naturalna › czakry

Rozwój duchowy › kundalini

Terapie › afirmacje

Terapie › energia chi

Terapie › medytacja



ebooki

jak odblokować czakry

oczyszczanie czakr

oczyszczanie energetyczne



zapowiedź

**Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2023;

**Nr wydania:** I;

### Oczyszczanie energetyczne 7 czakr, w tym czakry serca i czakry podstawy – wszystko, co musisz wiedzieć o pracy z czakrami

Czujesz czasami, jakbyś żył tylko połową życia? Jakbyś radości przeżywał połowicznie? Zadowolał się namiastkami sukcesów? Osiągał mniej w życiu osobistym i zawodowym niż inni? Pewnie zastanawiasz się, dlaczego tak jest. Czy to fatum? Może po prostu nie sprzyja ci los? Przyczyny tego stanu rzeczy mogą jednak leżeć zupełnie gdzie indziej. Gdzie? W zablokowanych energiach chi i kundalini. Dlatego tak ważna jest **dbałość o równowagę energetyczną**. Bez niej szwankować będzie zdrowie, ucierpią też rozwój duchowy i osobisty. Jedynym sposobem regulowania wewnętrznej energii jest praca z czakrami. W książce tej znajdziesz **kompletne opisy czakr** (m.in. czakry podstawy i czakry serca) oraz sposoby wpływania na nie. Dowiesz się, **jak odblokować czakry** i prawidłowo przeprowadzić oczyszczanie energetyczne całego organizmu. Otrzymasz też wskazówki dotyczące użycia medytacji i afirmacji w celu wzmocnienia procesu oczyszczania czakr. Korzystając z tej wiedzy, samodzielnie uzdrowisz ciało, umysł i duszę.

### Oczyszczanie czakr – proste wskazówki dla każdego

Książki tej można użyć jako instrukcji ułatwiającej dotarcie do każdej z czakr i świadome wpływanie na nie. Autor zachęca do samodzielnych poszukiwań zainspirowanych jego wskazówkami. Przybliży **działanie 7 czakr głównych**, ale przede wszystkim prezentuje nowatorskie metody pracy z nimi. Każdy rozdział, oprócz opisów czakr, zawiera także **ćwiczenia do samodzielnego wykonania**. Celem każdego z nich jest skuteczne zintegrowanie poszczególnych czakr z codziennym życiem. Dodatkowo do publikacji zostały dodane medytacje i afirmacje wspomagające **przepływ energii chi i kundalini**.

### Jak odblokować czakry i wykorzystać ich moc w terapii

Każda z **7 czakr** reprezentuje określony poziom świadomości. Odpowiadają one: ciału fizycznemu, emocjom, działaniom, relacjom, komunikacji, myślom i umysłowi. W zdrowym organizmie energie chi i kundalini bez przeszkód przepływają przez ciało i wypełniają każdą czakrę. Kłopoty pojawiają się w momencie powstania blokad. Co się wtedy dzieje? Dopływ energii do czakr jest utrudniony. W efekcie dochodzi do zaburzeń w rozwoju duchowym i osobistym. Zaczynają się **kłopoty ze zdrowiem i życiowe kryzysy**. Dlatego podstawą terapii jest usunięcie blokad. Na szczęście każdy może zrobić to sam. Musi tylko popracować nad swoimi czakrami. Jak? Wszystkich potrzebnych wskazówek dostarcza niniejsza książka.

### Od czakry podstawy do czakry korony – jak przepływa twoja wewnętrzna energia

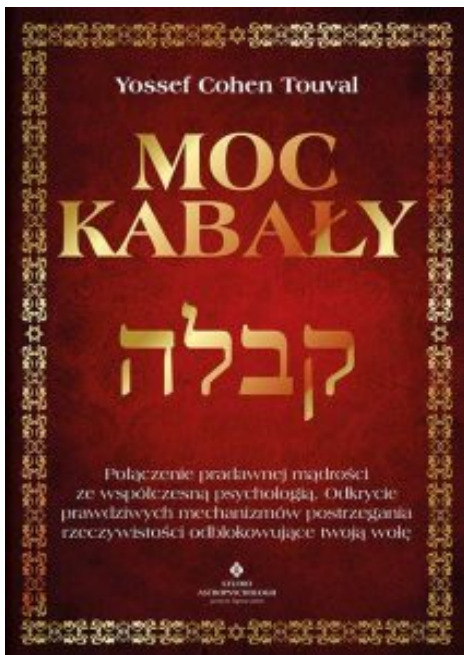
Każda czakra związana jest z określoną częścią ciała. Ma swój odrębny kolor, wyjątkową częstotliwość i – co najważniejsze – indywidualne zadania. Przykładowo, w czakrze podstawy powstaje energia fizyczna, która **utrzymuje nasze komórki przy życiu**. Z kolei **czakra serca** ma wpływ na jakość i trwałość relacji. Kiedy zrozumiesz, jak funkcjonują twoje centra energetyczne, i nauczysz się oczyszczania czakr, staną przed tobą otworem nieograniczone możliwości. Należy pamiętać, że **praca z czakrami**, choć ukierunkowana na rozwój duchowy, ma bardzo praktyczny wymiar. Przykładowo, zmobilizuje cię do realizacji celów, dając potężny zastrzyk motywacji. Ułatwi znalezienie idealnego partnera i będzie skuteczną terapią na wiele chorób. Wiedząc, jak odblokować czakry, **udoskonalisz też swoją intuicję**, co przyda się w wielu sytuacjach życiowych.

### Skorzystaj ze starożytnej medycyny naturalnej i najnowszych badań naukowych

Autor czerpie **wszystko, co najlepsze z medycyny naturalnej i filozofii Dalekiego Wschodu**. Jednocześnie wiedzę tę łączy z nowoczesną psychologią i opracowaniami naukowymi. Dzięki temu każdy człowiek może zrozumieć sekrety liczącej 3000 lat nauki o czakrach. Skorzystaj więc z szansy, żeby naprawić te części swojego życia, które akurat tego wymagają. Wszystkie narzędzia niezbędne do wprowadzenia pozytywnych zmian znajdziesz w tej książce. Zdrowie, szczęście, realizacja marzeń mogą być także twoim udziałem.

### Czakry – twój klucz do zdrowszego, mądrzejszego i pełniejszego życia!





## Moc kabały

Yossef Touval

**Tytuł oryginału:** Kabbalah: Die innersten Gesetze des Universums erkennen, beherrschen, nutzen

Terapie › medytacja

Rozwój duchowy › intuicja

Rozwój duchowy › pozytywne myślenie



duchowość

filozofia

symbole

uzdrowienie energią



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-446-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Nr wydania: I;

### Kabała – symbole, zasady, praktyka. Jaki mają wpływ na twoją rzeczywistość?

Słowo *kabbalah* znaczy „otrzymywanie”. Kabałiści to mistycy badający prawa życia. Zajmują się zarówno technikami medytacyjnymi, jak też studiowaniem tekstów Tory i Zoharu. Kabała – symbole, ćwiczenia umysłu, praca z energią, medytacje – to techniki, które znajdziesz w tej książce. Tak książka dostarczy ci narzędzi niezbędnych rozszyfrowania kodu Boga poprzez kabałę. Zawiera informacje dotyczące wszystkich obszarów wszechświata ważnych dla ludzi – nauki, filozofii, astrologii, medycyny i duchowości. Wiedza ta obejmuje wszystko, co dotyczy twojej codzienności – życia w związku i w społeczeństwie, wiedzy o chorobach, intuicji, pozytywnym myśleniu. Odkryjesz również mechanizmy dotyczące rzeczywistości, na którą masz wpływ, stosując symbole kabały.

### Teraz masz dostęp do filozofii kabalistycznej i świadomie możesz wykorzystać jej symbole i energie

Wielu filozofów i naukowców zajmowało się kabałą, jak na przykład Galileusz, Newton i Einstein. Byli to ludzie, którzy chcieli zgłębić tajemnice wszechświata, a odpowiedzi znaleźli w kabale i jej symbolach. Kabałiści są nosicielami mądrości, ale narzędzia zawarte w kabale zostały przekazane *wszystkim* ludziom, by również tobie pomóc kierować rzeczywistością. Kabała uczy, że jesteśmy panami własnego losu. Nic, co nas w życiu spotyka, nie jest przypadkowe, lecz ma wyższy sens – nawet jeśli nie zawsze od razu to rozumiemy. Z tą książką nauczysz się wykonywać **ćwiczenia świadomości** oraz poznasz inne narzędzia, które ułatwią ci podejmowanie decyzji. Dzięki nim zmniejszysz udział w swoim życiu tak zwanych przypadków i zrzędzeń losu. To ty **masz całkowitą władzę nad swoim losem**. Nie zostawiaj nic przypadkowi. Pomogą ci w tym symbole, medytacje, ćwiczenia umysłu i tajniki kabały.

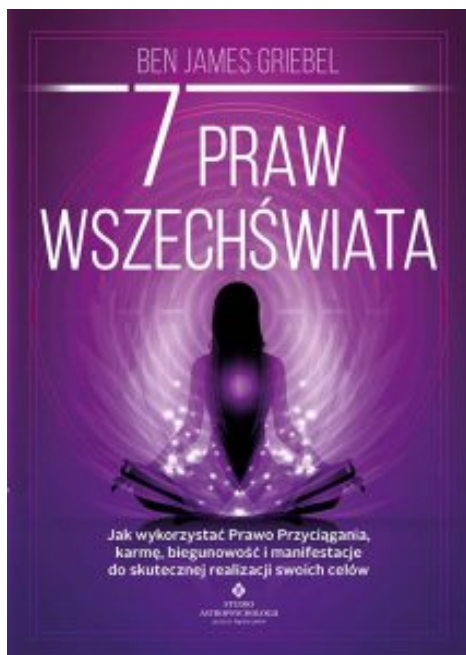
### Drzewo życia – praktyczne połączenie duchowości z rzeczywistością

*Drzewo życia* to podstawowy model, którym kabała posługuje się, aby **połączyć świat duchowy z fizycznym**. W życiu codziennym wciąż zatracamy ten obraz. Niewielu z nas czuje się stwórcami – wręcz przeciwnie. Jakże często stajesz wobec problemów, które wydają ci się nie do rozwiązania? Często czujesz się zdany na pastwę sytuacji albo boisz się przyszłości. Niezależnie od tego, czy przeżywasz rozwód, dostajesz wypowiedzenie czy przechodzisz ciężką chorobę, nie czujesz się stwórcą sytuacji. Także uczucia, które ci towarzyszą – smutek, wściekłość lub brak nadziei – nie są obcymi wytworami. To ty jesteś stwórcą własnego losu. Masz wpływ na wszystko, co cię spotyka. Teraz masz narzędzie, które pomoże ci kierować własnym życiem zgodnie z twoją wolą.

### Poznaj techniki, które zmieniają twoje postrzeganie siebie i rzeczywistości. Kabała symbole, zasady

Czy możesz świadomie kształtować i **kontrolować własne życie**? Ta książka pomoże ci poznać nieświadome mechanizmy, które kierują twoim postrzeganiem i zachowaniem. Dowiesz się jakie emocje tobą kierują. Zbadasz swoje doświadczenia i wyobrażenia, osobisty punkt widzenia, nastawienia i pragnienia. Odkryjesz, jak to, w co wierzysz i jak postrzegasz świat, wpływa na twoją obiektywną rzeczywistość. Wszystkie doświadczenia, które poruszyły cię emocjonalnie, jeszcze dzisiaj oddziałują na emocje i kierują myśleniem i zachowaniem. Nawet doświadczenia, które wydają nam się zapomniane, nadal aktywnie uczestniczą w naszych procesach postrzegania i podejmowania decyzji – nawet po dziesiątkach lat. Zanim to sobie uświadomisz, wciąż możesz popełniać te same błędy. Gdy odkryjesz **znaczenie symboli kabały**, uporasz się ze swoimi lękami i odkryjesz swoje prawdziwe przekonania.

### Prawa kosmiczne i zasady kabały do codziennego wykorzystania



## 7 praw wszechświata. Jak wykorzystać Prawo Przyciągania, karmę, biegunowość i manifestacje do skutecznej realizacji swoich celów

**Tytuł oryginału:** Die 7 Gesetze des Universums: Spirituell neue Wege zum Glück beschreiten durch hermetische Gesetze - Gesetz der Anziehung, Manifestieren, Karma, ... - Energetische Blockaden erfolgreich lösen

Rozwój osobisty › świadomość  
Terapie › afirmacje

Rozwój duchowy › Prawo Przyciągania

poczucie własnej wartości   praktyki duchowe   programowanie podświadomości

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-449-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: A5;

Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Poznaj prawa wszechświata

Czy znasz ludzi, którzy wydają się iść przez życie bez wysiłku? Takich, którzy, za co by się nie zabrali, odnoszą sukces i czerpią satysfakcję z życia? Nie pozwalają, by cokolwiek nimi wstrząsnęło i emanują zaraźliwą pewnością siebie. Podziwiamy ich i marzymy, by także osiągnąć podobny stan ducha, jednak udaje się to nielicznym. Czas przestać im zazdrościć. Dzięki tej książce otrzymasz narzędzia, które pozwolą ci **kreować nową rzeczywistość**. Zyskasz inne spojrzenie na świat, a twoje życie zmieni się na lepsze. Pomogą ci w tym prawa wszechświata. Autor w przystępny sposób opisuje każde z nich. Z książki dowiesz się, że wszystko jest duchem, a świat jest duchowy. Podobnie jak wszystko jest wibracją i wszystko jest w ruchu. Poznasz **Prawo Przyciągania** i **prawo rezonansu**. Nauczysz się także, jak korzystać z prawa: **karmy**, płci, polaryzacji i analogii. To skuteczne praktyki dające wsparcie w rozwoju duchowym, rozwoju osobistym, sprzyjające programowaniu podświadomości.

### Dlaczego warto wykorzystać prawa wszechświata

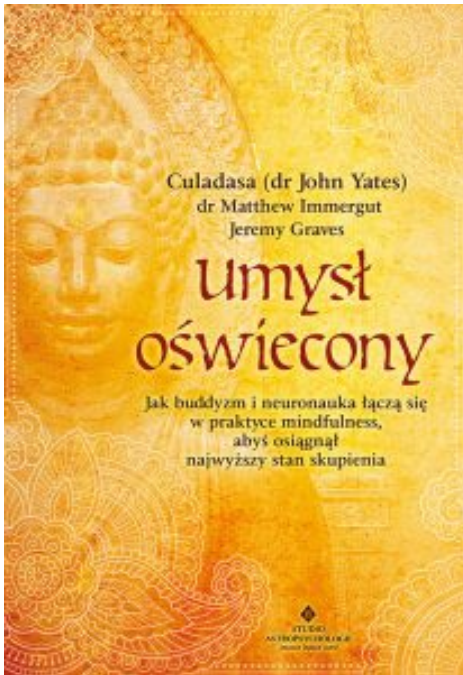
Życie wielu ludzi mija pod znakiem odrzucenia, zemsty, zawiści lub zazdrości. Powszechne jest też życie w lęku, zamknięcie w błędnym kole sprawca-ofiara, niskie poczucie własnej wartości. Nie wszyscy jednak myślą o konsekwencjach, jakie niesie funkcjonowanie z takimi postawami. Kto nie zadawał sobie pytania: „Dlaczego ja?”, „Co złego zrobiłem, że mnie to spotyka?”. Są to jednak źle zadane pytania. Nie jesteśmy bowiem karani, ani nie jesteśmy ofiarami okoliczności. Z tej książki dowiesz się, jak zrozumieć wzajemne powiązania w swoim życiu. Jest ona rodzajem **przewodnika** na całe życie, wskazuje drogę do samo umocnienia i wspomaga programowanie podświadomości. Dzięki zawartym tutaj ćwiczeniom i konstruktywnym pytaniom zyskasz głębsze zrozumienie swojej sytuacji. Będziesz mógł przeanalizować ją w inny niż dotąd sposób. Jeśli zrozumiesz prawa wszechświata, łatwiej zaakceptujesz różne życiowe sytuacje. Dodatkowo zaś odzyskasz swoją **wewnętrzną moc**, zwiększysz świadomość i poczucie własnej wartości oraz uświadomisz swoją prawdziwą naturę. To wszystko da ci możliwość stworzenia czegoś nowego.

### Odpowiedzi szukaj w sobie

Autor stawia w książce wiele istotnych pytań. Nazywa siebie poszukiwaczem. Początkowo szukał siebie na zewnątrz — w wielu miejscach, na wielu płaszczyznach, w różnych rolach. Poznał różne praktyki duchowe, terapie, praktykował afirmacje. Mimo że poświęcił tym działaniom swój czas, nie znalazł tego, czego szukał. Co to było? Jakaś forma trwałości, będąca punktem odniesienia i dająca poczucie bezpieczeństwa. Zanim to jednak zrozumiał, świat go przytłaczał. Miotał się, czuł, że nie panuje nad sytuacją, że coś decyduje za niego. Znalazł wiele odpowiedzi w prawach wszechświata. Zrozumiał na przykład, dlaczego przyciągnął pewne sytuacje i ludzi. Stało się dla niego jasne, że odrzucając siebie, z zewnątrz także doświadczymy odrzucenia. Oznacza to, że przyciągniemy ludzi, którzy nas odrzucają. Za każdą sytuacją stoi jakieś uniwersalne prawo, nawet jeśli początkowo go nie rozpoznajemy. Wiedza z tej książki pomoże ci dostrzec powiązania, jakimi charakteryzuje się świat, i wziąć za siebie odpowiedzialność.

Ta książka to niezbędny na twojej drodze do rozwoju duchowego i rozwoju osobistego. to praktyczny przewodnik, z którego dowiesz się, jak wykorzystać Prawo Przyciągania i afirmacje w codziennym życiu. Nauczysz się w pełni wykorzystywać swój potencjał i poprawiać poczucie własnej wartości. Co więcej, na twojej drodze do rozwoju osobistego i rozwoju duchowego zyskasz lepszą świadomość i poznasz przydatne praktyki duchowe. Dowiesz się też, czym jest programowanie podświadomości. Nie są ci do tego potrzebne żadne specjalne terapie. Wystarczy nauczyć się myśleć sercem.

### Połącz prawa wszechświata z codziennością i idź przez życie z optymizmem!



## Umysł oświecony

Culadasa (dr John Yates) dr Matthew Immergut Jeremy Graves

**Tytuł oryginału:** The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science for Greater Mindfulness

Terapie › medytacja

Rozwój osobisty › neuronauka

Rozwój osobisty › świadomość

Rozwój duchowy › buddyzm



ćwiczenia umysłu

ebooki

filozofia Wschodu

mindfulness

praktyki duchowe

spokojny umysł



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-436-4; Cena katalogowa: 129.20 zł; Ilość stron: 600; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Jak działa umysł i jak go ćwiczyć dzięki praktyce uważności (mindfulness)?

Medytacja jest nauką oraz stałym ćwiczeniem umysłu. To dzięki **praktyce uważności** i medytacji ludzie z różnych środowisk i o różnych pozycjach społecznych mogą doświadczyć tych samych niesamowitych, duchowych doznań. Wykazano, że regularna praktyka medytacji i uważności (mindfulness) wzmacnia koncentrację, obniża ciśnienie krwi i poprawia jakość snu. Jest stosowana w leczeniu chronicznego bólu, zespołu stresu pourazowego, lęku, depresji i zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Ci, którzy medytują i stosują praktyki duchowe, uzyskują cenny wgląd w osobowość, własne zachowania i relacje z innymi. Dzięki temu mają większą świadomość, wiedzę, zdolność postrzegania i wrażliwość na innych. A to niezwykle pomocne w pracy i w związkach. Efekty medytacji przekładają się na rozwój osobisty i duchowy. Gwarantują przede wszystkim wyciszenie, relaksację, a także spokojny umysł. Dzięki temu zyskasz większą stabilność emocjonalną w obliczu nieuniknionych stresów życiowych.

### Odkryj medytację, ćwiczenia umysłu i praktyki duchowe gwarantujące spokojny umysł i poczucie relaksu

Culadasa, dr John Yates jest neuronaukowcem i mistrzem medytacji oraz buddyzmu filozofii Wschodu. Prezentuje wszechstronny podręcznik medytacji mindfulness do praktycznego zastosowaniu. Łączy w nim buddyzm i neuronaukę z praktyką uważności (mindfulness) dla osiągnięcia spokojnego umysłu i najwyższego stanu skupienia. Wyjaśnia, jak działa umysł i jak go ćwiczyć. Oparty na filozofii Wschodu, praktykach duchowych i pogłębianiu świadomości zawiera szczegółowe wskazówki. Przede wszystkim ćwiczenia umysłu, jak wnieść swoją praktykę medytacji na wyższy poziom. Prezentuje 10-etapowy program medytacji. Dzięki któremu będziesz mógł pogłębić swoją praktykę medytacyjną na wszystkich poziomach. A także przejść sprawnie przez każdy z nich. To pozwoli ci z pewnością przewyciężyć wiele problemów i trudności, które napotkasz na swojej ścieżce medytacyjnej. A mianowicie błądzenie umysłu, ośpienie, wydłużenie czasu skupienia uwagi podczas medytacji oraz opanowanie subtelny rozproszenia. Dzięki medytacji twój umysł osiągnie stan najwyższego skupienia, a ciało się zrelaksuje.

### Mądrość płynąca z praktyki uważności i buddyzmu w połączeniu z neuronauką

Choć ta książka jest swego rodzaju podręcznikiem technicznym, jest również podręcznikiem artysty. Medytacja to sztuka w pełni świadomego życia. To, co tworzymy z naszego życia – suma myśli, emocji, słów i czynów, które wypełniają krótką przerwę między narodzinami a śmiercią. Jest naszym jedynym wielkim twórczym arcydziełem. Piękno i znaczenie dobrze przeżytego życia nie polega na pozostawionych przez nas dziełach ani na tym, co historia ma do powiedzenia o nas. Pochodzi z jakości świadomego doświadczenia, które nasycy każdą chwilę oraz z wpływu, jaki wywieramy na innych. Sztuka i nauka medytacji pomagają nam prowadzić bardziej satysfakcjonujące życie. Dając nam narzędzia potrzebne do badania i pracy z naszym świadomym doświadczeniem.

### Opinie o książce *Umysł oświecony*

*Culadasa dał nam wyraźną, szczegółową, uaktualnioną mapę medytacji, wskazującą właściwy kierunek na co dzień. Mistrz zarówno w dziedzinie nauki, jak i w sztuce świadomego życia. Dzieli się z nami swoim doświadczeniem i śmiałym podejściem. Dzięki któremu nauczymy się krocząc ścieżką wyzwolenia przez wszystkie etapy aż do przebudzenia. Uwielbiam jego nauki! Są one przepełnione życzliwością i dodają otuchy!*

— Trudy Goodman, doktor nauk humanistycznych, nauczycielka prowadząca w InsightLA

*Z mądrością, jasnością i wdziękiem Culadasa napisał nieoceniony podręcznik traktujący o przebudzeniu. Wierzę, że ta książka znajdzie się na liście dziesięciu najważniejszych lektur obowiązkowych dla każdego. Komu bliskie są praktyki duchowe i rozwój życia duchowego. Niezwykle pomocna dla początkujących medytujących. Jak również wartościowa dla tych zaawansowanych, którzy jeszcze nie zasmakowali wszystkich owoców konsekwentnej praktyki.*

— Stephanie Nash, trenerka mindfulness i doradca integracyjny

*Culadasa, pisze w sposób zrozumiały i z niezwykłą serdecznością. Do książki tej wnosi całe swoje życie, które poświęcił badaniom nad buddyzmem i neuronauką. Opisuje pracę do wykonania i wprowadza nas w niuanse medytacji. Chociaż często się zachęca do praktyki medytacyjnej, nie poświęca się jednak dużo miejsca na kwestie jej wyjaśnienia. „Umysł oświecony” dostarcza nam cennych wskazówek krok po kroku, jak właściwie praktykować. Jak radzić sobie z wieloma przeszkodami, które mogą nas powstrzymać przed tym, oraz jakie korzyści*

*odnosi umysł z regularnej medytacji. Mistrz Culadasa w inspirujący sposób zachęca do delectowania się procesem, na którego końcu czeka nas doświadczenie pełnej świadomości.*

— Susan Suntree, autorka książek

**Dzięki medytacji twój umysł osiągnie stan najwyższego skupienia**



## Radiestezja od podstaw

Tomasz Sitkowski

Terapie › radiestezja

Ezoteryka › psychotronika

ebooki różdżka wahadełko  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-375-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Radiestezja – co to jest i jakie ma zastosowanie w codziennym życiu

Od momentu powstania radiestezja intrygowała swoją tajemniczością. Wielu wręcz uznawało ją za dziedzinę pokrewną ezoteryce i psychotronice. Potem, wraz z kolejnymi badaniami potwierdzającymi jej skuteczność, zyskiwała coraz większą akceptację. Dlaczego? Otóż okazuje się, że ma wiele praktycznych zastosowań. Wskazuje **miejsca szkodliwego promieniowania w domu** i jego otoczeniu. Sprawdza się w terapii i diagnostyce różnych chorób. Wreszcie – służy ocenie na odległość cech ludzi i ich kondycji psychicznej. Wszystko dzięki wahadełku lub różdżce w rękach wprawnego radiestety. Jak się nimi posługiwać? Kompletniej wiedzy na ten temat dostarcza niniejsza książka. Okazuje się, że niemal każdy może zgłębić **sekrety radiestezji** i samodzielnie wykorzystać ją do swoich celów.

### Radiestezja na miarę XXI wieku

Autor przybliży i wyjaśni **kluczowe zagadnienia związane z pracą radiestety**. Jednocześnie aktualizuje w swojej książce obowiązującą terminologię i koryguje wiele dotychczasowych, błędnych teorii. Przy tym nie boi się poruszać dyskusyjnych zagadnień, a także obalać narosłych przez lata mitów. Zdaniem Tomasza Sitkowskiego radiestezja idealnie wpisuje się w racjonalnego ducha współczesności. Siłą jego książki, oprócz pokaźnej dawki wiedzy merytorycznej, jest przystępność. Stara się opisywać radiestezję nie tylko z myślą o profesjonalistach, ale także o zwykłych pasjonatach.



Podstawą pracy radiestety jest różdżka lub wahadełko. Fot. Depositphotos

### **Między ezoteryką a nauką – co tak naprawdę porusza wahadełkiem i różdżką?**

W pierwszych rozdziałach znaleźć można definicję radiestezji i rys historyczny, pokazujący ewolucję określonych pojęć i podejścia do pracy radiestety. Autor skupia się szczególnie na zagadnieniu **promieniowania radiestezyjnego**. Analizuje też zjawisko różnych energii, które niektórzy uznają za jedną z możliwych przyczyn ruchu wahadełek i różdżek. Krok po kroku wyjaśnia mechanizm odruchu radiestezyjnego. Jego zdaniem to klucz do rozumienia radiestezji. W celu uwiarygodnienia odziera go z duchowych inspiracji na rzecz logiki przyczyn i skutków. Jeżeli kogoś nadal dręczy pytanie, **co to jest radiestezja**, w książce tej znajdzie satysfakcjonującą odpowiedź.

### **Czym kierować się przy wyborze wahadełka i różdżki?**

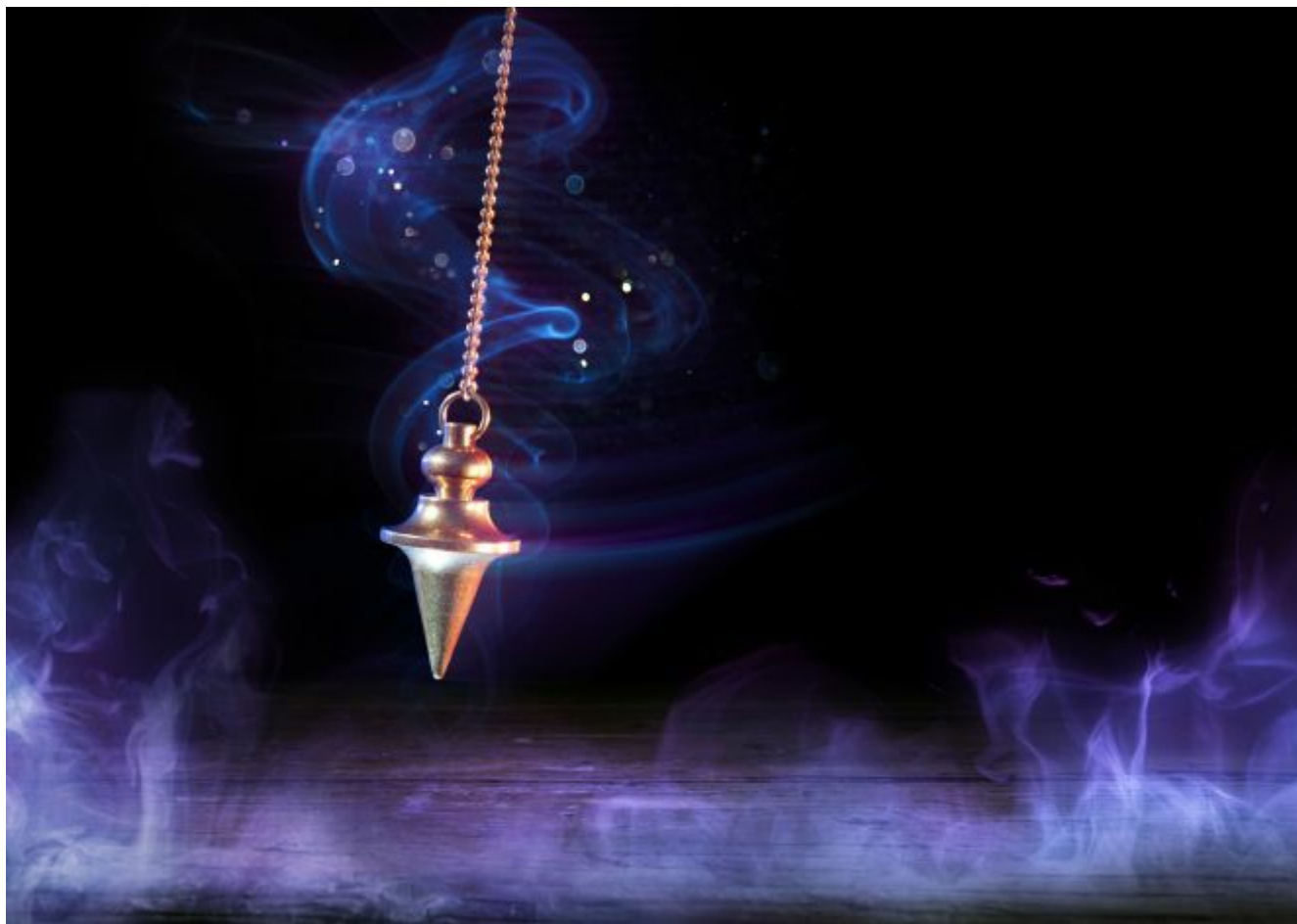
Teoretyczna część książki stanowi wprowadzenie do świata zjawisk radiestezyjnych. To konieczny wstęp służący udanej praktyce. Dlatego dużo miejsca Autor poświęca przyrządom radiestezyjnym. Opisuje różne rodzaje wahadełek i różdżek. Dzięki tym wskazówkom będziesz wiedział, **jak używać wahadełka i różdżki** do realizacji swoich celów. Wartościowym uzupełnieniem przekazywanej wiedzy są liczne zdjęcia i grafiki.

### **Jak zneutralizować żyły wodne i pole elektromagnetyczne – praktyczne porady**

Głównym działem radiestezji jest **geotronika**. Radiesteci zajmują się m.in. identyfikacją miejsc szkodliwych dla zdrowia, a także wyborem optymalnej lokalizacji do budowy domu. Wyznaczają najkorzystniejsze miejsca do snu, pracy i odpoczynku. Gdy ktoś zastanawia się, jak zneutralizować żyły wodne lub promieniowanie elektromagnetyczne, z pomocą przyjdzie mu właśnie radiesteta. Dlatego Autor wiele miejsca poświęca praktycznym aspektom badań geotronicznych. Wyjaśnia krok po kroku, jak używać wahadełka do wykrywania zjawisk radiestezyjnych. Pokazuje to zarówno w przypadku użycia metody fizycznej, jak i mentalnej. Równocześnie przybliża **sposoby identyfikacji zadrażeń radiestezyjnych** i analizuje różne ruchy przyrządów.

### **Oddziaływania radiestezyjne – analiza systemów oceny**

Ważną część pracy radiestety stanowi ocena bodźców geopatycznych. Od lat budzi ona wiele dyskusji wśród osób zajmujących się radiestezją. W trakcie oceny brane są pod uwagę dwa czynniki – natężenie bodźców oraz ich wpływ na organizm. Traktuje się je wprost albo odwrotnie proporcjonalnie. W książce szczegółowo zostały opisane oba modele oceny. Autor punktuje ich główne wady i zalety. Dzięki temu każdy może dokonać optymalnego wyboru z punktu widzenia własnej praktyki.



W celu wykrycia bodźców radiestyzyjnych stosuje się najczęściej dwie metody – fizyczną lub mentalną. Fot. Depositphotos

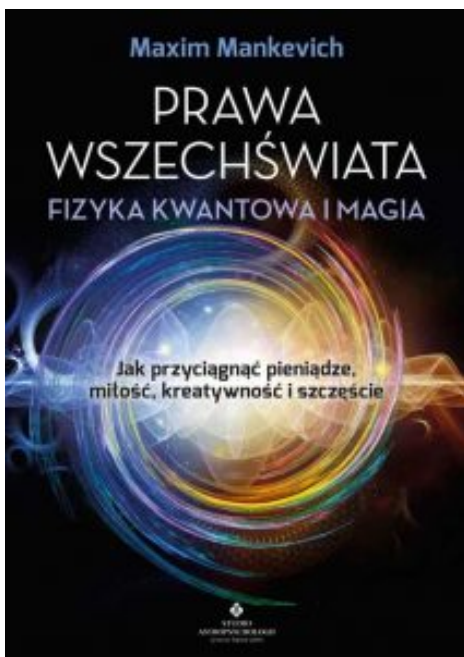
### Radiestezja także jako terapia

Coraz większą popularność zyskuje zastosowanie radiestezji do oceny zdrowia. Autor wyjaśnia, jak używać wahadełka w niektórych terapiach. Wskazuje zalety tej metody, ale też jej ograniczenia, zwłaszcza w zakresie profilaktyki nowotworowej. Związek ze zdrowiem i samopoczuciem mają też kwestie dotyczące cieków wodnych i promieniowania emitowanego przez urządzenia. W książce znaleźć można wskazówki, **jak zneutralizować żyły wodne i promieniowanie elektromagnetyczne**. Wśród zastosowań radiestezji warto też wymienić choćby badanie zgodności przedmiotów, osób i sytuacji. W ten sposób **można przetestować partnerów życiowych lub pracowników**, sprawdzić autentyczność przedmiotów (np. banknotów) lub ich przydatność (np. ubrań, kosmetyków czy materiałów budowlanych). Nadal zadajesz sobie pytanie: radiestezja – co to jest? Teraz już wiesz, że jest to wyjątkowo przydatna w codziennym życiu umiejętność.

### Jak wykorzystać radiestezję na co dzień

Książka ta pokazuje **praktyczne oblicze radiestezji**. Udowadnia, że bywa ona pomocna w rozwiązywaniu wielu codziennych problemów. Jednocześnie Autor zrywa z postrzeganiem radiestezji jako dziedziny z pogranicza ezoteryki i psychotroniki. Rozstrzyga też wątpliwości dotyczące jej skuteczności. Oferuje wszechstronną wiedzę, która nie tylko wzniesie każdą praktykę radiestyzyjną na wyższy poziom, ale też uczyni z niej umiejętność przydatną w wielu sferach życia.

### Nowe spojrzenie na pracę radiestety i interpretację zjawisk radiestyzyjnych



## Prawa wszechświata – fizyka kwantowa i magia

Tytuł oryginału: Soul Master - SPIEGEL-Bestseller #1: Wie du deine Seelenkräfte entfesselst und das Universum auf deine Seite bringst (Spiritualität)

Rozwój osobisty › świadomość

Terapie › medytacja

ćwiczenia umysłu ebooki podświadomość praktyki duchowe uzdrawianie energią

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-364-0; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Nr wydania: I;

### Odkryj moc swojej duszy i uniwersalne prawa wszechświata

Dusza jest twoim najważniejszym doradcą. Drzemią w niej potężne moce, które wskazują drogę do spełnionego życia. Istnieją też **uniwersalne prawa wszechświata**, które mogą działać na twoją korzyść. Musisz jednak je poznać i wykorzystać do swoich potrzeb. Na naszej planecie żyje około ośmiu miliardów dusz, które cechują się różnym stopniem dojrzałości i realizują różne plany.

Młodsza dusza ma za sobą tylko niewiele wcieleń, więc chciałaby się szybciej uczyć. Takie dusze chętnie inkarnują w miejscach, które stanowią duże wyzwanie, aby świadomie narazić się na walkę o przetrwanie. Młodsze dusze zasługują na duży szacunek za ich wcielenie. Bez nich nasze społeczeństwo w ogóle nie mogłoby istnieć. Dusza dojrzała, która już często się wcielała, chętnie spędza czas samotnie. W kontakcie z innymi stara się bezinteresownie wskazywać im drogę, a także przemyśleć i rozwiązać wielkie problemy ludzkości. **Wcieleniem jakiej duszy jesteś ty?** Ta książka to skarbnica praktycznych narzędzi i terapii dotyczących różnych dziedzin życia: duszy, związków, powołania, pieniędzy, szczęścia, środowiska, duchowości, świadomości i tworzenia.

### Poznaj swój potencjał – pomogą ci w tym uniwersalne prawa wszechświata

Dlaczego tylko niewielu ludzi wie o swoim potencjale? Dlaczego miliony codziennie cierpią? Jak stać się mistrzem lub mistrzynią swojego losu? Maxim Mankevich wie, jak rozbudzić pierwotne siły duszy i zharmonizować je z prawami wszechświata. W tym wyjątkowym przewodniku po wszystkich sferach życia autor dzieli się swoją najcenniejszą wiedzą i wyższą prawdą, która pokazuje, jak osiągnąć osobiste mistrzostwo na wszystkich poziomach egzystencji. Gdy tylko **uwolnisz swoją twórczą duszę**, wszechświat będzie w stu procentach cię wspierał! Poznasz praktyki duchowe, medytacje, ćwiczenia umysłu i terapie medycyny naturalnej, które **uaktywnią uniwersalne prawa wszechświata** w twoim życiu.

### Karma i reinkarnacja – odkryj praktyki duchowe, które pomogą ci poznać karmiczne wcielenia

Karma i reinkarnacja są ze sobą nierozdzielnie związane. Karmę można sobie wyobrazić jako system, który kieruje wielkim kołem reinkarnacji. Karma zapewnia, że działania każdej jednostki w tym życiu wpływają na okoliczności następnego. Przyczyną tak wielu cierpień na naszym świecie są występki, często popełniane we wcześniejszym wcieleniu. **Karma nie jest nieuniknionym losem**. Jest dokładnie przeciwnie, ponieważ karma wpływa z naszych myśli, słów i działań. Jest stałą i konsekwentną reakcją przeżywaną przez nas rzeczywistości. Skutki żadnego uczynku, czy to dobrego, czy złego, nigdy nie zagina. Toteż to nie karma nagradza lub karze, lecz ty sam pod koniec tego życia wypowiadasz pochwałę lub naganę swojej przeżytej na tej planecie egzystencji.

### Świadomość i podświadomość – naucz się stosować je na co dzień

Niezależnie od tego, czy wiedza o podróży duszy, karmie i odrodzeniu została objawiona dawno temu, czy też dopiero dzisiaj przez dojrzałą duszę, wydaje się, że zawsze była do dyspozycji każdej osoby. Każdy sam przynosi ją ze sobą. **Wszyscy posiadamy wrodzone zmysły nadnaturalne**: jasnowidzenie, jasnosłyszenie, jasnoczucie, jasnowąchanie, jasnosmakowanie oraz jasnowiedzę. Dzięki tym nadzmysłom wiedza o podróży duszy zawsze była i jest dla nas dostępna. Możliwe błędy, powstałe poprzez przekazywanie tej wiedzy z pokolenia na pokolenie za pośrednictwem słowa mówionego i pisanego, można zawsze dzięki tym darom skorygować.

### Wykorzystaj prawa wszechświata, a dowiesz się:

- jak ego sabotuje twoje szczęście;
- jak uzyskać wolność emocjonalną;
- jakie pułapki ograniczają twoją kreatywność;
- jak kształtować przyszłość za pomocą przekonania;
- co wysysa twoją energię;
- co daje ci energię i jak uzdrawiać energią;
- jak rozpoznać cel swojej duszy;



- co tak naprawdę cię motywuje;
- jak odkryć i wykorzystać swoje mocne strony;
- jak zyskać pozytywne nastawienie do pieniędzy i cieszyć się nimi.

### **Jak wykorzystać prawa wszechświata i osiągać cele**



## Wsparcie z krainy przodków

Sharon Anne Klingler

Tytuł oryginału: Answers from the Ancestral Realms: Get Psychic Help from Your Spirit Guides Every Day

Terapie › wizualizacje  
Terapie › afirmacje

Rozwój duchowy › channeling

ebooki medium przewodnicy duchowi symbole umysł  zapowiedź

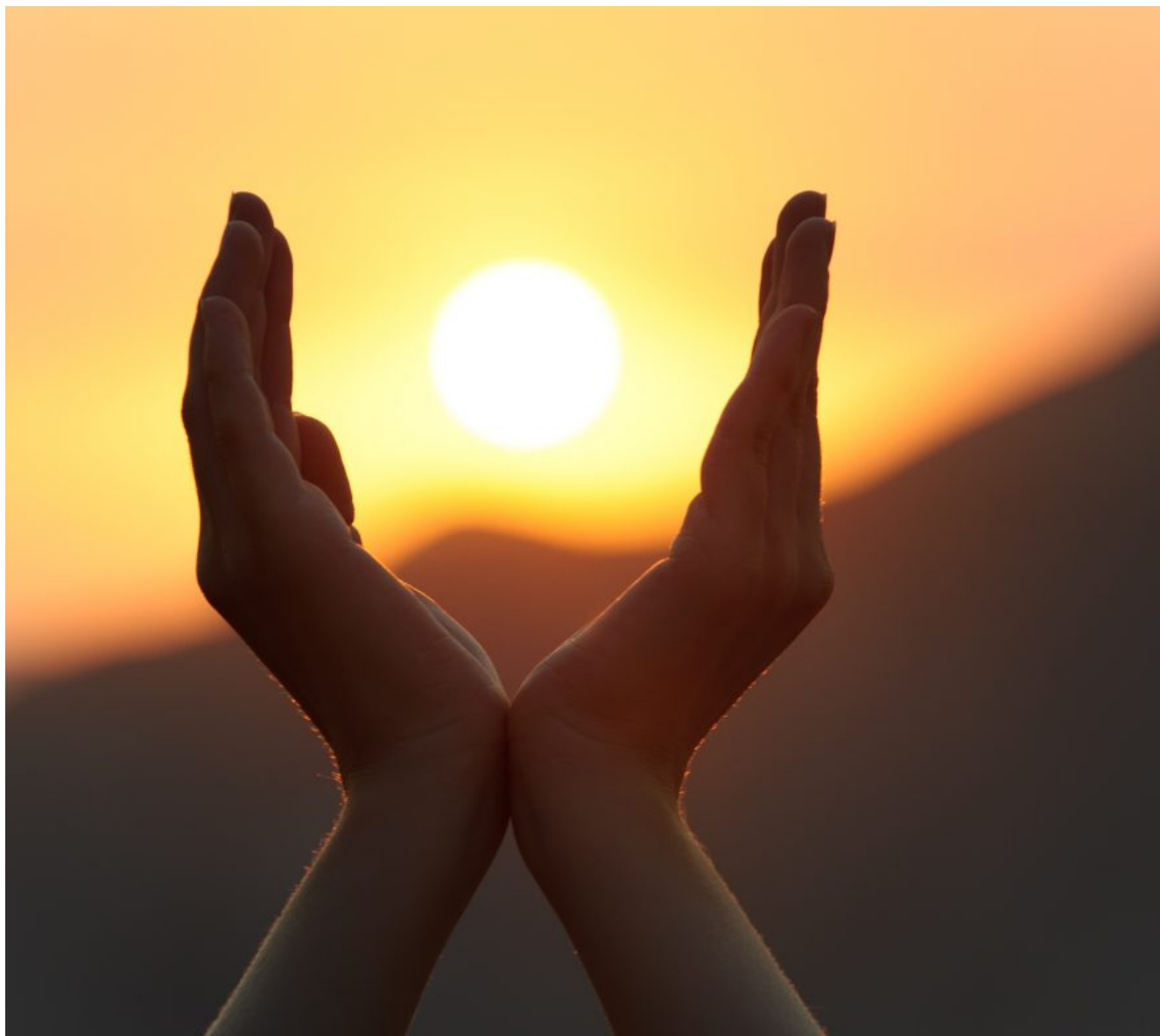
ISBN: 978-83-8301-365-7; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 352; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### W jaki sposób możesz uzyskać wsparcie duchowe od swoich przodków?

W dzisiejszym świecie coraz częściej poszukujemy pomocy u różnych specjalistów. Jesteśmy bardziej zestresowani, próbujemy wielu terapii, szukamy sensu w życiu i spokoju. Jak poradzić sobie we współczesnych realiach, w których dominują pieniądze, pośpiech i stres? Okazuje się, że każdy może zasięgnąć wsparcia duchowego, wykorzystując przy tym swoje ukryte zdolności duchowe. Jeśli pragniesz poprawić swoją karierę, relacje z bliskimi lub odzyskać radość z życia, spróbuj wykorzystać moc swoich przodków. Dzięki tej publikacji każdy z nas bez trudu może stosować proste praktyki, aby uzyskać **moc i energię przewodników duchowych**. Ta praktyczna wiedza, która wykorzystuje metody channelingu, otworzy twój umysł i sprawi, że twoje życie nabierze zupełnie nowego znaczenia. Sięgnij po wsparcie duchowe i odnajdź odpowiedzi na swoje pytania.

### Channeling dla każdego, czyli jak możesz zostać medium i osiągnąć wsparcie duchowe

Autorka książki, specjalizująca się w praktykach duchowych, udowadnia, że każdy może być medium. Przekazuje intuicyjne metody i techniki nawiązywania połączenia ze swoimi przewodnikami duchowymi. Odpowiednie nastrojenie to podstawa udanego **channelingu**. Dowiesz się, jak możesz nawiązać długotrwałą relację z duchowym bytem. Otrzymasz wiedzę na temat symboli, którymi zazwyczaj posługują się przodkowie, aby przekazać ci ważną wiadomość. Nauczysz się odczytywać te symbole i interpretować je. Dodatkowo poznasz typy duchowych bytów, ich tożsamość i grupy oraz sposoby, którymi próbują skomunikować się z tobą.



Wsparcie duchowe twoich przodków wspomże cię we wszelkich problemach w życiu codziennym. Fot. Depositphotos

### Wskazówki i uzdrowienia karmiczne to skuteczna terapia dla twojej duszy

Według Autorki każdy z nas posiada duszę, która istniała w innych wcieleniach. To ona decyduje o miejscu urodzenia oraz kształtuje nas jako ludzi. Dusza posiada pewien bagaż doświadczeń, który materializuje się w naszych zachowaniach, stanach emocjonalnych i psychicznych. Dlatego tak ważne jest, aby zasięgnąć wsparcia duchowego i odnaleźć pomoc. Jedną z najbardziej skutecznych metod terapii duszy są **uzdrowienia karmiczne**. Te metody w niezwykle sposób pomogą ci odzyskać równowagę psychiczną, uwolnić się od negatywnych wpływów z przeszłości i zaznać spokoju.

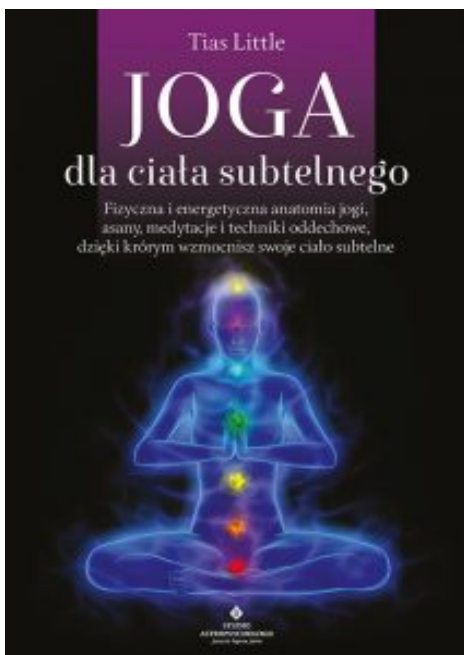
### Wzmocnij swój umysł i stymuluj rozwój duchowy dzięki prostym afirmacjom i wizualizacjom

W książce znajdziesz ćwiczenia, które pozwolą ci wzmocnić umysł, aby lepiej kontaktować się z przewodnikami duchowymi. Dzięki prostym **afirmacjom** będziesz mógł zobrazować swoje cele i marzenia, które ułatwią ci ich realizację. To prosta droga do **poprawy kariery, relacji z rodziną i przyjaciółmi**, wprowadzenia zmian i poprawy swojego życia. W zdrowym umyśle nie ma miejsca na negatywne wzorce myślowe. Z kolei proste wizualizacje uruchomią twoje półkule mózgowie, które włączają receptory duchowe i umożliwiają otrzymywanie jeszcze większej ilości darów od duchów.

### Uzyskaj wsparcie duchowe i dowiedz się:

- jak skutecznie kontaktować się z duchowymi bytami i nawiązywać z nimi długotrwałe relacje,
- jakie są typy duchów i ich osobowości, zachowania czy tożsamość,
- o zasadach uzdrawiania karmicznego, które uzdrowią twoją duszę,
- w jaki sposób odczytywać i interpretować wiadomości od przodków w formie symboli, takich jak kolory, liczby czy żywioły,
- jak oczyścić umysł z wszelkich negatywnych wpływów z przeszłości,
- o sposobach, którymi twoi przewodnicy duchowi próbują skontaktować się z tobą,
- jak afirmacje mogą przyczynić się do realizowania swoich celów i marzeń,
- dlaczego wizualizacje są istotnym elementem twojego rozwoju duchowego,
- o prostych technikach z wykorzystaniem medytacji, ćwiczeń oddechowych i wielu innych.

**Otwórz się na moc swoich duchowych przodków**




## Joga dla ciała subtelnego

Tytuł oryginalny: Yoga of the Subtle Body: A Guide to the Physical and Energetic Anatomy of Yoga

Medycyna naturalna › czakry  
Terapie › joga

Rozwój duchowy › kundalini  
Terapie › medytacja

ebooki jak odblokować czakry praktyki duchowe  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-337-4; Ilość stron: 464; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Czym jest ciało subtelne?

Czy ciało subtelne to coś materialnego, jak tkanka łączna, wydzielane hormony lub puls neuronalny? A może jest pozbawione formy, niczym przestrzeń, czysta energia lub świadomość? Czy jest związane z emocjami, na przykład strachem lub namiętnością? W tradycji jogi **ciało subtelne** sugeruje coś cienkiego, delikatnego i nieskończenie małego, na przykład atom. Świadczy również o wszechogarniającej duszy wewnątrz ciała. Ciało subtelne często przedstawia się jako siedzibę bogów, bogiń, kół, kwiatów, niezwykłych zwierząt i mitologicznych krain. Za pomocą swoich paradoksalnych pętli i jaskrawych mórz nektaru tworzy mapę natury umysłu i rzeczywistości.

### Ciało subtelne a praktyka jogi Twój przewodnik po fizycznej i energetycznej anatomii jogi

Jeśli spędzasz dużo czasu na ćwiczeniu jogi, prawdopodobnie dostrzegłeś już, że to coś więcej niż asany. Praktyka jogi w rzeczywistości ujawnia, że ciało nie jest oddzielone od sił psychoduchowych, które je ożywiają. To złożona terapia obejmująca ciało, umysł i duszę. Jeśli więc zauważyłeś, że mimo wielu godzin spędzonych na macie, twoja praktyka nie przynosi spodziewanych efektów, przyczyna może leżeć w braku równowagi w ciele subtelnym.

### Twój przewodnik po fizycznej i energetycznej anatomii jogi

Tias Little, doświadczony instruktor jogi, zaprasza cię w wyjątkową podróż! Prowadzi ona przez **fizyczną i energetyczną anatomie jogi**. Rozpoczniesz ją od stóp i nóg, wzdłuż kręgosłupa i tułowia, do ciemienia głowy. Skupisz się na mięśniach, kościach i powięziach. Przejdziesz przez czakry, meridiany, bandhy, systemy nadi i świadomość, by dotrzeć do celu twojej podróży – ciała subtelnego. Pozwoli ci to zintegrować jogę z twoim ciałem, umysłem i rozwojem duchowym.



## Joga czakralna – terapia i rozwój duchowy w jednym

W tej książce znajdziesz praktyczne narzędzia, które podpowiedzą ci jak odblokować czakry i przywrócić harmonijny przepływ energii w meridianach. Poznasz asany, które obudzą główną siłę biologiczną w twoim organizmie – **energię kundalini**. Dowiesz się, które pozycje jogi pomogą ci przesunąć energię kundalini wzdłuż kręgosłupa ku górze, a które wzmocnią określone partie twoich mięśni, czy zwiększą zakres ruchu. Stosując jogę czakralną odkryjesz jak z pomocą *savasany* przynieść ulgę czakrze splotu słonecznego i uwolnić brzuch od napięcia mięśniowego. *Trikonasana*, *vrksasana* (pozycja drzewa), czy *uttanasana* pokażą ci jak odblokować czakrę podstawy, by wysublimowane kanały wewnątrz ciała subtelnego mogły płynąć bez przeszkód.

## Medytacja ciała subtelnego, pranajama i inne praktyki duchowe

Istnieje wiele książek poświęconych anatomii jogi lub jej filozofii. Jednak niewiele z nich łączy te pojęcia. *Joga dla ciała subtelnego* doskonale scala mistyczną anatomie jogi z gruczołami, tkanką łączną i narządami. Dodatkowo Autor uzupełnił ją ćwiczeniami i praktykami duchowymi, takimi jak medytacja czy kontrola oddechu (pranajama). Medytacja ciała subtelnego to swojego rodzaju terapia, która pomoże ci wyeliminować przypadki błędnego pojmowania stojące za twoim cierpieniem. Natomiast pranajama przygotowuje cię do praktyk koncentracyjnych, które wywołują subtelne zmiany w przepływie twojej świadomości. Połączenie asan, medytacji i ćwiczeń oddechowych zrównoważy twoje ciało subtelne. Jego kanały będą otwarte i pozbawione uprzedzeń. Ostatecznie to subtelne ciało – twoje ciało – uważa się za święte, zdumiewające i nieskończone ciało czystej świadomości, inteligencji i współczucia.

## Joga dla ciała subtelnego – co mówią eksperci

„Tias Little jest pomostem między Wschodem a Zachodem. Zagłębiając się w praktykę jogi, medytację i zachodnią anatomie, odkrywa tajemnicę istnienia i mądrość. Ta książka będzie ci dostarczać prowokacyjnej inspiracji przez całe życie”.

– Rodney Yee, autor *Moving to Balance*

„Ciało i duch są dokładnymi wzajemnymi zwierciadłami – fakt znacznie bardziej widoczny dla starożytnych niż dla tych z nas, którzy są rozkojarzeni przez nasz nowoczesny materializm. Tias bezbłędnie łączy anatomie jogi, którą znamy dzisiaj, z anatomie ciała energetycznego. Jego wieloletnie doświadczenie nasycą tę książkę autorytetem”.

– Thomas Myers, autor *Anatomy Trains*

## Asany, medytacje i ćwiczenia oddechowe, które wzmocnią twoje ciało subtelne!



# Święta geometria w uzdrawianiu

Jeanne Ruland

Tytuł oryginału: Heilige Geometrie in Aktion: ausrichten – energetisieren – heilen

Terapie › medytacja

Rozwój osobisty › świadomość



ćwiczenia umysłu

duchowość

ebooki

oczyszczanie energetyczne

symbole

umysł



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-328-2; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

## Święta geometria – jak wykorzystać moc uzdrawiających symboli?

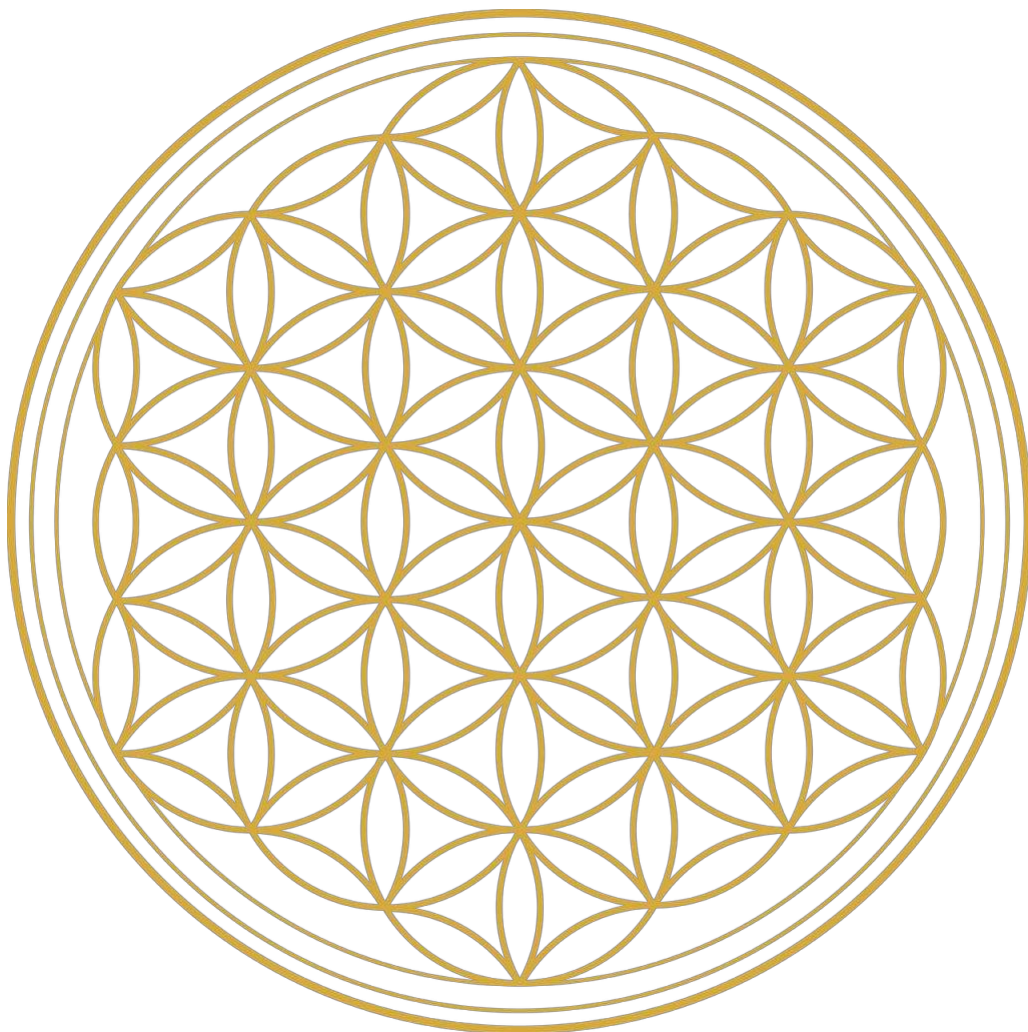
Zapewne dla wielu z nas geometria kojarzy się jedynie z lekcjami matematyki. Kwadrat, trójkąt, prostokąt, trapez – znamy je wszyscy i widzimy na co dzień. Jednak co mają wspólnego ze sobą figury geometryczne z uzdrawianiem? Okazuje się, że bardzo dużo. W ten wyjątkowy świat uzdrawiających symboli wprowadzi cię Jeanne Ruland – specjalistka, która korzysta z dobrodziejstw świętej geometrii w praktyce. Jeśli chcesz wiedzieć, w jaki sposób możesz poszerzyć swoją świadomość to ta książka jest właśnie dla Ciebie. Dowiesz się, czym jest święta geometria i jaki wpływ na twoje zdrowie mają uzdrawiające symbole. Poznasz **pojęcie biopola, jego rodzaje oraz ćwiczenia, dzięki którym dostroisz swoją energię**. Autorka książki tłumaczy znaczenie symboli, takich jak pentagram, piramida czy merkaba. Dodatkowo nauczysz się **skutecznych technik oczyszczania energetycznego**, dzięki którym zachowasz balans energetyczny oraz oczyścisz swój dom.

## Praktyczne zastosowanie świętej geometrii: medytacje, ćwiczenia umysłu i wpływ na zdrowie

Święta geometria swoje korzenie posiada jeszcze w czasach starożytnych. Opisuje harmonijny, boski plan stworzenia, zgodnie z którym zbudowana jest natura wszechświata. Łączy ze sobą umysł, duchowość, materię, ciało, rozum i serce. Jest niezbędna, jeśli dążymy do odzyskania równowagi w swoim ciele i duszy. **Dzięki świętej geometrii możesz w prosty sposób wdrożyć ćwiczenia umysłu**, będące częścią twojego **rozwój osobistego i duchowości**. Merkaba to symbol, który służy do opanowania i uzyskaniu spokoju. Będzie ona potrzebna w czasie ćwiczeń, które oczyszczą twój swój umysł. Z kolei poprzez medytację uzyskasz balans energetyczny. Jest on związany z energią Yin i Yang. Odpowiada za wyważenie energetyczne twojego ciała i ducha. Świadomość zalet, jakie niesie ze sobą święta geometria sprawi, że każdy twój dzień będzie wyjątkowy. Wszystkie ćwiczenia zawarte w książce pozytywnie wpłyną na twój rozwój osobisty.

## Poznaj swoje biopole – proste praktyki dostrajania i tworzenie kwiatu życia

Biopole służy przede wszystkim do odbierania informacji i odczuwania zmian energetycznych. Innymi słowy – jest to osobista przestrzeń energetyczna tworzona przez organizm. Istnieją jednak różne rodzaje biopola, które z gołą odpowiadają za różne funkcje. Istotnym aspektem działania twojej osobistej przestrzeni energetycznej jest tzw. zestrojenie. W praktyce oznacza to, że poprzez różnego rodzaju ćwiczenia z wykorzystaniem symboli możesz **odzyskać równowagę biopola**. Jeśli chcesz, aby w twoim związku zapanowała harmonia to skorzystaj z ćwiczenia dla par. Do tego celu potrzebne będzie stworzenie kwiatu życia. Symbol oznacza głębokie uczucie między dwojgiem osób. Dzięki temu zacieśnisz więź ze swoim partnerem i z pewnością na nowo poczujesz bliskość i miłość. Z kolei dostrajanie biopola dla grup pomoże w lepszej współpracy, **poprawi działanie umysłu** i zharmonizuje twoje impulsy.



***Kwiat życia to jeden z symboli świętej geometrii. Może być wykorzystywany jako podstawowy wzór we wszystkich dziedzinach życiowych. Fot. Depositphotos***

### **Skutecznie oczyść energię swojego otoczenia**

Jeśli czujesz negatywną energię w swoim domu lub miejscu pracy to warto zainteresować się polem wirowym. Jest wiele rodzajów pól wirowych, a wszystkie nazywane są „odkurzaczami światła”. Oznacza to, że oczyszczają energetycznie stare pola i zakotwiczą nowe energie. Do oczyszczenia przestrzeni z negatywnej energii będziesz potrzebować kartki papieru, na którym narysujesz plan pomieszczenia. W środku naszkicuj wir i wyobraź sobie, jak wysysa wszystkie negatywne energie z tego miejsca. Ten niezwykle skuteczny rytuał możesz bez problemu stosować na co dzień. Więcej informacji na temat oczyszczania energetycznego oraz innych praktycznych ćwiczeń znajdziesz w publikacji.

### **Odkryj magiczne symbole i wykorzystaj je w uzdrawianiu**

Ta unikalna publikacja jest prawdziwą skarbnicą wiedzy na temat uzdrawiających symboli. Stosując się do zaleceń Autorki w znaczącym stopniu poprawisz swoje zdrowie. Dowiesz się, czym jest kostka Metatrona i jak zastosować jej moc w praktyce. Poznasz wiele sprawdzonych metod uzdrawiania przy pomocy pentagramu, pola torusa, antahkarany, a nawet sławnego Złotego Podziału. Dzięki tym wszystkim symbolom osiągniesz ochronne światło miłości, zharmonizujesz ciało, duszę i umysł, otoczysz się płaszczem ochrony elektronicznej, a nawet skontaktujesz się z własną istotą kosmiczną.

### **Święta geometria i symbole dla twojego zdrowia!**





## Metafizyka świadomości, czyli droga do wyższej samorealizacji

Medycyna naturalna › czakry  
Terapie › medytacja

Rozwój osobisty › świadomość

ćwiczenia umysłu podświadomość praktyki duchowe uzdrawianie energią

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-339-8; Cena katalogowa: 49,40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Metafizyka w praktyce

Jeśli masz świadomość, że coś cię ogranicza, to starasz się z tego ograniczenia wyjść. W takich sytuacjach otrzymujesz podpowiedzi, wskazówki. Tak działa metafizyka świadomości. Wystarczy, że się na nie otworzysz. Jeśli jednak je zignorujesz, to może w twoim życiu pojawić się dużo mocniejszy sygnał, którego nie będziesz już w stanie pominąć. Może to być na przykład wewnętrzny kryzys, choroba, załamanie nerwowe czy bankructwo. Rozpoczynanie naprawy swojego życia z tego poziomu jest już trudniejsze i wymaga większego wsparcia. W książce znajdziesz praktyki duchowe, takie jak uzdrawianie energią, ćwiczenia umysłu, medytacje, afirmacje, które pomogą ci wyjść z każdego kryzysu.

### Podstawy pracy z energią – praktyczne zastosowanie metafizyki

Jedną z głównych metod pracy z energią są **medytacje**, czyli wchodzenie w inny stan świadomości. W książce znajdziesz wiele przykładowych medytacji, które oczyszczą twój umysł. Poznasz również terapie medycyny naturalnej i system czakr. Ich oczyszczanie wpłynie pozytywnie na twoją energię. **Uziemienie** może być również terapią duchową wywodzącą się z medycyny naturalnej. Stosując uziemienie możesz osiągnąć harmonię pomiędzy wymiarami. W tych praktykach duchowych pomaga uprawianie sportu, praktykowanie tai chi czy odpowiednia dieta. Również **połączenia kosmiczne** – energie kosmiczne – odpowiadają za zwiększanie wibracji naszych możliwości psychicznych, intelektualnych, mentalnych. Energia kosmiczna zasila nasze ośrodki energetyczne energiami, które umożliwiają nam wzrost i rozwój osobisty.

### Wizualizacje, intencje i afirmacje w metafizyce – praktyki duchowe i ćwiczenia umysłu dla pełnej świadomości

Najprostsze terapie uzdrawiania energią zaczynają się od odpowiedniego stanu umysłu. Afirmacje i wizualizacje to praktyki duchowe, które polegają na ćwiczeniach umysłu. **Wizualizacje**, czyli umiejętność wyobrażenia sobie jakiegoś obiektu czy zdarzeń. Wizualizacja jest skuteczna wtedy, gdy obiekt naszych pragnień jest pozytywny. Ma również wysokie wibracje, pochodzi z poziomu naszej duszy, choć pragnienia fizyczne, cielesne też są ważne. Żeby poprawnie wizualizować, trzeba mieć otwartą wyobraźnię. W tym pomaga medytacja, uziemienie i praca z kosmiczną energią. Im prostsza wizualizacja i bardziej związana z naszymi uczuciami i emocjami, tym większa jej skuteczność. Wizualizacja wymaga pełnej koncentracji. **Intencje i afirmacje** to również terapie uzdrawiania energią. Taki ładunek energii, przybliży cię do celu, który chcesz osiągnąć. Intencje i afirmacje działają skutecznie wtedy, kiedy będziesz zaangażowany, ale bez napięcia, skupienia na nich, czy oczekiwania.

### Poznaj skuteczne afirmacje, które możesz wykorzystać do osiągnięcia swoich celów

1. Proszę o połączenie z kosmiczną energią Źródła wszechrzeczy i jednocześnie ufając mu proszę o wsparcie w moim życiu i na drodze mojego rozwoju.
2. Niech tu i w tym momencie spłynie na mnie światło jasnej energii i wypełniając moje ciało, mego ducha da mi odczuć swą wspieralność w swojej istocie. Tu i teraz.
3. Proszę, aby moje serce i moja dusza podążały równo drogą mojego przeznaczenia, a moja intuicja niczym światło przed urwiskiem rozświetlała mi moją ziemską drogę.
4. Wybieram szczęście. Wybieram siebie w wolności, miłości i radości, w zrozumieniu i poczuciu boskości.
5. Otwieram swój umysł i swoją świadomość na wszelkie dobra, możliwości, podpowiedzi i wiedzę, która pozwoli mi rozwinąć się jeszcze bardziej.

### Stwórz swój model samorealizacji i dowiedz się:

- czym jest metafizyka świadomości i poznaj jej wymiary;
- dlaczego świadomość jest najważniejszym aspektem naszego życia, miejscem przejawiania się naszej mocy, źródłem poznania i intuicji;
- jak nadświadomość łączy twoją duszę jako ośrodek energetyczny;

- jaki wpływ ma na Ciebie vortex – nieskończony ruch wszechświata;
- jak pracować z intencją i wykonywać ćwiczenia, które pomogą Ci osiągnąć Twoje cele;
- czy jesteś duszą mistrzowską;
- jak działa energia wszechświata i Twoje kanały energetyczne – czakry;
- jakimi metodami przyciągnąć to, czego pragniesz, w tym dobrobyt materialny;
- jak pracować z energią, by zyskać poczucie obfitości.

### **Osiągaj cele bez wysiłku**




## Chudnij z prawem rezonansu

Pierre Franckh

**Tytuł oryginału:** Wunsch dich schlank: 11 Schlüssel zum idealen Wunschgewicht

Terapie › wizualizacje      Rozwój osobisty › świadomość  
Rozwój duchowy › pozytywne myślenie

ebooki    podświadomość    programowanie podświadomości    spełnienie marzeń  
wysokie wibracje     zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-341-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2023; **Nr wydania:** I;

### Chudnij zdrowo z prawem rezonansu – potęga twoich myśli

A co, jeśli masz błędne przekonania na temat swojego ciała, jedzenia i odchudzania? Od wielu lat Autor tej książki, Pierre Franckh, w trakcie swoich wykładów i seminariów opisuje, jak w bardzo łatwy i skuteczny sposób można **schudnąć jedynie dzięki potędze swego umysłu**. Przez ten czas wiele osób, stosując się do jego rad, osiągnęło swoją upragnioną wagę. I co jeszcze ważniejsze: są w stanie utrzymać swoją wymarzoną sylwetkę. I to długofalowo. Efekt jo-jo, którego prawdopodobnie się obawiasz, u nich nie występuje. W książce znajdziesz terapie, które pomogą ci zrealizować twój cel – schudnąć zdrowo. Są nimi wizualizacje, pozytywne myślenie, programowanie podświadomości. Zatem, chudnij zdrowo!

### Zapomnij o wszystkich dietach – chudnij zdrowo

Czy wiesz, że odchudzanie nic nie kosztuje? Nie musisz też brać żadnych specjalnych leków i kupować przesadnie drogich tabletek, które tylko wzbogacają producenta. Nie potrzebujesz też suplementów ani drogich kursów. Węglowodanów też nie musisz unikać i wytrzymywać na głodowych 500 kaloriach, ani pić pięciu litrów wody dziennie. Nic z tych rzeczy. Koniec z kuracjami odchudzającymi! Nie musisz stosować diet z nudnymi daniami. Możesz chudnąć zdrowo z prawem rezonansu. Z książki nauczysz się **programować podświadomość** tak, aby działała na twoją korzyść. Włączysz wysokie wibracje, wizualizacje, **pozytywne myślenie** i inne terapie, które ułatwią ci spełnianie marzeń. Zrealizujesz swój cel, którym jest idealna sylwetka, stosując jedynie techniki rozwoju osobistego i duchowego.

### Odchudzanie z prawem rezonansu jest łatwe. Jest to najłatwiejsza rzecz na świecie. Musisz tylko wiedzieć jak

Wyobrażenie, że, aby schudnąć, musimy się katować, jest doprawdy zabawne. W końcu nie musimy się przecież katować, kiedy przeciążamy nasz organizm, nadmiernie go tucząc. Jeśli więc tycie jest tak łatwe, to chudnięcie – czyli coś, na co już teraz możesz się cieszyć – jest znacznie prostsze i łatwiejsze. Nie wierzysz? I to już jest mocne, tradycyjne przekonanie. Wszystko bez wyjątku dzieje się zgodnie z twoimi przekonaniem. Wystarczy, abys je zmienił, i droga do sukcesu stanie się prosta. Jednak większość przekonań jest nieświadoma. Tkwi w podświadomości. Dlatego potrzebujesz prostych zasad prawa rezonansu i programowania podświadomości, aby zmienić swoje błędne przekonania.

### Prawo rezonansu wpływa na twoje neurony i pracę mózgu. Możesz tworzyć nową rzeczywistość i spełniać swoje marzenia

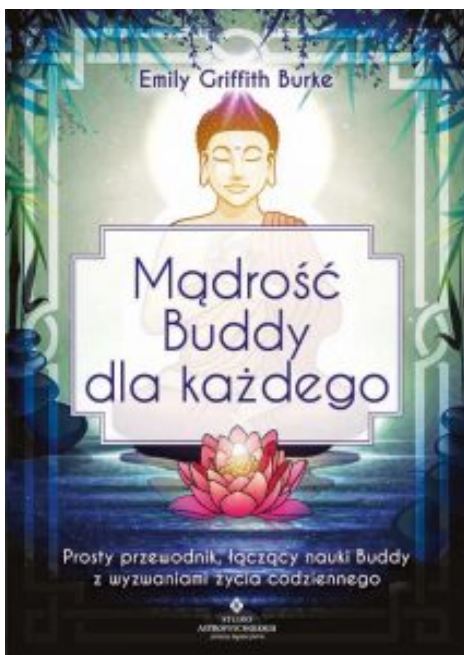
Siłą umysłu możesz stworzyć nową wersję rzeczywistości. Gdy zaczniesz trenować pozytywne myślenie, usuniesz stare programy w mózgu i utworzysz nowe.

- Poprzez nowe sposoby myślenia i działania możesz aktywować nowe neurony mózgu.
- Poprzez nowe nawyki, np. poprzez ćwiczenia zawarte w tej książce, możesz aktywować nowe neurony w mózgu.
- Funkcje neuronów mogą się zmieniać, mogą powstawać inne połączenia. Natomiast obszary, których nie używasz – na przykład te, które mają związek z wątpliwościami i negatywnymi myślami – mogą stawać się coraz mniejsze i tracić na znaczeniu.
- Możesz całkowicie przeorganizować swoje życie i włączyć wysokie wibracje.
- Nawet twoje przekonania mogą się całkowicie zmienić.

### Ty też możesz schudnąć zdrowo, łatwo i przyjemnie

Odchudzanie poprzez samą potęgę myśli i prawo rezonansu jest możliwe. Ponieważ wszystko w życiu dzieje się zgodnie z twoimi przekonaniem, postaraj się, aby to przekonanie stało się twoje. Gdy w to uwierzysz i zmienisz w swojej świadomości i podświadomości, stanie się prawdą. I tylko wówczas zaczniesz chudnąć zdrowo, bez wyrzeczeń.

### Bycie szczupłym zaczyna się w głowie!



## Mądrość Buddy dla każdego

Emily Griffith Burke

**Tytuł oryginału:** The Buddha's Teachings for Beginners: A Simple Guide to Connect the Buddha's Lessons to Everyday Life

Terapie › medytacja

Rozwój duchowy › buddyzm

Terapie › ćwiczenia oddechowe



ebooki

filozofia Wschodu

mindfulness

praktyki duchowe



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-285-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Buddyzm dla każdego, czyli również dla siebie! Terapia na współczesne czasy

Czy kiedykolwiek ciekawiło cię, czego Budda naucza o ludzkiej egzystencji? Być może już wcześniej próbowałaś medytować lub właśnie rozpoczynasz przygodę z rozwojem duchowym. Czy zastanawiałaś się nad tym, co jest źródłem cierpienia? Albo, jak możesz wykorzystać nauki Buddy, zwane *dharmą*, by odnaleźć więcej spokoju w życiu codziennym? Jeśli którekolwiek z powyższych pytań jest ci bliskie, to znaczy, że ta książka jest dla ciebie! Rozsiądź się więc wygodnie i pozwól, by **buddyjska nauczycielka** opowiedziała ci, czym tak naprawdę jest buddyzm.

### Buddyzm zasady – proste i niezwykle praktyczne! Przekonaj się sam

Okolo 2500 lat temu w Nepalu żył książę o imieniu Siddhartha Gautama. Gdy przebudził się do prawdziwej natury rzeczywistości, stał się historycznym Buddą. Mówi się, że kiedy Budda osiągnął oświecenie, zdał sobie sprawę z prawdziwej natury wszystkich zjawisk. Moc uświadomienia sobie tego, uwolniło go od cierpienia. To uświadomienie stało się rdzeniem **nauk Buddy**. Jako osoba niezwykle praktyczna Budda skoncentrował swoje nauki na osobistej kontemplacji wewnętrznego doświadczenia. Celem jest oświetlenie ścieżki, która prowadzi od cierpienia do wyzwolenia. Dlatego podstawowe nauki są proste i praktyczne, często da się je streścić w punktach.



Rozpocznij swoją buddyjską podróż od jasnego i prostego wprowadzenia

Ten przewodnik pomoże ci poznać **główne zasady buddyzmu**. Napisany jest jasnym i zwięzłym językiem. Ułatwi ci to ich zrozumienie oraz, co najważniejsze, zastosowanie ich w codziennym życiu. Autorka odkryje przed tobą **trzy główne nauki Buddy**. Trzy Cechy Istnienia, Cztery Szlachetne Prawdy oraz Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę. Trzy Cechy Istnienia opisują uświadomienie sobie przez Buddę natury naszych życiowych doświadczeń, takich jak ludzkie cierpienie, czyli *dukkha*. Cztery Szlachetne Prawdy rozwijają tę kwestię, odnosząc się do natury *dukkhy* i jej pochodzenia. Wreszcie, ostatnia z Czterech Szlachetnych Prawd wskazuje na Szlachetną Ośmioraką Ścieżkę jako drogę prowadzącą do wyzwolenia z *dukkhy*.

### „Przyjdź i przekonaj się sam” – stwórz własną relację z buddyzmem

Jak pisze Autorka, gdy zaczniesz czytać tę książkę, bez obaw bierz z niej to, co współgra z tobą i odrzuć wszystko, co nie rezonuje. Budda często używał palijskiego wyrażenia *ehi-passiko*, które tłumaczy się jako „przyjdź i przekonaj się sam”. W ten sposób zaprasza nas do zaangażowania się w dharma i przekonania się do niej na własnej skórze. Jeśli ta nauka współgra z tobą, to wspaniale! Co do praktyki, baw się nią. Przekonaj się, jak mogłaby się zintegrować z twoją praktyką duchową i życiem codziennym. Jeśli jakaś nauka wydaje ci się nieintuicyjna, odrzuć ją. Wróć do niej później i zobacz, czy twoje podejście uległo zmianie. Kiedy zgłębiasz te nauki, wsłuchaj się w swoją wewnętrzną mądrość. Weź pod uwagę to, co odbierasz jako prawdę. Praktykuj swobodnie.



### Medytacja, ćwiczenia oddechowe i inne praktyki duchowe, które prowadzą do oświecenia

Dzięki tej książce nie tylko zrozumiesz zasady buddyzmu, ale poznasz również serce filozofii Wschodu. Autorka odkryje przed tobą szczegółowe opisy oraz współczesne interpretacje wielu buddyjskich praktyk duchowych. Poznasz znaczenie mindfulness i ćwiczeń oddechowych, a także **terapeutyczną rolę medytacji**. Z pomocą medytacji nie tylko wyciszysz swój umysł, ale przede wszystkim wstąpisz na ścieżkę rozwoju duchowego. Swoboda praktykowania na swój sposób i przyjęcia nauk, które z tobą rezonują pozwoli ci stworzyć własną relację z buddyzmem.

### Pochwały dla książki *Mądrość Buddy dla każdego*

„Niezależnie od tego, czy jesteś nowicjuszem w medytacji buddyjskiej, czy doświadczonym praktykującym, ta książka poprawi twoje zrozumienie podstawowych zasad i praktyk Buddy. Niedogmatyczne podejście Emily oddaje zakres i głębię tych starożytnych podstawowych nauk, jednocześnie wskazując na ich znaczenie w podejściu do naszych współczesnych zmagania. *Mądrość Buddy dla każdego* będzie doskonałym wyborem dla każdego, kto szuka świeżego, nowego głosu na ten temat”.

— dr Ron Vereen, współzałożyciel i nauczyciel prowadzący w Triangle Insight Meditation Community

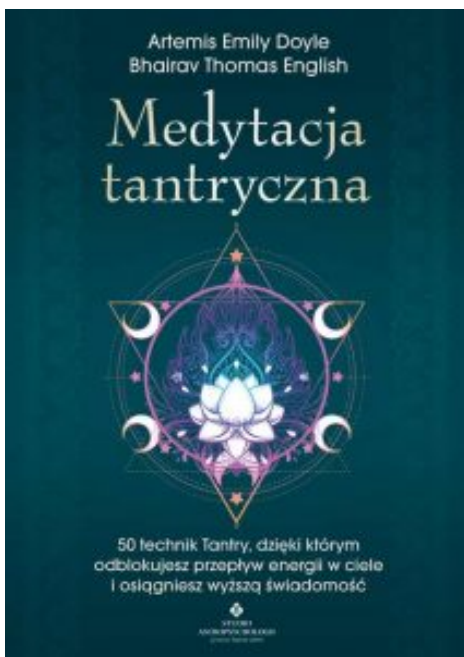
„Dla tych, którzy chcą lepiej zrozumieć, czego nauczał Budda. Ta książka oferuje piękne drzwi do podstaw nauk buddyjskich. Możliwe jest praktykowanie mindfulness i/lub miłującej dobroci bez znajomości filozoficznych podstaw nauk buddyjskich. Chociaż praktyka sama w sobie jest korzystna, każdy zainteresowany transformacyjną ścieżką praktyki buddyjskiej uzyska z tej książki mądrość. Emily autentycznie omawia podstawowe nauki buddyjskie: trzy cechy istnienia, cztery szlachetne prawdy, szlachetną ośmioraką ścieżkę, pięć duchowych darów lub mocy i Brahma-vihara. Zawiera niektóre terminy w języku palijskim (starożytny język północnoindyjski, za pośrednictwem którego przekazywane były nauki), szczegółowe opisy oraz współczesne interpretacje i praktyki. Zachwycająca!”.

— Eve Decker, buddyjska nauczycielka, trenerka i muzyk

„*Mądrość Buddy dla każdego* to jasne, przystępne i inspirujące wprowadzenie do podstawowych nauk Buddy. Niezależnie od tego, czy jesteś kompletnym nowicjuszem, czy też kimś, kto chce poznać przegląd podstawowych zasad wspólnych dla wszystkich szkół buddyzmu. Ta książka przemówi do ciebie w sposób, który otworzy twoje serce, wyciszy umysł i łagodnie zachęci cię do urzeczywistnienia najlepszych cech – miłości, świadomości, mądrości i radości”.

— David Chernikoff, nauczyciel medytacji wglądu i autor książki *Life, Part Two: Seven Keys to Awakening with Purpose and Joy as you Age*

### Wprowadź nauki Buddy do swojego życia – to proste!




## Medytacja tantryczna

Artemis Emily Doyle Bhairav Thomas English

Tytuł oryginału: The Power of Tantra Meditation: 50 Meditations for Energy, Awareness, and Connection

Terapie › medytacja

Rozwój osobisty › świadomość

ebooki filozofia Wschodu jak odblokować czakry praktyki duchowe  
spokojny umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-305-3; Cena katalogowa: 44.90 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20, 5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: 1;

### Tantra coś więcej niż ścieżka prowadząca do przyjemności fizycznej

Co to jest **tantra**? Czy chodzi tylko o seks obfitujący w intensywne doznania? Jakie korzyści ta filozofia Wschodu wnosi do codziennej praktyki duchowej? W jaki sposób tantra może wpłynąć na rozwój osobisty? Odrzuć mity i błędne przekonania o tantrze! Może będziesz zaskoczony, kiedy dowiesz się, że tantra jest **praktyką duchową** uwalniającą na głębokim poziomie, a nie tylko ścieżką prowadzącą do przyjemności fizycznej. Daje nam też narzędzia do przebudzenia energii kryjących się w naszym wnętrzu, pogłębienia **świadomości** i połączenia nas ze wszystkim tym, co boskie we Wszechświecie. Jak można to osiągnąć? Kluczem jest medytacja tantryczna!

### Medytacja tantryczna sposobem na równowagę energetyczną

Medytacja jest najważniejszym narzędziem tantrycznym. Dzięki niej potrafimy aktywować **energje** w naszym ciele i pogłębić naszą świadomość. Ten rodzaj medytacji różni się od popularnych form praktykowanych na Zachodzie, których głównym celem jest wyciszenie, spokojny umysł i relaksacja. Na czym polega medytacja tantryczna? Znow musimy odrzucić stereotypy. W tej praktyce duchowej wywodzącej się z tantry nie trzeba siadać wyprostowanemu w pozycji lotosu i zamykać oczu. Medytacje tantryczne uwzględniają ruch, kolory i dźwięk. Tantra uznaje boską złożoność, jaką jest życie, i dlatego oferuje różnorodność praktyk medytacyjnych.

### Odkryj i wykorzystaj 50 najskuteczniejszych technik tantry

Najskuteczniejsze techniki tantryczne, medytacje i **ćwiczenia oddechowe** poznasz dzięki tej książce. Poznasz sposoby, w jakie medytacja tantryczna wzmacnia fizyczny, mentalny, emocjonalny i duchowy dobrobyt. Jeśli myślisz, że takie praktyki są długie i angażujące, to błędne przekonanie. Tantryczne techniki są zakorzenione w tradycji i **filozofii Wschodu**, są jednak na tyle zwięzłe i łatwe, że mogą być przeprowadzone wszędzie, nawet przez początkujących praktyków. Autorzy tej książki przygotowali i szczegółowo opisali **50 technik tantrycznych**, które już wkrótce poznasz i zaczniesz wprowadzać do swojego życia. Aby ci to ułatwić w przystępny sposób autorzy wyjaśniają też, co to jest tantra, i omawiają związane z nią pojęcia.

### Medytacja tantryczna – poznaj wszystkie korzyści

Przejęcie w głębsze aspekty medytacji sprawia, że ciało angażuje **przywspółczulny układ nerwowy**. W tym stanie organizm trawi pokarm, przepracowuje emocje i myśli oraz włącza tryby uzdrawiające tam, gdzie są potrzebne. Dla wielu ludzi codzienna medytacja może przynieść uzdrowienie na poziomie fizycznym. Dlatego że w trakcie w **medytacji tantrycznej** następuje oczyszczenie i rewitalizacja *nadi*, czyli ścieżek energii w ciele. Kiedy oczyszczamy, porządkujemy i budzimy energię, ta harmonijnie przywraca strukturę ciała fizycznemu. Tantra niesie ze sobą także wiele korzyści emocjonalnych. Poprzez regularną praktykę możesz wyciszyć intensywne wybuchy emocji i zyskać spokojny umysł. Dzięki uniesieniu energii do wyższych czakr nastąpi wzrost twojej świadomości i będziesz potrafił rozwiązywać konflikty z miłością i współczuciem. Systematyczna praktyka pomoże ci też poczuć większą siłę, pewność siebie i stabilność w codziennym życiu.

### Jak dzięki medytacji tantrycznej odblokować i zrównoważyć czakry?

Bez wątpienia dla większości osób praktykujących tantrę głównym celem są **korzyści** duchowe. Kiedy i twoim najwyższym celem jest pożytek duchowy, błogosławieństwa zjawiają się również na płaszczyźnie mentalnej, fizycznej i emocjonalnej. Dzięki informacjom zawartym w tej książce wykorzystasz **terapię czakr**. Dowiesz się, jak odblokować, oczyścić i zrównoważyć czakry. Będziesz w stanie doświadczyć pogłębionych stanów świadomości i najwyższego spełnienia. A to pozwoli ci osiągnąć więcej w rozwoju osobistym i codziennym życiu.

### Praktyka medytacji tantrycznej:

- stymuluje przywspółczulny układ nerwowy;
- oczyszcza i zrównoważy czakry;
- pozwala przepracować negatywne emocje;
- zwiększa samoświadomość;

- daje stabilności i pewność siebie w życiu codziennym;
- uzdrawia na poziomie duchowym i cielesnym;
- oczyszcza i rewitalizuje nadi, czyli ścieżki energii w ciele;
- łagodzi problemy natury emocjonalnej bez drogich terapii;
- budzi twórczą energię Kundalini.

**Osiągnij równowagę dzięki praktyce medytacji tantrycznej**

# Jesteś kimś więcej, niż myślisz

Kimberly Snyder

Tytuł oryginału: You Are More Than You Think You Are: Practical Enlightenment for Everyday Life

Terapie › medytacja  
Rozwój osobisty › świadomość

Rozwój osobisty › motywacja  
Rozwój duchowy › intuicja

duchowość ebooki spokojny umysł wysokie wibracje zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-166-0; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

## Spokojny umysł, a może potężna duchowość? Czym jest prawdziwe Ja?

Każdy z nas za czymś goni, by poczuć spełnienie. Dla jednych będą to pieniądze i sukces zawodowy. Inni oczekują spełnienia, wiodąc ekscytujące życie pełne wrażeń. Motywacji do poszukiwań nam nie brakuje. Dlaczego jednak ciągle czujemy pustkę, nawet osiągając wyznaczony cel? Powód może być jeden. Cel naszych poszukiwań nie daje nam prawdziwego spełnienia. Tylko jego złudzenie. Gdzie zatem znaleźć rzeczywisty sens życia. Jest on zarazem blisko i niezmiernie daleko. Tkwi bowiem... w nas samych. A tam niestety najtrudniej jest prowadzić poszukiwania. Jednak dzięki wskazówkom zawartym w tej książce dowiesz się, **jak rozpocząć drogę do oświecenia**. Oświecenia, które daje ostateczną odpowiedź na pytanie o prawdziwe Ja. Otrzymasz też zestaw narzędzi (medytacji i afirmacji), które pomogą ci dokonać wewnętrznej transformacji. Bez niej nie będzie możliwe **obudzenie potężnej siły powodującej zmiany**.

## Poznaj skuteczne narzędzia rozwoju duchowego i osobistego

Drogę do oświecenia wyznacza przemyślany i konsekwentny rozwój duchowy i osobisty. Niniejsza książka pokazuje, jak tego dokonać. Znaleźć w niej można przede wszystkim **wiele różnych medytacji**. To właśnie one służą obudzeniu głębszej świadomości i wprowadzają w świat prawdziwej duchowości. W części I autorka radzi, **jak pokonać lęk i pozbyć się emocjonalnych oraz duchowych blokad**, które utrudniają realizację życiowych celów. Z kolei w części II opowiada o odkrywaniu swojej prawdziwej natury. Jednocześnie porusza kwestie dotyczące roli intuicji i podaje sposoby na osiągnięcie stanu wysokich wibracji. Są one niezbędne, by dojść do prawdy o sobie i otaczającym świecie. Pierwsze dwie części książki stanowią wstęp konieczny do uruchomienia kreatywnej siły. Będzie ona źródłem wszystkich życiowych zmian. Jest jeszcze część III. To właśnie w niej można znaleźć **praktyczne wskazówki dotyczące wykorzystania wewnętrznej mocy**. Zastosowań tych jest naprawdę wiele. Poczynając od samodoskonalenia, poprzez poprawę relacji z bliskimi i życia zawodowego, a na terapii i uzdrawianiu ciała kończąc. Autorka sugeruje, by czytać książkę w porządku, w jakim została napisana. Wcześniejsze rozdziały tworzą bowiem fundament dla kolejnych. Przy okazji zachęca do prowadzenia dziennika, by łatwiej rejestrować i dostrzegać wzrastanie świadomości i wzmacnianie percepcji.

## Odkryj motywację do zmian dzięki naukom Paramahansy Joganandy

Swoje przemyślenia autorka wsparła naukami Paramahansy Joganandy. To urodzony u schyłku XIX wieku mnich. Był on kontynuatorem duchowych mistrzów, którzy przywrócili światu pradawną medytację. Jako jeden z pierwszych joginów zawędrował z Indii do Stanów Zjednoczonych, by tam krzewić tę starożytną naukę. Przemawiał w największych salach ówczesnej Ameryki. Jego popularność była tak wielka, że został zaproszony na spotkanie z ówczesnym prezydentem USA, Calvinem Coolidge. Nawet po śmierci nadal wpływał na wielu ludzi. Wśród jego zwolenników byli między innymi George Harrison z **The Beatles**, **Elvis Presley** czy **Steve Jobs**. Ten ostatni na swoim iPadzie miał rzekomo tylko jedną książkę – *Autobiografię jogina*, autorstwa właśnie Joganandy. Jobs wiedział, że filozofia głoszona przez tego wielkiego mistrza może dodatkowo pobudzić jego kreatywny geniusz. Dlatego przed śmiercią nakazał, by wśród osób przybyłych na jego pogrzeb rozdano egzemplarze tej książki.

## Jak osiągnąć stan wysokich wibracji i obudzić intuicję, by cieszyć się lepszym życiem

Książka ta jest niczym podróż po pełnej duchowości drodze do oświecenia. Prowadzi do miejsca, w którym znajdziesz odpowiedź na pytanie, kim naprawdę jesteś. To miejsce, gdzie czekają na ciebie **spokojny umysł, zdrowie, szczęście i obfitość**. Czy będzie to wymagało pracy z twojej strony? Owszem. ale na pewno nie większej niż teraz wkładasz w swoją codzienność. Będziesz musiał jedynie przenieść swoje skupienie w nieco inne obszary. W tym celu otrzymasz **zestaw sprawdzonych narzędzi**. Wśród nich między innymi **medytacje i afirmacje**. Dzięki nim nauczysz się przekształcać krucho marzenia w twardą rzeczywistość. Pobudzisz swoją świadomość i zyskasz głębię doświadczeń. Jeżeli myślisz, że rozwój osobisty i duchowy zamykają listę potencjalnych zmian, jesteś w błędzie. Dysponując wiedzą zaczerpniętą z tej książki, zyskasz siłę i motywację do zmian w każdym obszarze swojego życia. Uczynisz ją formą terapii ciała i umysłu.

## Droga do oświecenia – drogą do pełni szczęścia, zdrowia i dobrostanu






## 8 sekretów potężnych manifestacji

Mandy Morris

Tytuł oryginału: 8 Secrets to Powerful Manifesting: How to Create the Reality of Your Dreams

Terapie › medytacja

Rozwój osobisty › świadomość

ebooki niepokój poczucie własnej wartości pozytywna energia praktyki duchowe stany lękowe wysokie wibracje  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-164-6; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2023; Nr wydania: I;

### Pozytywna energia to nie slogan reklamowy! Dowiedz się, jak samodzielnie wykorzystać wysokie wibracje do zmiany swojego życia

Życie usłane różami? Czemu nie! A może lepiej, żeby wszystko szło jak z płatka? Niestety, scenariusz pisany przez życie bywa niekiedy daleki od ideału. Zamiast szczęścia czasami otrzymujemy niepokój, a każdemu naszemu krokowi towarzyszą stany lękowe. Kłopoty w pracy, traumy z dzieciństwa, nieudane relacje partnerskie... Nic dziwnego, że najczęściej naszą codzienność widzimy w ciemnych barwach. Co więcej, żyjemy w przekonaniu, że nie mamy szans na zmianę tego stanu. Czy faktycznie? Okazuje się, że istnieją **skuteczne praktyki duchowe o niezwyklej mocy**, które potrafią podnieść jakość każdego życia. To manifestacje. Co to jest manifestacja? W wielkim skrócie – umiejętność kształtowania życia za pomocą myśli o pozytywnej energii. Ma to bezpośredni **związek z Prawem Przyciągania**. Co wymyślimy, to się stanie. Brzmi prosto. I takie jest. Nie obejdzie się jednak bez znajomości pewnych zasad. A te w przystępny sposób przybliży niniejsza książka.

#### Co to jest manifestacja?

W swojej książce Mandy Morris pokazuje **proste sposoby na osiągnięcie wysokich wibracji**. Są one kluczem do zbudowania nowego Ja. Wśród nich ważną rolę odgrywają medytacje i afirmacje. Mimo ezoterycznego charakteru tych praktyk duchowych, autorka często udowadnia ich skuteczność, opierając się na wynikach badań naukowych. Potrafi przekuć zagadnienia ezoteryczne w praktyczne informacje, budując jednocześnie wyjątkowy **most między nowoczesną psychologią a duchowością**. Pewnie nadal zastanawiasz się, **co to jest manifestacja?** Otóż kreując pozytywne myśli i wprowadzając się w stan wyższej świadomości, wysyłamy światu odpowiednie informacje. To one zmieniają nasz wewnętrzny świat i otaczającą rzeczywistość. Tak więc manifestacja to nic innego jak kreowanie pozytywnego, dostrojonego do wibracji wszechświata myślenia, które prowadzi do oczekiwanych zmian.

#### Medytacje i afirmacje – proste narzędzia wzmacniające wibracje

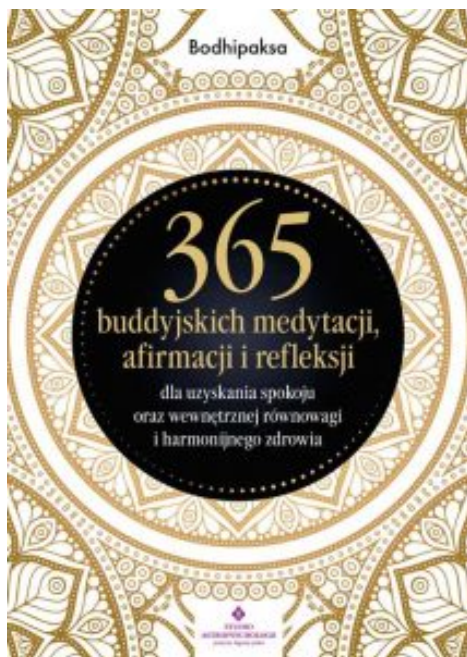
Co zawiera książka? Przede wszystkim szczegółowo opisane narzędzia, które pozwolą zmierzyć się ze skostniałymi przekonaniami i negatywnymi myślami ograniczającymi rozwój osobisty. W pierwszej części autorka dzieli się swoją osobistą historią. Bazując na własnych doświadczeniach, przybliża **zasady i przesłania manifestacji**. Z kolei w drugiej wyjaśnia **osiem sekretów manifestacji**, które decydują o ich skuteczności. Trzeba pamiętać, że są one sekwencyjne. Oznacza to, że należy je czytać i praktykować w ustalonej kolejności. Wtedy zapewnią optymalne rezultaty.

Autorka daje wskazówki, **jak poradzić sobie z negatywnymi schematami** i usunąć blokady mentalne. To właśnie one stoją na drodze do realizacji twoich życiowych celów. Pomaga również zarządzać nieprzyjemnymi wspomnieniami z przeszłości za pomocą tak zwanego „przerwania wzorca”. W ten sposób **złe emocje przekształca w pozytywną energię**. Jednocześnie podpowiada, jak zaprojektować „mapę manifestacji”, by zmienić marzenia w satysfakcjonującą rzeczywistość. Wzmacniając zdolność do praktykowania miłości do samego siebie i tworzenia wysokich wibracji, łatwiej jest przekuć manifestację w rzeczywistość. Co to oznacza w praktyce? Przede wszystkim umiejętność kreowania lepszej wersji samego siebie. Z odbudowanym poczuciem własnej wartości i świadomością pełnego zespolenia z wszechświatem na czele. Dzięki tym praktykom staniesz się dosłownie uosobieniem wysokich wibracji. Sprawią one, że wszystkie pożądane rzeczy znajdą się w zasięgu twojej ręki.

#### Manifestacje – skuteczna terapia dla ciała i ducha

Biorąc do ręki tę książkę, dokonujesz wyboru. To twoja jednoznaczna deklaracja. Chcesz dzięki niej zmienić swoje życie na lepsze. Nieważne, co ma być obszarem zmian. Może na sercu leży ci **rozwój osobisty** albo borykasz się z niskim poczuciem własnej wartości. A może chcesz pozbyć się niepokoju lub męczą cię stany lękowe. Równie dobrze może szwankować ci zdrowie albo szukasz terapii na złamane serce. W każdej z tych sytuacji sprawdzą się manifestacje. Te **proste praktyki duchowe** naprawdę nie wymagają wielkiej wprawy lub specjalistycznego przygotowania. Wystarczy świadomość, **jak uruchomić proces zmian**. I gotowe. Napędzane pozytywną energią zmiany dokonają się przy twoim niewielkim wysiłku. Całą potrzebną wiedzę znajdziesz w tej książce. Poznając osiem opisanych w niej sekretów, przeniesiesz się do nowej, wspanialej rzeczywistości. Nie marnuj dłużej ani sekundy. Czas uruchomić zmiany!

#### Odkryj sekrety manifestacji, by nadać swojemu życiu wymarzony kształt



## 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji dla uzyskania spokoju oraz wewnętrznej równowagi i harmonijnego zdrowia

Tytuł oryginału: A Year of Buddha's Wisdom

Terapie › afirmacje  
Rozwój osobisty › świadomość

Rozwój duchowy › buddyzm  
Terapie › medytacja

ćwiczenia umysłu ebooki filozofia Wschodu podświadomość  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-078-6; Cena katalogowa: 64.90 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: 1;

### 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji. Zainspiruj się filozofią Wschodu już dziś

Nie wiesz, jak zacząć swoją przygodę z buddyzmem? Wydaje ci się, że wkroczenie na ścieżkę filozofii Wschodu wymaga za dużo czasu? Nic bardziej mylnego. Ta książka jest niezwykle rozwiązaniem. Autor, Bodhipaksa, pochodzący ze Szkocji, doskonale połączył w niej potrzeby pędzącego człowieka Zachodu z nauczaniem Buddy. W poradniku znajdziesz 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji, na które poświęcisz jedynie kilka minut dziennie. Skłonią cię one do sięgania w głąb podświadomości i odkrywania w sobie siły i wewnętrznej równowagi. Te naturalne terapie mindfulness i ćwiczenia umysłu wykorzystasz każdego dnia, aby osiągnąć równowagę pomiędzy ciałem, świadomością i umysłem.

### Witaj w roku mądrości Buddy. Sięgnij po codzienną dawkę złotych myśli i pocuj się szczęśliwy

Dzięki tej książce odkryjesz to, co jest najważniejsze w buddyzmie – spokój, szczęście i równowagę. To doskonała pozycja dla wszystkich, którzy po raz pierwszy stykają się z pismami buddyjskimi. Z kolei doświadczeni praktycy buddyzmu z pewnością docenią przejrzystość i praktyczność zamieszczonych tu medytacji, afirmacji i ćwiczeń umysłu. Jednym słowem będzie to doskonały początek dla każdego, kto chce zadbać o rozwój osobisty i duchowy. Zrozumiesz własny umysł i świadomość, dzięki czemu staniesz się zdecydowanie szczęśliwszym i miłszym człowiekiem. Spędzisz z tą książką cały rok i będziesz stopniowo zgłębiał buddyjskie ścieżki.

### Znajdź czas na rozwój duchowy i osobisty każdego dnia. Naucz się pracować ze swoim umysłem

Przez następne 365 dni będziesz korzystał z mądrości w formie prostych medytacji (w tym medytacji uzdrawiających i medytacji na sen), potężnych mantr, pouczających refleksji i zmieniających perspektywę cytatów z pism buddyjskich. Medytacje oferują praktyczne przewodnictwo, które pomoże ci wytrenować umysł tak, aby był spokojniejszy i bardziej współczujący. Autor zachęca, abyś przeznaczał co najmniej 10 minut dziennie na praktykę medytacyjną. Jeśli masz na to czas i dasz radę wytrzymać dłużej w stanie medytacyjnym, osiągniesz lepsze efekty. Jednak wystarczy 10 minut dziennie, aby wprowadzić znaczące zmiany w życiu. Jeśli trapią cię choroby czy bezsenność, tu również znajdziesz na nie sposób. Rozwiązaniem będą medytacje na sen i medytacje uzdrawiające.

### Poznaj afirmacje na dobry dzień i potężne mantry

Mantry są prostymi, ale potężnymi narzędziami, które pomogą ci połączyć się emocjonalnie z właściwościami oświeconego umysłu. Są bardzo uniwersalnym narzędziem. Możesz równie dobrze recytować je w myślach w ciągu dnia, jak i inkantować w trakcie praktyki medytacyjnej. Każda mantra jest zapisana zgodnie z wymową możliwie najbliższą oryginalnemu brzmieniu. Wprawdzie nie sprawi to, że będziesz doskonale wymawiać słowa sanskryckie i palijskie, ale zbliżysz się do poprawnej wymowy w wystarczającym stopniu.

Z kolei afirmacje i refleksje są prostymi frazami, które warto sobie przypominać w ciągu dnia pełnego pracy i innych zajęć. Pomogą ci poprowadzić umysł w kierunku większej jasności, spokoju i współczucia. Cytaty ze słów Buddy zachęcają do świadomego zastanowienia się nad tym, co właściwie znaczy żyć dobrze i sensownie. Na końcu książki znajdziesz dodatek, z którego dowiesz się, gdzie można znaleźć te cytaty w ich oryginalnym kontekście. Budda nalegał, abyśmy pamiętali, że nasz czas tutaj, na Ziemi, jest krótki i powinniśmy go dobrze wykorzystać. Nie musisz czekać do 1 stycznia, aby rozpocząć pracę z tą książką, więc nie zwlekaj i zacznij już dziś. Będzie ona z tobą na każdym kroku podczas odkrywania mądrości Buddy.

### Dzięki tej książce:

- wprowadzisz buddyzm i buddyjskie praktyki do swojego życia poprzez medytacje, afirmacje, mantry, przemyślenia i skłaniające do rozmyślań cytaty;
- wykorzystasz filozofię Wschodu, podświadomość i ćwiczenia umysłu do stałego rozwoju duchowego i osobistego;
- zastosujesz medytacje na sen, medytacje uzdrawiające oraz afirmacje na dobry dzień, które dodatkowo wzbogacą twoją praktykę terapii uważności;
- poznasz krótkie i proste teksty, które zajmą dosłownie minutę i skłonią cię do przemyśleń;

– zaczniesz praktykować medytacje, które są przewidziane na dziesięć minut; zawarte w tej książce ćwiczenia są proste i szybkie, ale jednocześnie pozwalają zgłębić mądrości Buddy;

– znajdziesz wyciszenie – będziesz czerpać radość płynącą z medytacji, napełnisz się współczuciem dla innych i odnajdziesz to, co dla ciebie najważniejsze w życiu.

### **Odkryj mądrości Buddy na cały rok**



# Odblokowanie i oczyszczenie czakr za pomocą Reiki

April Pfender

**Tytuł oryginału:** Reiki Healing for the Chakras: Techniques to Balance Your Mind, Body, and Spirit

Terapie › reiki

Medycyna naturalna › czakry



jak odblokować czakry

oczyszczanie czakr



zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8301-147-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

## Poznaj najsilniejszą terapię, dzięki której odblokujesz i oczyścisz czakry!

Czakry to potężne centra energetyczne rozmieszczone w twoim ciele. Ich zadaniem jest pobieranie, przetwarzanie i rozprowadzanie energii życiowej po całym organizmie. Kiedy wszystkie czakry są odblokowane, zrównoważone i zharmonizowane, energia płynie w sposób optymalny. Twoje ciało jest zdrowe, potrafisz pozostać obecny, jesteś stabilny emocjonalnie. Jednak jeśli w czakrach pojawia się dysharmonia twoje ciało i psychika cierpi. Niezrównoważona czakra serca skutkuje poczuciem samotności, blokadą emocjonalną i brakiem poczucia bezpieczeństwa. Z kolei brak harmonii w czakrze gardła może objawiać się problemami w komunikacji z innymi, a nawet wypaleniem strun głosowych czy chorobami tarczycy. Jak widzisz, utrzymanie równowagi i zdrowia czakr jest niezwykle ważne. Ale **jak oczyścić i odblokować czakry?** W jaki sposób utrzymać je w ciągłej harmonii? Odkryj uzdrawianie czakr energią Reiki!

## Uzdrawianie czakr energią Reiki

Mimo, że czakry i Reiki wywodzą się z odmiennych tradycji są ze sobą ściśle powiązane. Zarówno czakry, jak i Reiki skupiają się na uzdrawianiu i manipulowaniu energią, która przepływa przez ciało. Reiki to terapia, która wykorzystuje „uniwersalną energię” wypełniającą wszechświat i każdą żywą istotę. **Energia Reiki** jest przekazywana bezpośrednio do czakr za pomocą specjalnych układów dłoni oraz symboli Reiki. Brzmi skomplikowanie? Ale takie nie jest! April Pfender, mistrzyni Reiki i autorka bestsellera *Medytacja czakralna*, pokaże ci, jak krok po kroku uzdrawiać czakry energią Reiki.

## Ćwiczenia Reiki – wszystko co musisz wiedzieć o uzdrawianiu czakr energią Reiki

Autorka zabierze cię w świat uzdrawiania energetycznego na wyższym poziomie! Odkryje, w jaki sposób używać określonych układów dłoni i ćwiczeń Reiki, by odblokować i oczyścić każdą z czakr głównych. Niezależnie od tego czy to twój pierwszy kontakt z uzdrawianiem energią, czy twoja praktyka jest już ugruntowana, znajdziesz tu jasne wyjaśnienia, które pomogą ci poznać i zrozumieć podstawowe zasady Reiki. Dowiesz się czym jest **tradycyjna praktyka Usui Reiki** i czym się charakteryzuje. Poznasz 3 stopnie Reiki i odkryjesz w jaki sposób przebudzić i ustabilizować energię kundalini. Autorka podpowie ci również w jaki sposób rozpocząć 21-dniowe oczyszczanie energetyczne.



### **Symbole Reiki – potężne skróty dostępu do energii**

W książce znajdziesz również przejrzyste ilustracje, dzięki którym poznasz dokładne umiejscowienie czakr (czakra podstawy, sakralna, splotu słonecznego, czakra serca, gardła, trzeciego oka i korony). Dzięki temu z łatwością zlokalizujesz je w swoim ciele. Znajdziesz tu również **ilustracje przedstawiające symbole Reiki**, czyli potężne skróty dostępu do energii. Użycie symboli Reiki jest kolejnym uświęconym tradycją elementem w praktyce Reiki. W drugiej części książki znajdziesz przegląd i charakterystykę każdej z siedmiu czakr. Dowiesz się za co odpowiadają i w jaki sposób rozpoznać, kiedy czakry są zablokowane oraz jak z nimi pracować stosując energię Reiki, by uzyskać równowagę i optymalne zdrowie.



### **Poznaj opinie ekspertów o książce *Odblokowanie i oczyszczenie czakr za pomocą Reiki***

„Jako lekarz i mistrz Reiki uważam, że najnowsza książka April, jest przemyślana, przejrzysta i dostępna dla czytelników na wszystkich poziomach. Poszerza naszą wiedzę na temat czakr z Reiki, jako narzędzia do poprawy zdrowia umysłu, ciała i ducha. Polecam tę książkę każdemu, kto szuka mądrości w dziedzinie energii, Reiki i uzdrawiania.”

— dr William Coward, mistrz Reiki

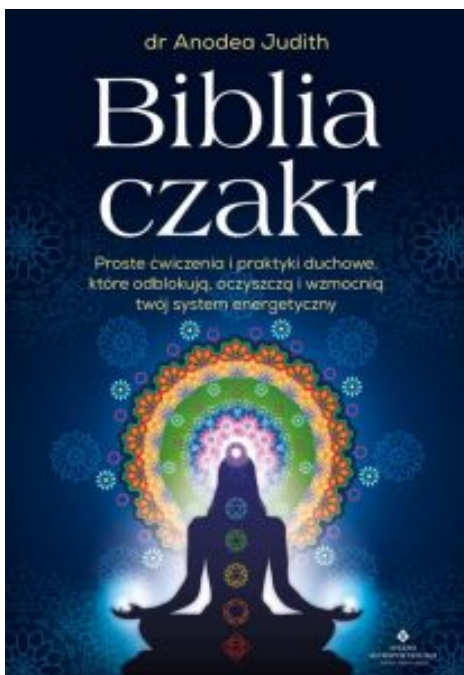
„April jest jednym z najlepszych nauczycieli mistrzów Reiki! Pomogła zmienić bieg mojego życia dzięki darowi Reiki. Jej nauki były kluczową częścią mojego sukcesu”.

— Soraya Kelley, RMT, trenerka ds. duchowości i upodmiotowienia

„April to prawdziwa mistrzyni w sztuce uzdrawiania! Nie mogę wymyślić lepszego nauczyciela, przyjaciela i przewodnika, który podjąłby się podróży do czakr. Jest jasnym światłem i przebudzonym przewodnikiem na drodze do uzdrowienia!”

— Marcia Paige Hamelin, mistrzyni Reiki i specjalistka od uzdrawiania energii

### **Zadbaj o zdrowie swoich czakr dzięki mocy Reiki!**



## Biblia czakr

dr Anodea Judith

Tytuł oryginału: Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System

Medycyna naturalna > czakry  
Terapie > afirmacje

Terapie > ćwiczenia oddechowe  
Terapie > medytacja

duchowość ebooki jak odblokować czakry oczyszczanie czakr wysokie wibracje

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-129-5; Cena katalogowa: 84.80 zł; Ilość stron: 440; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24,0 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Jak odblokować czakry, by cieszyć się zdrowiem, wzmocnić duchowość i nadać pożądany kierunek rozwojowi osobistemu

Pierwsze wydanie tej bogato ilustrowanej książki stało się międzynarodowym hitem. Obecne zostało całkowicie zaktualizowane i poszerzone. Czemu zawdzięcza tak niebywały sukces? Na pewno podejściu do tematyki czakr. Zostały one zaprezentowane w sposób bardzo wszechstronny, pogłębiony i nowatorski. Sama autorka umiejętnie dostosowała starożytną filozofię Wschodu do wymogów współczesnego życia i oczekiwań zachodniego czytelnika. W ten sposób powstał **poradnik, który jest w stanie odmienić każde życie**. Jak? Odbudowując harmonię ciała, umysłu i ducha poprzez proste praktyki – medytacje, wizualizacje, afirmacje i ćwiczenia oddechowe. W swojej książce Anodea Judith przybliży ideę systemu czakr. Wychodzi z założenia, że nie można ich traktować osobno. Dopiero razem stanowią siłę zdolną do wprowadzenia pozytywnych zmian nie tylko na poziomie jednostki, ale też społeczeństwa.

### To coś więcej niż tylko oczyszczanie czakr

Niniejsza książka stanowi **przewodnik po systemie czakr**. Słowo „system” jest tu kluczowe. Autorka twierdzi bowiem, że nie ma sensu rozpatrywać ich pojedynczo. Nie da się mówić tylko o czakrze serca czy korony. Wszystkie one łączą się ze sobą i na siebie wzajemnie oddziałują. Co ciekawe, Judith nadała im nowe „imiona” – przetrwanie, seksualność, moc, miłość, komunikacja, jasnowidzenie i mądrość. Rzecz jasna, operuje też liczbami i nazwami rodem z sanskrytu.

Co nowego pojawiło się w tym wydaniu książki? Zawiera ona przede wszystkim znacznie więcej odniesień do tantry. Zaktualizowanych zostało też kilka podstawowych pojęć naukowych. I najważniejsze. Mimo mocno akcentowanej na każdej stronie duchowości, **książka ma wymiar praktyczny**. Do każdej z czakr zostały dopasowane **liczne medytacje, afirmacje, wizualizacje i ćwiczenia oddechowe**. Służą one oczyszczeniu czakr i osiągnięciu stanu wysokich wibracji. W ten sposób pogłębiają świadomość człowieka i otwierają go na uniwersalną mądrość wszechświata. Zyskują na tym zdrowie (to skuteczna forma terapii), relacje i sprawy zawodowe. A sam człowiek staje się szczęśliwszy i żyje pełnią życia.

### Medytacje, afirmacje i ćwiczenia oddechowe – proste praktyki dla każdego

Każda z czakr została obszernie scharakteryzowana. Nie są to jednak tradycyjne opisy, które można znaleźć w innych książkach. Autorka przybliży poszczególne **czakry**, korzystając nie tylko ze starożytnej filozofii Wschodu, ale też psychologii czy współczesnej nauki. Kluczowe jest tu rozpatrywanie każdej czakry w kontekście innych. Dzięki temu powstaje całościowy obraz człowieka we wszechświecie. Przykładowo, czakra serca (czwarta) analizowana jest razem z trzema „górnymi” czakrami (korony, trzeciego oka i gardła). Daje to **możliwość lepszego zrozumienia własnych emocji i uczuć**. Pomaga budować zdrowe relacje i **uwalnia od ograniczających stereotypów**. Staje się też formą uzdrawiającej terapii wywiedzionej z medycyny naturalnej i energetycznej. Opis każdej z czakr został uzupełniony zestawem praktyk. Są wśród nich medytacje, afirmacje oraz ćwiczenia oddechowe i fizyczne. Te ostatnie często nawiązują do asan jogi. Na koniec czytelnik otrzymuje spis dodatkowych lektur dopełniających wiedzę na temat danej czakry.

### Jak znaleźć partnera lub ocenić jakość czakr

Książka zawiera wiele praktycznych wskazówek, które mogą pomóc w rozwiązaniu codziennych problemów. Wyjaśnia na przykład powody kryzysów partnerskich i podpowiada, jak ich uniknąć. Pokazuje **wpływ poszczególnych czakr na role społeczne**. Jest też rozdział specjalnie dedykowany rozwijaniu zdrowych czakr u... dzieci, by uczynić je szczęśliwymi w dorosłym życiu. W publikacji znalazł się też **prosty test**, dzięki któremu każdy oceni jakość i kondycję swoich czakr.

### Nadaj nową jakość swojemu życiu, osiągając stan wysokich wibracji

Książka ta przybliży tematykę czakr. Zwykle jest ona postrzegana wyłącznie w kontekście duchowości. A przez to uważa się ją za niepraktyczną lub niedostępną. Niniejsza publikacja obala ten mit. Wyjaśnia, jak bardzo tematyka czakr dotyka naszej codzienności. Jak kształtuje nasze życie i czyni je lepszym. Jedni wiedzę zdobytą dzięki tej lekturze przekują na skuteczną terapię, wspartą arsenalem praktyk wywiedzionych z medycyny naturalnej. Inni odkrywają w ten sposób nowy wymiar duchowości. Kolejni **wzbogacają swój rozwój osobisty** i otworzą się na innych ludzi. Okazuje się, że świadomość funkcjonowania czakr może pomóc nawet w... budowie wymarzonego domu. A wszystko to dzięki

znalezieniu odpowiedzi na proste pytanie – jak odblokować czakry.

**Odblokuj swoje czakry, by uzdrowić ciało, umysł i duszę**






 pobierz fragment książki

# Uzdrowienie czakr mocą kryształów

Karen Frazier

Tytuł oryginału: Chakra Crystals: A Beginner's Guide to Self-Healing with Chakra Stones

 Medycyna naturalna > czakry

Terapie > medytacja



ebooki

jak odblokować czakry

kamienie szlachetne

kamienie uzdrawiające

oczyszczanie czakr



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-045-8; Cena katalogowa: 74.70 zł; Ilość stron: 226; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

## Czym są czakry i dlaczego brak równowagi czakralnej jest niebezpieczny

**Czakry** to centra energetyczne zlokalizowane w twoim ciele. Służą do pobierania, przetwarzania i rozprowadzania energii życiowej po całym organizmie. Łączą fizyczne „ja”, czyli ciało i umysł z eterycznym „ja”, czyli emocjami i duchem. Aby pomiędzy ciałem, umysłem, emocjami i duchem zachodziła optymalna interakcja, czakry muszą być zrównoważone. Brak równowagi może skutkować nadmierną lub zbyt małą aktywnością czakr, a nawet ich całkowitą blokadą. Jeśli tak się stanie, ucierpi na tym twoje zdrowie fizyczne i emocjonalne, a także rozwój duchowy. Objawy, jakie możesz wtedy zaobserwować, to: ból fizyczny, uczucie rozbicia, trudności w pracy i relacjach, utrata poczucia własnej wartości, choroba fizyczna lub psychiczna, problemy ze snem. Przyczyn tych blokad może być wiele, np. trauma, gniew, niezdolność do przebaczenia, negatywne myślenie, śmierć bliskiej osoby, złe odżywianie.

## Jak odblokować czakry? Poznaj najskuteczniejszy sposób!

Przy tak wielu czynnikach ryzyka rozregulowania się czakr, jak przywrócić im prawidłowy przepływ energii? Jak oczyścić, odblokować i zrównoważyć energię w czakrach? Odpowiedzi udzieli ci Karen Frazier, uzdrowicielka energetyczna i medium. W swojej książce udowadnia, że **najskuteczniejszym sposobem na odblokowanie czakr są kryształy** i kamienie szlachetne. Dzięki swoim specyficznym częstotliwościom wibracyjnym są w stanie zharmonizować energię płynącą w czakrach. Kolor, kształt i struktura siatkowa kamieni uzdrawiających powodują, że wibrują one na określonych częstotliwościach.

## Kryształy dla czakr – tak!

Jak to działa? Badania naukowe dowiodły, że umieszczając kryształ, który wibruje z pewną częstotliwością w pobliżu ludzkiego ciała (wibrującego z inną częstotliwością), następuje ich synchronizacja. I właśnie to przesunięcie w wibracji może przynieść wibracyjną i energetyczną równowagę osobie poddawanej terapii. Kryształy mogą uzdrawiać ludzi, zwierzęta, rośliny lub inne organizmy, które doświadczają energetycznej nierównowagi. Przekonaj się, jak wykorzystasz te kamienie uzdrawiające do oczyszczenia i odblokowania twoich czakr!



Kryształy są najlepszym sposobem na zadbanie o równowagę twoich czakr

### Jak używać kamieni do czakr – jak wybrać odpowiedni kryształ, oczyścić go i aktywować

Ta książka to jedyna taka publikacja w pełni poświęcona równoważeniu czakr za pomocą kryształów. Autorka koncentruje się w niej na przywróceniu harmonii w każdej z siedmiu głównych centrów energetycznych w twoim ciele:

- czakrze podstawy,
- czakrze krzyża,
- czakrze splotu słonecznego,
- czakrze serca,
- czakrze gardła,
- czakrze trzeciego oka,
- czakrze korony.

Szczegółowo charakteryzuje każdą czakrę, jej umiejscowienie oraz właściwości. Odkrywa, co się dzieje, gdy jest zrównoważona lub występuje w niej brak równowagi. Podpowiada jak używać kamieni do czakr. Jak wybrać odpowiedni kryształ, oczyścić go, a także aktywować. Dzięki prostym wskazówkom z łatwością rozpoznasz, w której czakrze występuje brak równowagi. Dobierzesz odpowiedni kamień, który pomoże ci przywrócić w niej harmonię. Dowiesz się również, jak wykorzystać kamienie czakralne do medytacji i wizualizacji.

### Poznaj szczegółowe profile kryształów i kamieni szlachetnych

Przejrzyście opisane profile poszczególnych kryształów pozwolą ci nie tylko poznać ich historię i występowanie, ale również właściwości lecznicze i energetyczne. Dla przykładu, odkryjesz tu, że używając ametystu z czakrą trzeciego oka poprawisz swoją intuicję. Kwarc różowy we współpracy z czakrą serca wspomogą realizację twoich marzeń. Akwamaryn wzmocni nieaktywną energię czakry gardła. Moldawit wspomogą rozwój duchowy, a iolit wzmocni skupienie podczas medytacji. Sam widzisz, że możliwości kamieni czakralnych są nieograniczone. Teraz również i ty masz szansę przekonać się o ich wielkiej mocy na własnych... czakrach!

### Kryształy – skuteczna pomoc w odblokowaniu czakr!




## Bądź swoim szczęściem

Regula Curti Taro Gold Tina Turner

Tytuł oryginału: Happiness Becomes You: A Guide to Changing Your Life for Good

Terapie › medytacja      Rozwój duchowy › buddyzm  
Rozwój duchowy › pozytywne myślenie

duchowość    ebooki    filozofia Wschodu    poczucie własnej wartości  
praktyki duchowe    spokojny umysł     zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-073-1; Cena katalogowa: 74.70 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Autobiografia Tiny Turner – dowiedz się, jak praktyki duchowe i buddyzm odmieniły życie legendarnej piosenkarki

Z jednej strony ponad 200 mln sprzedanych płyt i status ikony muzyki. Z drugiej – dysfunkcyjni rodzice, trudne dzieciństwo, toksyczne małżeństwo, próba samobójcza... Bolesne doświadczenia, a potem sukces na światową skalę. Życie Tiny Turner to istny rollercoaster. Jak udało się jej odnaleźć właściwą drogę w życiu? Okazuje się, że kluczową rolę odegrał... buddyzm. Odkrywając duchowość zrodzoną z filozofii Wschodu, wokalistka odmieniła swoje życie i nadała mu nowy sens. Teraz dzieli się swoimi przemyśleniami i pokazuje moc praktyk duchowych. Autobiografia Tiny Turner to książka niezwykła. Bardzo osobista, szczerza, a przy tym pełna głębokiej mądrości. Dzięki niej znajdziesz własną ścieżkę rozwoju duchowego. Poznasz sposoby na osiągnięcie spokojnego umysłu i wzmocnisz poczucie własnej wartości. A może nawet skusisz się na czantowanie. Tak czy inaczej zyskasz wciągającą lekturę.

### Buddyzm napędem pozytywnego myślenia i działania

Autobiografia Tiny Turner odsłania nieznane fakty z życia amerykańskiej wokalistki. O wielu z nich nie wiedzieli nawet najwierniejsi fani. Skąd pomysł na książkę, której motywem przewodnim jest duchowość? Okazuje się, że dojrzał on latami. Dopiero teraz gwiazda światowych scen zdecydowała się na tak osobiste wyznania. W mistrzowski sposób łączy ona wątki biograficzne z historią swojego rozwoju duchowego. Zdradza, jak odkryła czantowanie i zafascynowała się filozofią Wschodu. Pokazuje, jaką rolę w praktykach duchowych odgrywa intuicja. Przekonuje również, że medytacja korzystnie wpływa zarówno na ciało, jak i na duszę. Na własnym przykładzie udowadnia, że pozytywne myślenie jest w stanie odmienić rzeczywistość i nadać jej wymarzony kształt.

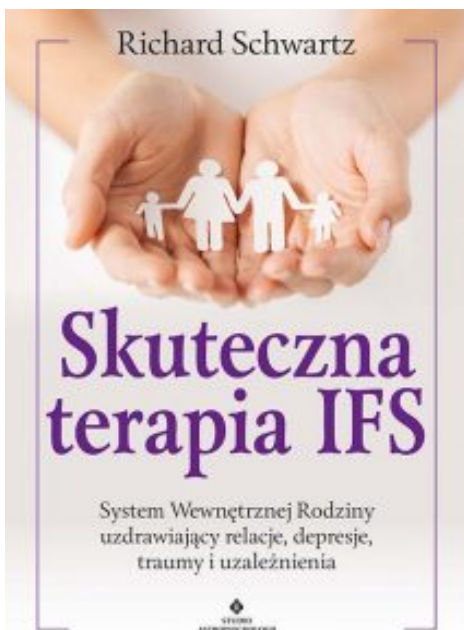
### Świat buddyzmu i uniwersalnej duchowości

Autorka nie tylko opisuje własne perypetie życiowe. Wprowadza też czytelnika w fascynujący świat buddyzmu i filozofii Wschodu. Wymienia mistrzów, którzy uformowali drogę jej rozwojowi duchowemu. Nichiren, Daisaku Ikeda, Josei Toda to tylko niektórzy z nich. Cytuje ważne dzieła i przytacza złote myśli. Często łączy starożytną mądrość z osiągnięciami współczesnych myślicieli, a nawet naukowców. W ten sposób powstał praktyczny poradnik, który doskonale wprowadza w świat buddyzmu. Wyjaśnia kluczowe zasady, interpretuje najważniejsze pojęcia.

### Odkryj sposób na osiągnięcie spokojnego umysłu i wzmocnienie poczucia własnej wartości

Dla Tiny Turner czantowanie stało się przepustką do szczęśliwego i bardziej świadomego życia. Ale – jak przekonuje autorka – praktyki duchowe, takie jak choćby medytacje, są dostępne każdemu. Ty także możesz wybrać podobną drogę. Nieważne, czy chcesz osiągnąć spokojny umysł, czy brakuje ci poczucia własnej wartości. Czy marzysz o sukcesie zawodowym lub idealnej miłości. Duchowość i pozytywne myślenie zawsze wyznaczą ci właściwy kierunek zmian.

### Odkryj i wykorzystaj moc buddyjskiej duchowości



## Skuteczna terapia IFS


dr Richard C. Schwartz

**Tytuł oryginału:** No Bad Parts: Healing Trauma and Restoring Wholeness with the Internal Family Systems Model

Terapie › medytacja

Rozwój duchowy › pozytywne myślenie

ćwiczenia umysłu   depresja   ebooki   niepokój   poczucie własnej wartości

relacje   stany lękowe    zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-076-2; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### System Wewnętrznej Rodziny – dowiedz się, na czym polega ten rodzaj samodzielnej terapii

Czy zdarza ci się, że czujesz się wewnątrznie rozdarty? Czy jest tak, jakbyś prowadził wojnę z samym sobą? Masz wrażenie, że w twojej głowie odzywa się kilka różnych, sprzecznych głosów? Jeden mówi „Nie dasz rady”, inny „Zrób coś w końcu”, a jeszcze inny – „A co o tym pomyślą moi bliscy?”. Ciągły dialog głosów wewnętrznych to nieodłączna część życia. Już teraz możesz **uwolnić się od tych ograniczeń i zyskać równowagę**.

**Terapia IFS (ang. Internal Family Systems), czyli System Wewnętrznej Rodziny**, jest jednym z przełomów w terapii traumy. Dzięki informacjom zawartym w tej książce zrozumiesz, że wszyscy posiadamy wartościowe części, które zmuszone są do pełnienia ekstremalnych ról, aby poradzić sobie z bólem i rozczarowaniem.

### Włącz pozytywne myślenie i pokonaj niepokój oraz stany lękowe

Pogląd, że **wszystkie części twojego umysłu i osobowości są mile widziane**, jest naprawdę rewolucyjny. Przede wszystkim otwiera drogę do samoakceptacji i budowania silnego poczucia własnej wartości. Dzięki terapii IFS zaczniesz samodzielnie kierować własnym życiem. Pomoga ci w tym zaproponowane przez autora medytacje i ćwiczenia umysłu. System Wewnętrznej Rodziny również w twoim wypadku stanie się jednym ze sposobów skutecznej i trwałej terapii traumy.

### Odkryj swój wielowymiarowy umysł i wzbogać rozwój duchowy

Autor od prawie czterech dekad rozwija swój model terapii IFS. Ty również możesz wybrać się w tę fascynującą duchową podróż. To przede wszystkim wędrówka w głąb umysłu. Nie tylko zmieni ona twoje przekonania o sobie samym, ale również na temat tego, czym/kim są dla ciebie inni ludzie. Przekonasz się, **jak połączyć swoje potrzeby, naprawić relacje i odnosić się do oczekiwań innych** wobec ciebie. Niewątpliwie, z biegiem czasu IFS przestanie być dla ciebie wyłącznie psychoterapią. Raczej stanie się rodzajem duchowej praktyki. A to głównie dlatego, że w swojej istocie IFS jest pełnym miłości sposobem nawiązywania kontaktów. Zarówno tych wewnętrznych (ze swoimi częściami) i zewnętrznych (z ludźmi w twoim życiu). Dlatego też w tym sensie IFS jest także praktyką życiową. Wypróbuj zaprezentowane tu ćwiczenia umysłu i sprawdź, jak dobrze możesz się poczuć.

### Już dziś poznaj przełomową terapię ISF – System Wewnętrznej Rodziny

Wyjątkowa terapia IFS to sposób, który prowadzi do rzeczywistego uzdrowienia, a nie do ciągłej walki wewnętrznej. W książce Autor przedstawia rewolucyjny paradygmat rozumienia i odnoszenia się do siebie. Poznaj i zastosuj metodę, która zapewni ci wewnętrzną harmonię, wzmocni współczucie dla samego siebie i otworzy drzwi do duchowego przebudzenia. Dzięki prostym ćwiczeniom odkryjesz nieznanne obszary umysłu i uwolnisz się od blokad. Wypróbuj ten **niezwykle skuteczny model pracy nad sobą**.

### Uwolnij się od traum i bólu, zaakceptuj siebie

Czy jest jakaś część ciebie, której chciałbyś się pozbyć? Większość z nas odpowiedziałaby na to pytanie „tak”. Czego chcemy pozbyć się z naszego umysłu? Najczęściej nazywamy to uzależnieniem, wewnętrznym krytykiem, „małym umysłem”, złymi nawykami. Rozwiązanie jest na wyciągnięcie ręki. Możesz samodzielnie przeprowadzić autoterapię, stosowaną już od ponad 30 lat przez ludzi na całym świecie i pozbyć się wewnętrznego bólu i cierpienia. Ten poradnik polecają wybitni specjaliści i terapeuci, tacy jak Bessel van der Kolk, Gabor Maté, Jack Kornfield czy Lissa Rankin.

### Zobacz, co wybitni eksperci w dziedzinie pokonywania stanów lękowych, depresji i traumy piszą o książce

„Wspaniały podarunek – przemieniający, przepelniony współczuciem i pouczający. Te proste i genialne nauki otworzą twój umysł oraz uwolnią ducha i serce”.

– Jack Kornfield, doktor nauk humanistycznych, autor książki *A Path with Heart*

„Otwiera drogę do samoakceptacji i samoprzywództwa. IFS jest jednym z kamieni węgielnych skutecznej i trwałej terapii traumy”.

– Bessel van der Kolk, dyrektor zarządzający, autor książki *The Body Keeps the Score*

„Zwięzła, interesująca i przystępnie napisana... jedna z najbardziej innowacyjnych, intuicyjnych, kompleksowych i transformacyjnych terapii, jakie pojawiły się w obecnym stuleciu”.

– Gabor Maté, dyrektor zarządzający, autor książek *Bliskie spotkania z uzależnieniem*, *Kiedy ciało mówi nie*

„Ta książka oferuje odpowiedzi na te różne pytania zaczynające się od „jak”, odpowiedzi, na które wszyscy czekaliśmy – rozsądne rozwiązania, które pomogą ci otworzyć serce nawet na najbardziej destrukcyjne części. IFS (System Wewnętrznej Rodziny) jest rewolucyjną metodą zmieniającą zasady gry. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że to może być najbardziej rewolucyjna książka w twoim życiu”.

– Lissa Rankin, dyrektor zarządzająca, autorka bestsellera „New York Timesa” – *Umysł silniejszy od medycyny*

### **Wykorzystaj swój umysł do samodzielnej terapii IFS**

**Pozytywne myślenie, samoakceptacja, poczucie własnej wartości to kwintesencja terapii IFS (w nurcie psychologii pozytywnej).** Metoda Systemu Wewnętrznej Rodziny, stworzona przez dr. Richarda Schwartza, jest polecana również jako forma autoterapii. Dzięki wskazówkom zawartym w tej książce, **medytacjom czy ćwiczeniom umysłu skutecznie pokonasz niepokój, depresję i towarzyszące ci stany lękowe.** Odbudujesz wewnętrzną harmonię i sprawisz, że zaakceptujesz siebie, bez względu na narzucane ci przekonania i stereotypy. Nauczysz się konstruktywnie budować relacje i wzmacniać swój rozwój duchowy. Zyskasz skuteczne narzędzia do pracy z emocjami i wewnętrznymi blokadami. Wyeksponujesz swoje najlepsze cechy osobowości.

**Samodzielnie pokonaj traumy, lęk i depresję.**

**Wykorzystaj sprawdzoną autoterapię ISF**




## Radiestezja mentalna

Tomasz Sitkowski

Terapie › radiestezja  
Ezoteryka › psychotronika

Terapie › bioenergoterapia

ebooki   podświadomość   różdżka   wahadełko    zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-125-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Radiestezja mentalna w praktyce – jak prawidłowo używać wahadełka i różdżki

Na pewno słyszałeś o radiestezji. Ale czy wiesz, na czym polega **radiestezja mentalna**? Czy zdajesz sobie sprawę, że możesz jej użyć do rozwiązywania wielu problemów? Zarówno tych małych, jak i poważniejszych. Stosując wahadełko czy różdżkę, nie tylko wykryjesz i **zneutralizujesz szkodliwe promieniowanie** w swoim otoczeniu. Odnajdziesz również żyły wodne, a nawet ocenisz stan zdrowia. Jednak aby osiągnąć dobre efekty, musisz najpierw poznać zasady pracy radiestety. I temu celowi właśnie służy niniejsza książka. Jej autor analizuje dotychczasowe ustalenia, by wyeliminować często powielane błędy i zwiększyć skuteczność praktyki radiestezyjnej. Rozprawia się także z powszechnymi mitami dotyczącymi metody mentalnej. Wszystko po to, by zoptymalizować pracę radiestety. W efekcie powstał praktyczny podręcznik, z którego skorzysta każdy. Nie tylko doświadczony różdżkarz, ale też osoba dopiero poznająca radiestezję mentalną w praktyce.

### Czym jest radiestezja mentalna?

Radiestezja mentalna zakłada, że ruch wahadełka czy różdżki odbywa się pod wpływem impulsów wysyłanych przez podświadomość. Zdaniem jednych mają one postać wibracji. Inni zaś twierdzą, że są emanacją energii. Tak czy inaczej radiestezja mentalna poznaje otaczającą rzeczywistość metodami pozazmysłowymi. Nieważne, czy służy terapii, czy też lokalizacji żył wodnych. Kontakt z podświadomością odbywa się poprzez pytania zadawane przez radiestetę.

### Wahadełko i różdżka to nie tylko ezoteryka i psychotronika

Użycie wahadełka czy różdżki wciąż otacza aura tajemniczości. Wiele osób zastanawia się nawet, czy radiestezja jest bezpieczna. Okazuje się, że radiestezja ma szerokie zastosowanie. Co więcej, może pomóc rozwiązać wiele codziennych problemów. I wcale nie ogranicza się wyłącznie do obszarów związanych z ezoteryką i psychotroniką. Książka ta ma na celu popularyzację radiestezji mentalnej. Przybliża też jej praktyczne aspekty. Autor w przystępny sposób wyjaśnia zasady radiestezji mentalnej. Pokazuje, **jak nauczyć się posługiwania różdżką lub wahadełkiem**. Wyjaśnia też rolę podświadomości w radiestezji mentalnej i prezentuje różne techniki pracy radiestezyjnej.

### Bioenergoterapia, uzdrawianie i... rekrutacja

Jak wyjaśnia autor, radiestezja mentalna daje wiele możliwości. Pomaga wykryć promieniowanie radiestezyjne i zlokalizować ciekły wodny. Bynajmniej na tym nie kończy się lista jej zastosowań. Radiesteta skutecznie oceni skład produktów spożywczych. Może także wesprzeć terapię uzdrawiającą i bioenergoterapię. Odpowie na pytania o przydatność leków i najlepsze sposoby ich przyjmowania. Do tego jest w stanie wykryć choroby i ocenić poziom zanieczyszczenia organizmu toksynami. Umiejętności radiestety znajdują zastosowanie także w procesie rekrutacyjnym lub przy ocenie relacji międzyludzkich. Radiestezja mentalna sprawdza się również w obszarach z pogranicza ezoteryki i psychotroniki. Dzięki niej można przepowiedzieć na przykład dalszą przyszłość. Jak widać, zakres stosowania metody mentalnej zależy wyłącznie od wyobraźni i pomysłowości **radiestety**.

### Radiestezja mentalna w praktyce.

### Jak zoptymalizować pracę radiestety i unikać błędów




## Twoje duchowe przebudzenie

Elizabeth April

Tytuł oryginału: You're Not Dying You're Just Waking Up

Terapie › medytacja  
Rozwój duchowy › channeling

Terapie › wizualizacje  
Terapie › afirmacje

ćwiczenia umysłu ebooki praktyki duchowe przewodnicy duchowi  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-127-1; Cena katalogowa: 64.60 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Na czym polega duchowe przebudzenie?

Jest to niezwykle istotne pytanie dla każdego, kto świadomie interesuje się rozwojem duchowym. Wszystkie **etapy duchowego przebudzenia** wymagają wytyczenia sobie określonego celu. Co więc powstrzymuje cię przed wejściem na drogę rozwoju duchowego? Zwykle jest to lęk, który odczuwamy w obliczu konieczności podejmowania decyzji. Dzięki autorce tej książki, doświadczonej w zakresie channelingu i jasnowidzenia, dowiesz się, że jest to zupełnie naturalne. Przekonasz się, że największy strach, strach przed nieznanym, z którym borykają się wszyscy ludzie, jest zakorzeniony w naszym DNA.

Przebudzenie duchowe należy rozumieć jako w pełni świadome życie – tu i teraz. Nie w przyszłości lub jakimś innym (duchowym) świecie, gdzie nie ma cierpienia i codziennych problemów. Chodzi właśnie o zrozumienie, że idealne duchowe życie prowadzisz już teraz, w tym momencie.

### Pierwszy etap – zadawanie pytań

Samo pojęcie „przebudzenia” wymaga od ciebie, abyś zaczął się zastanawiać. Jeśli już zacząłeś stawiać następujące pytania:

- Kim jestem?
- Dlaczego tu jestem?
- Jaki jest **cel życia**?
- Czy istnieje coś więcej niż...?

Jesteś na dobrej drodze. Zacząłeś się uwalniać od powierzchownej ignorancji wpajanej nam od momentu narodzin. Dzięki tej książce poznasz drogi, dzięki którym możesz dojść do poszczególnych etapów duchowego przebudzenia.

### Terapie i praktyki duchowe, dzięki którym otworzysz swój umysł na duchowe przebudzenie

Aby wejść w nową wibrację, czyli przebudzić się, musisz przede wszystkim oczyścić przestrzeń we własnym umyśle. Jeśli trwasz w przywiązaniu do starych wzorców przekonań, utrwalasz zastaną rzeczywistość. A możesz uwolnić swój umysł z więzów stereotypów i oczekiwań. Skutecznie pomogą ci w tym terapie i ćwiczenia umysłu proponowane przez Elizabeth April. Wykorzystasz również medytację, afirmacje i wizualizacje. Te przejrzyste zaprezentowane praktyki duchowe poparte są licznymi przykładami. Dzięki temu będzie ci łatwiej wdrożyć je do swojego codziennego życia. Poznaj **osobiste historie** i **channelingowe przekazy**, prowadzące do samodzielnego duchowego przebudzenia i kreowania otwartego umysłu. Dodatkowym atutem będą przepiękne, artystyczne ilustracje stworzone przez autorkę. Jej osobiste historie z pewnością zainspirują cię także do lepszego połączenia ze Źródłem.

### Medytacja integracyjna – już dziś przeczytaj i zastosuj

*Usiądź w jakimś spokojnym miejscu lub połóż się, jeśli tak wolisz.*

*Wycisz swój umysł, uwolnij się od wszystkich myśli, wszystkich emocji i wszystkich doznań.*

*Wyobraź sobie teraz, że ta książka i wszystkie informacje w niej zawarte to klucz. Klucz, który ma zdolność otwierania wielu drzwi. Każde drzwi prowadzą do nowego celu, do nowego miejsca. Wszystkie one pomogą ci w przebudzeniu, rozwoju i podniesieniu twojej częstotliwości wibracyjnej.*

*Usiądź z tym kluczem. Jak się czujesz jako całość? Gdzie w twoim ciele znajduje się ta wiedza?*

*Następnie wyobraź sobie, że wszystkie informacje zawarte w tej książce powoli integrują się z twoim lekkim, świetlistym ciałem. To miłe uczucie, ogarnia cię ciepło. Integracja wywołuje uśmiech na twojej twarzy i sprawia, że serce się otwiera.*

*Informacja zaczyna integrować się z twoim ciałem fizycznym. Od głowy, poprzez biodra, aż po czubki palców u stóp wiedza osiada, zadamawia*

się w twoim ciele.

Klucze zawarte w tej książce są twoje, możesz z nimi iść wszędzie, możesz je wykorzystać, jak tylko chcesz.

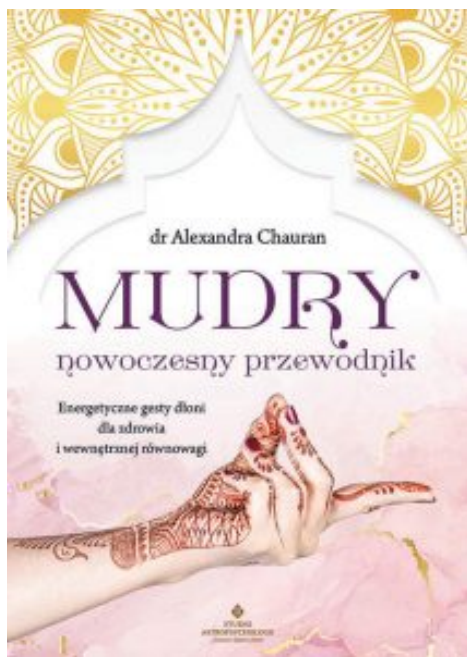
### **Duchowe przebudzenie – twoja droga do większej świadomości**

**Droga do przebudzenia** nie jest łatwa. Duchowe przebudzenie ma określone etapy. Jeśli zaczynasz zadawać pytania, jesteś już na początku swojej podróży. Wyjątkową pomocą będzie ta książka. Autorka, która czerpie z doświadczeń fizyki kwantowej, ciebie również poprowadzi przez meandry rozwoju duchowego. Wykorzystasz jej bogate doświadczenia osobiste oraz liczne przykłady z życia osób, które od lat stosują polecane przez nią praktyki duchowe. Poznasz **medytacje, afirmacje, wizualizacje, ćwiczenia umysłu** i inne rodzaje terapii duchowych. Będziesz też wiedział, jak sięgnąć po wsparcie swoich duchowych przewodników.

Dodatkowo, ćwiczenia oddechowe uwolnią cię od wewnętrznego zamętu i pozwolą uzyskać duchową równowagę. W swojej drodze nauczysz się odczytywać i wykorzystywać mądrość duchowych przewodników. Za spokojem i bez stresu będziesz podchodzić do codziennych spraw. Ta podróż sprawi, że będziesz się śmiać i płakać. Czasami nawet jednocześnie. Przebudzenie to nieraz przerażająca, wyobcowująca podróż. Ale ta książka jest tutaj po to, aby służyć ci jako przewodnik i przyjaciel.

### **Otwórz się na tajemnicę duchowego przebudzenia**





## Mudry – nowoczesny przewodnik

dr Alexandra Chauran

Tytuł oryginału: Modern Guide to Mudras: Create Balance and Blessings in the Palm of Your Hands

Terapie › joga

Terapie › mudry



ebooki

pozytywna energia

uzdrowienie energią



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-074-8; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Czym są mudry i mudry lecznicze? Dowiedz się, jak wykorzystać pozytywną energię i jogę dłoni

**Mudry to symboliczne, rytualne gesty**, które mają na celu wzbudzenie świadomości i zmanifestowanie zmiany w twojej rzeczywistości. Dzięki nim możesz poznać sekrety jednej z najstarszych form magii, medytacji i duchowego spotkania, które nie wymaga słów. Jedyne narzędzie, jakie będzie ci do tego potrzebne, to twoje własne dłonie. Ich określone ustawienie może zrelaksować cię po ciężkim dniu, inne – zwiększyć płodność, jeżeli starasz się o dziecko. Z powodzeniem wykorzystasz też mudry lecznicze i mudry na ból głowy.

Za pomocą prostych znaków pozbędziesz się dyskomfortu na przykład po nieprzyjemnej scysji ze współpracownikiem. Codzienne praktykowanie mudr naładuje cię pozytywną energią i stanie się niezawodnym sposobem na stres. **Chociaż mudry nie mogą zastąpić konwencjonalnego leczenia ciała i umysłu, są niewyczerpanym źródłem możliwości uzdrawiania energią.**

### Uzdrawianie energią – naucz się stosować mudry na co dzień

Mudry to święte gesty, które mogą być używane w kontekście kultu, medytacji, zaklęć, rytualnego ruchu czy snucia legend. Poprzez nieskomplikowane ćwiczenia będziesz w stanie przywołać błogosławieństwa i wyciszyć negatywną energię w domu, w pracy i podczas innych życiowych wyzwań. Mudry przemówią do ciebie, jeśli kiedykolwiek chciałeś dodać trochę koloru i uroku do codziennego życia bez konieczności inwestowania w świece, kryształy i kadzidła. Samodzielnie zastosujesz terapię uzdrawiania energią, aby pokonać swoje codzienne problemy ze zdrowiem. Ta swoista **joga dłoni** będzie doskonałym sposobem na stres. To także niezwykła terapia twojej duszy.

### Mudry lecznicze – wykorzystaj siłę uzdrawiania układów energetycznych dłoni

Większość **mudr wykonuje się rękami i palcami, często w połączeniu z ruchami nadgarstków, łokci i ramion**. Niektóre obejmują całe ciało. W jodze, praktykach duchowych i indyjskich tradycjach mudry były używane od tysięcy lat jako pomoc w medytacji i uzdrawianiu. Dzięki tej praktycznej książce dowiesz się, że mudry **lecznicze działają stymulująco na różne części ciała zaangażowane w oddychanie i wpływają na przepływ energii, a nawet na nastrój**. Zwijając się, krzyżując, rozciągając i dotykając palców i dłoni, możesz manipulować połączeniem umysłu z ciałem. Każdy obszar dłoni odpowiada określonej części mózgu lub ciała.

### Jak zrobić mudrę?

Najpopularniejsze mudry są łatwe do wykonania. Możesz je praktykować podczas medytacji w pozycji lotosu lub siedząc na krześle z prostym oparciem. Autorka nauczy cię, jak używać gestów rąk do kultu, medytacji, rzucania zaklęć, świętego ruchu i rytualnego opowiadania. Podręcznik zawiera czytelne ilustracje i szczegółowe opisy, które pomogą ci precyzyjnie wykonać każdą mudrę. Zawsze też możesz wrócić do poszczególnych zdjęć i wyjaśnień, aby doskonalić swoją technikę.

### Mudry, czyli joga dłoni, skutecznie zwiększą przepływ życiowej energii i przywrócą zdrowie

Poświęcając jedynie kilka minut dziennie swoim dłoniom, możesz uwolnić ich leczniczą i uzdrawiającą energię. **Stosując mudry możesz wyeliminować wiele dolegliwości fizycznych i chorób**. W tym ból o różnym podłożu, bezsenność, a także depresję, przygnębienie czy spadek energii. W tym poradniku autorka przekaze ci praktyczny zestaw użycia mudr. Znajdziesz w nim nie tylko mudry do medytacji, ale również wszystkie mudry lecznicze. Z ich pomocą oczyścisz czakry ze wszystkich blokad. Mudry możesz wykorzystać jako narzędzia w wielu różnych **terapiach, takich jak ajurweda, refleksologia i kinezylogia**. Twoje **dłonie** posłużą do skutecznego uzdrawiania energią i rozwoju duchowego.

### Medytacja i mudry na ból głowy

*Trudno medytować, kiedy boli cię głowa, ale warto spróbować. Praktyka składa się z serii dwóch gestów, a długość medytacji zależy od długości bólu głowy. Najlepiej rozpocząć ją, zanim ból w pełni się rozwinie, na przykład gdy poczujesz ucisk wewnątrz czaszki lub zmiany w widzeniu, które mogą go poprzedzać. Gdy tylko poczujesz, że zaczyna boleć cię głowa, poszukaj zaciemnionego pomieszczenia, w którym będziesz medytować, lub przygaś światło. To ćwiczenie można wykonywać w pozycji leżącej lub siedzącej, z rękami opartymi na kolanach. Zacznij od mudry „weź się w garść”: ścisnij palec wskazujący i kciuk razem, dotknij obu dłoni w punkcie spotkania tych palców, a następnie rozprostuj i*

dotknij reszty palców. Utrzymuj tę pozycję przed pojawieniem się bólu głowy, a być może uda ci się go całkowicie powstrzymać.

Jeśli ból będzie się nasilał, zwolnij mudrę i delikatnie, ale mocno uciśnij obiema rękami połączenie między palcem wskazującym a kciukiem: prawa ręka uszczypnie lewą, a lewa prawą. Pozostałym palcom pozwól się rozluźnić. Rozluźnij ramiona. Rozluźnij czoło. Pozwól, aby język opadł z podniebienia. Pamiętaj o oddychaniu. Ta pozycja dłoni nie jest mudrą samą w sobie, ale wykorzystuje punkty ucisku do złagodzenia lub skrócenia bólu głowy. Kiedy ból głowy zacznie ustępować, uwolnij energię, dotykając podłogi i wizualizując, jak nadmiar napięcia lub negatywna energia spływa przez dłonie do ziemi. Pamiętaj, że mudry nie zastąpią leczenia medycznego.

**Mudry – nowoczesny przewodnik po terapii samouzdrawiania za pomocą jogi dłoni**



## Medytacje na obudzenie szóstego zmysłu

Tytuł oryginału: Meditations for Psychic Development: Practical Exercises to Awaken Your Sixth Sense

Rozwój duchowy › intuicja  
Astropsychologia › jasnowidzenie

Rozwój duchowy › medytacja

aura ebooki oczyszczanie czakr przewodnicy duchowi trzecie oko

zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-051-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 199; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

### Obudź w sobie szósty zmysł i sprawdź, jakie zdolności parapsychiczne posiadasz

Jak obudzić szósty zmysł? Z tą książką to proste. Wykonując opisane w niej medytacje, **rozwiniesz swoje parapsychiczne zdolności**, a także doświadczysz różnych parapsychicznych zjawisk. Pamiętaj, że nie musisz od razu rozumieć informacji, które otrzymujesz. Parapsychiczne wiadomości nie zawsze są przejrzyste i jasne. Dzięki tej książce poznasz zasady odczytywania wiadomości oraz **techniki obudzenia szóstego zmysłu**. Może to być jasnowidzenie, jasnosłyszenie, jasnoczucie czy jasnowiedzenie.

### Jak otworzyć trzecie oko – najszybszy kurs

Trzecie oko stanowi naturalną część każdego człowieka. Jest niezwykle skutecznym elementem wrodzonych zdolności każdego z nas. **Otwarcie trzeciego oka** pozwala nam zobaczyć, wyczuć i wykrzyć w swoim życiu elementy wspólne z wszechświatem. Pełni funkcję łącznika pomiędzy krainami duchowymi a pozostałymi zmysłami. Trzeciego oka można używać na wiele różnych sposobów. Przepowiadający przyszłość korzystają z niego, by zrozumieć ukryte związki i odpowiedzieć na pytania. Osoby pracujące z energią „czują” energie znajdujące się wokół nich i mogą je świadomie przekierowywać. Za każdym razem, gdy wykazujesz się empatią, używasz trzeciego oka, by dotknąć i poczuć emocje innych. W książce znajdziesz najprostszy i najszybszy sposób na otwarcie trzeciego oka.

### Medytacje na oczyszczanie czakr, aury i energii

Celem medytacji opisanych w książce jest zniesienie wszelkich niewidzialnych blokad energetycznych, które powstały wokół twojego układu czakr i w aurze. Dzięki temu zyskasz większe poczucie wiedzy, świadomości i duchowej siły. Poznasz **medytacje, które pomogą ci oczyścić czakry i aurę**. Działają one uzdrawiająco, usuwają wszelkie blokady i wzmacniają pole energii, by rozwinąć odporność na choroby. Podczas procesu uzdrawiania i wzmacniania aktywuje się szósty zmysł. W trakcie krótkiej medytacji pogłębiasz również swój dar jasnowidzenia. Medytacja powinna trwać od 10 do 15 minut.

### Poznaj siłę ugruntowania, która wspiera rozwój zdolności parapsychicznych i szósty zmysł

Tylko w tej książce znajdziesz **techniki ugruntowania i uziemienia**. Ugruntowując się, uspokoisz nadmiernie myślący umysł i skierujesz całą swoją uwagę z powrotem na teraźniejszość. Sprzyja to otwieraniu się szóstego zmysłu. Co więcej, kiedy zaczniesz rozwijać zdolności parapsychiczne, pozwolisz umysłowi i intuicji uzyskać dostęp do informacji, emocji, symboli i wiadomości z wewnętrznych i zewnętrznych płaszczyzn istnienia. Wizje jasnowidzących zostają wzmocnione i dlatego przepływają z większą łatwością. Jasnoodczuwający mogą znacznie głębiej poczuć różne wiadomości. U jasnowiedzących nasila się wewnętrzna wiedza. Ugruntowanie to sygnał, dzięki któremu twoje zdolności parapsychiczne będą mogły szybciej bez ograniczeń.

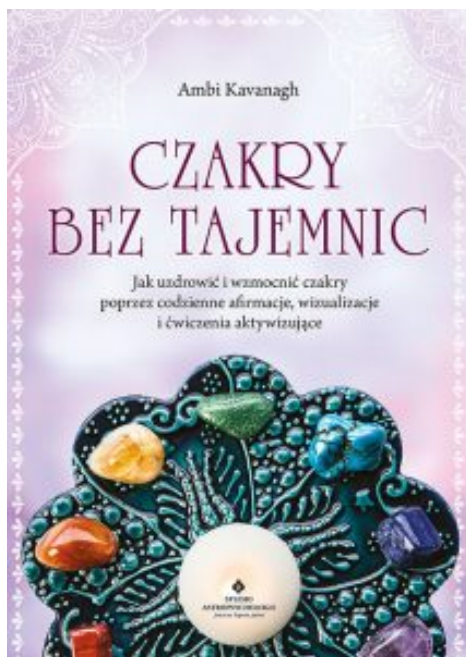
### Oto co może zaoferować ci intuicja, szósty zmysł i otwarcie trzeciego oka:

1. Redukują stres i ułatwiają rozwiązanie aktualnych problemów.
2. Pobudzają wyobraźnię i kreatywność.
3. Dzięki nim twoje życie i decyzje zmierzają w dobrym kierunku.
4. Poprawiają twoje relacje, pozwalając lepiej wyczuć potrzeby swoje i innych.
5. Mogą pomóc w określeniu celów.
6. Jeśli się do nich stosujesz, mogą pomóc ci uniknąć porażek.
7. Sprawiają, że jesteś bardziej wrażliwy na ludzi wokół siebie.
8. Wzmacniają twoje parapsychiczne dary.

### Poznaj świat dusz i przewodników duchowych poprzez narzędzia rozwoju duchowego i astropsychologii

Dalsze **rozwijanie zdolności parapsychicznych** zapewni ci szansę na stworzenie trwałej relacji z otaczającym cię światem dusz i przewodników duchowych. Korzystając z narzędzi rozwoju duchowego i astropsychologii, wzmacniasz swoje połączenie z najwyższym dobrem. Zrozumiesz, kiedy twoje ciało energetyczne funkcjonuje najlepiej, przynosząc korzyści zdrowiu fizycznemu, umysłowemu i duchowemu. Z łatwością poradzisz sobie z życiowymi problemami, czując się przy tym pewny siebie, ponieważ teraz masz w zasięgu ręki narzędzia świadomości i rozwoju duchowego.

### **Medytacje na pogłębienie intuicji i jasnowidzenia**



## Czakry bez tajemnic

Ambi Kavanagh

**Tytuł oryginału:** Chakras & Self-Care: Activate the Healing Power of Chakras with Everyday Rituals

Medycyna naturalna > czakry  
Terapie > ćwiczenia oddechowe

Rozwój duchowy > medytacja  
Terapie > afirmacje

ćwiczenia umysłu ebooki jak odblokować czakry oczyszczanie czakr [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8301-053-3; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Czakry dla początkujących – zacznij od podstaw

Słowo „czakra” pochodzi ze starożytnego sanskrytu i oznacza „wirujące koło światła”. System czakr składa się z siedmiu głównych kół energii, które regulują ciało energetyczne. Nasi przodkowie intuicyjnie rozumieli swoje ciała energetyczne, a także rytmy natury oraz pory roku i pracowali z nimi. Przez wieki stosowali medycynę naturalną, ćwiczenia umysłu, afirmacje i **medytacje na oczyszczanie czakr**. Dzięki tym terapiom zachowywali zdrowie ciała, równowagę umysłu i dbali o rozwój duchowy.

Dobra wiadomość jest taka, że ta wiedza i praktyka nie należą do przeszłości. W naszym współczesnym życiu, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebujemy informacji o tym, jak odblokować czakry i zyskać wewnętrzny spokój. Tak samo jak nasi przodkowie, my również możemy żyć w harmonii z cyklami lunarnymi oraz Matką Naturą, aby wykorzystać nasze naturalne biorytmy – cykle ciała, które odpowiadają za nasze zdrowie, emocje i intelekt. Ta książka stanie się dla Ciebie wyjątkowym i przejrzystym przewodnikiem po czakrach dla początkujących. Znajdziesz tu również medytacje na oczyszczenie czakr.

### Wykorzystaj w codziennym życiu wiedzę na temat oczyszczania czakr i uzdrawiania energetycznego

Jak zharmonizować umysł, ciało i duszę? W jaki sposób stać się lepszą wersją siebie i uleczyć się z codziennych dolegliwości? Odpowiedź tkwi w ćwiczeniach umysłu opartych na systemie energetycznym czakr. Ten poradnik to swoiste **kompedium wiedzy o czakrach dla początkujących**. Dzięki niemu poznasz naturalne terapie i metody pracy z oddechem skuteczne w oczyszczaniu czakr. Wzbogacisz swój rozwój duchowy o codzienne praktyki, takie jak afirmacje i medytacje na oczyszczanie czakr. Dzięki praktycznym rytuałom połączonym z tysiącletnią nauką i filozofią poznasz moc równoważenia swojego systemu energetycznego. Nauczysz się łączyć z wewnętrznym systemem przewodnictwa i uzyskasz dostęp do wiedzy, która drzemie w twoim ciele. Pamiętaj, że bez wątpienia profilaktyka zaczyna się tam, gdzie rozpoczyna się proces ponownego łączenia się ze sobą, a twój umysł, ciało i dusza zostają zharmonizowane.

### W drodze do zdrowia pomoże ci medycyna naturalna i praca z systemem czakr

Traktuj tę książkę jako swój przewodnik po budowaniu, utrzymywaniu i równoważeniu swojego dobrostanu. Krocząc przez nowoczesne życie, zadbasz nie tylko o swoje ciało, ale również o rozwój duchowy. Z pewnością, w dzisiejszym zabieganym i często stresującym świecie koła naszego ciała energetycznego często są upośledzane ze szkodą dla naszego ciała fizycznego i życia. I chociaż poświęcamy czas, pieniądze i energię, troszcząc się o nasze ciało fizyczne, często **zaniedbujemy nasze ciało energetyczne i nie doceniamy ważnej roli czakr**. A odgrywają one niemałą rolę w naszym ogólnym samopoczuciu. Dlatego już dziś skorzystaj z niezwykle praktycznych terapii proponowanych przez autorkę. Wszystkie metody pracy z energią od lat stosuje ona w swoim własnym życiu. To właśnie medycyna naturalna, oparta na systemie oczyszczania czakr, pozwoliła jej odmienić i uzdrowić życie.

### Skorzystaj z praktycznych porad uzdrowicielki i mistrzyni Reiki

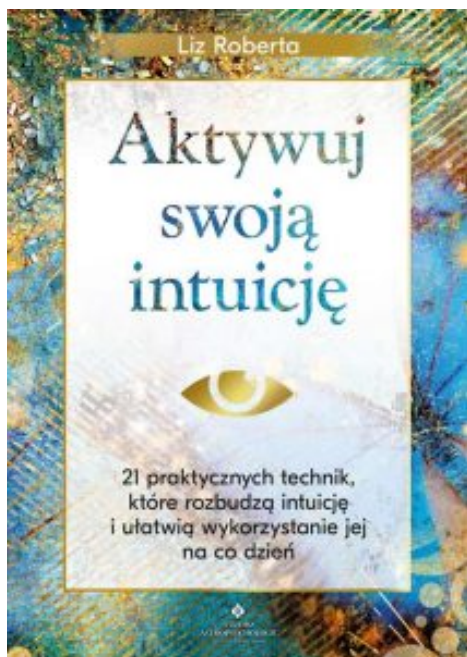
Dzięki wyjątkowemu poradom i rytuałom proponowanym na każdy dzień, bez trudu zadbasz o siebie w oparciu o system czakr. **Proponowane ćwiczenia oddechowe i ćwiczenia umysłu** pozwolą Ci pracować z systemem energetycznym w taki sposób, aby w twoim życiu zapanowała więcej porządku i harmonii. Autorka, mistrzyni Reiki, od lat praktykująca terapie bazujące na medycynie naturalnej, jak na przykład uzdrawianie dźwiękiem, dzieli się swoją wiedzą z setkami swoich klientów. Dziś w tym praktycznym poradniku udostępnia jej również tobie. Bez wątpienia zadbasz o swój system czakr i rozwój duchowy. Dzięki spokojowi umysłu i niebywałej energii łatwiej Ci będzie też pokonać problemy zdrowotne. Przyciągniesz do siebie właściwych ludzi i nauczysz się podejmować dobre decyzje w trudnych sytuacjach.

### Odkryj ćwiczenia oddechowe, afirmacje oraz medytacje i dowiedz się, jak odblokować czakry

Otwórz swoje centra energetyczne dzięki potężnym praktykom i medytacjom na oczyszczenie czakr. Ten poradnik to kopalnia wiedzy o kryształach i olejkach eterycznych, które pomogą Ci otworzyć każdą czakrę. Odnajdziesz w nim ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia umysłu i afirmacje. Niewątpliwie ułatwi Ci to połączenie się z odpowiednimi centrami energetycznymi. Nauczysz się na przykład rytuału aktywacji energii, wizualizacji „tarczy ochronnej” oraz medytacji „uziemiający oddech”. Dzięki nim stworzysz każdą czakrę, aby jej energia przepływała swobodnie. Zastosujesz zarówno codzienne, jak i sezonowe praktyki równoważenia czakr. Autorka przedstawi Ci lekarstwa i przepisy, które pomogą Ci włączyć ponadczasową mądrość o uzdrawianiu energią do swojego życia codziennego.

**Praktyki i rytuały na harmonizację i oczyszczanie czakr.**

**Zadbaj o swoją równowagę energetyczną już dziś!**




 pobierz fragment książki





## Aktywuj swoją intuicję

Liz Roberta

**Tytuł oryginału:** Living in Tune: 21 Questions to Activate Your Intuition and Find Your Life Purpose

 Rozwój osobisty › świadomość  
Rozwój duchowy › medytacja

Rozwój duchowy › intuicja

 duchowość  ebooki  praktyki duchowe  samoakceptacja  zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8301-006-9; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

### Jak aktywować i ćwiczyć swoją intuicję? Wdroż praktyki duchowe i codzienne ćwiczenia

Czym jest intuicja? Niczym innym, jak **przecuciami, wiedzą, która objawia ci się bez udziału świadomości**. Wewnętrznie po prostu czujesz, że stanie się coś dobrego lub złego w życiu twoim czy bliskich. Intuicja to twój wewnętrzny kompas, **wbudowany w umyśle szósty zmysł**. Często bywa pomijana czy staje się powodem do zakłopotania. Zupełnie niepotrzebnie. Autorka udowodni ci, jak jest ważna w codziennym życiu i przy podejmowaniu każdej decyzji. Intuicja odgrywa znaczącą rolę nie tylko w życiu osobistym czy duchowości, ale też biznesie czy negocjacjach. Już dziś z pomocą autorki tego praktycznego poradnika zadbasz o swój rozwój duchowy i dowiesz się, **jak aktywować i ćwiczyć swoją intuicję**.

### Intuicja i przecucia wzmocnią twoją samoakceptację, podpowiedzą, jak zyskać pewność siebie

Jak zatem rozpoznać i właściwie odczytać swoje przecucia? Tego wszystkiego dowiesz się dzięki autorce, uznanej trenerce duchowej, która z dużymi sukcesami współpracuje z wieloma przedsiębiorcami. Ta książka bez wątpienia stanie się początkiem twojej podróży do świadomego rozwoju duchowego i zdolności intuicyjnych. Kiedy zaczniesz podążać za swoją intuicją, znajdziesz inspirację i moc do działania. Jak to możliwe? Umiejętnie wykorzystasz zaprezentowane w tej **książce praktyki duchowe, takie jak medytacja, wizualizacje czy pisanie dziennika**. W końcu pomoże ci to dotrzeć do twojego wnętrza i wzmocni samoakceptację. Pozwoli również bez trudu określić, co tak naprawdę chcesz osiągnąć, aby żyć w zgodzie ze sobą i wewnętrznymi pragnieniami.

### Jak ćwiczyć intuicję i całkowicie zmienić swoje życie

Dzięki wewnętrznym przecuciom, czyli intuicji, wszystko wokół nabierze dla ciebie sensu i będziesz mógł zmieniać rzeczywistość w oparciu o to, co jest dla ciebie dobre. **Zauważysz, że związki będą pojawiać się i kończyć we właściwym czasie**. Z kolei twoja miłość własna wzrośnie, gdy zdasz sobie sprawę, jak bardzo jesteś wspaniałą. Ukorzenisz się we własnej mocy, a dzięki temu staniesz się bardziej odporny na krytykę ze strony mrocznej części własnego umysłu i innych ludzi. Dzięki autorskim metodom z łatwością dowiesz się, jak ćwiczyć intuicję.

Intuicja każdego jest inna: niektórzy mają zdolności parapsychiczne, podczas gdy inni potrafią uzyskiwać jasne wglądy. Te spostrzeżenia często objawiają się w formie trudnej do wytłumaczenia głębokiej wiedzy lub fizycznego odczucia. Niezależnie od tego, czy odpowiednie sygnały otrzymujesz za pośrednictwem oczu, uszu, umysłu podczas medytacji, świadomości, jelit czy ze świata zewnętrznego, istnieje wiele sposobów, aby pędzić łatwiejsze życie, pełne obfitości i równowagi.

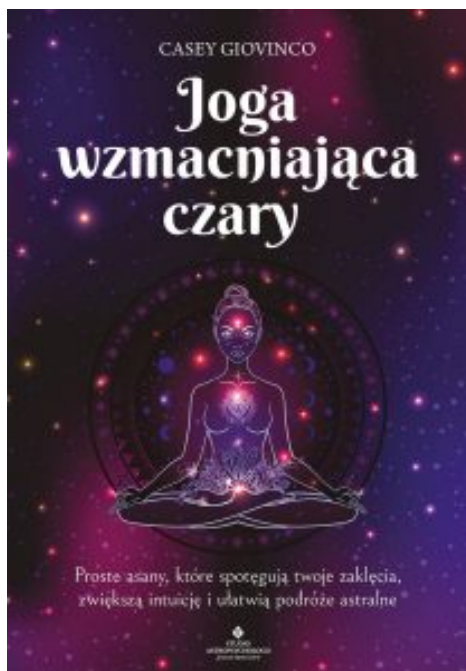
### Aktywuj intuicję i wykorzystaj ją do odniesienia sukcesu i głębokiej duchowości

Bez względu na to, jak zdecydujesz się użyć tego, co podpowiada ci intuicja, trudno będzie zignorować jej podszepty i rozwiązania. Przekonasz się, że nie warto robić czegoś, co nie jest zgodne z twoim wyjątkowym celem życiowym i przecuciami. Jeśli działasz wbrew nim, zwykle jesteś skazany na porażkę, bez względu na to, czy dotyczy to rozwoju firmy czy budowania relacji międzyludzkich.

Dzięki tej książce przekonasz się, że podążanie za intuicyjnymi wskazówkami jest sekretem sukcesu we wszystkich jego formach, ponieważ takie działanie pomnaża obfitość. Sprawdza się to zwłaszcza, jeśli prowadzisz własny biznes. Dostrajanie się do tego, co kochasz, daje miejsce większej ilości energii i ukierunkowuje ją na to, co robisz. Ta magiczna siła życiowa, którą tchniesz w swoje projekty, pasje i pracę, pozytywnie wpłynie na innych ludzi. Kiedy pozostajesz w równowadze, nie tylko łatwiej jest ci manifestować to, czego pragniesz, ale także wywierać ogromny wpływ na innych. Dowiesz się, jak zyskać pewność siebie w każdym swoim działaniu. Intuicja potrafi poprowadzić cię dokładnie tam, gdzie masz się znaleźć.

### Zaufaj swojej intuicji i przecuciom!

### Zyskaj pewność siebie i realizuj marzenia!



## Joga wzmacniająca czary

Tytuł oryginalny: Magick From the Mat: Using Yoga to Enhance Your Witchcraft

Ezoteryka › zaklęcia  
Ezoteryka › czary  
Terapie › joga

Ezoteryka › rytuały  
Ezoteryka › magia

ebooki jak odblokować czakry oczyszczanie czakr praktyki duchowe [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8301-052-6; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Joga, czary i magia – co mają wspólnego?

Joga to znacznie więcej, niż terapia – rozciąganie i przyjmowanie różnych pozycji. Zdanie to nabiera jeszcze większego znaczenia, kiedy łączy się ją z magicznym i fizycznym treningiem wiedzy. Do wykonania każdej asany niezbędny jest energetyczny wkład. Dopiero wtedy można powiedzieć, że praktykuje się jogę.

W każdej asanie zachodzi dynamiczna wymiana pomiędzy rozciąganiem a spinaniem. Jest to próba zachowania równowagi pomiędzy przeciwieństwami, to z kolei generuje energię. Kiedy bierzesz wdech, rozszerzają się twoje płuca i klatka piersiowa. Przytrzymując go w twoim ciele wytwarza się ciepło. Na pewno dostrzegasz, że **implikacje energetyczne są konieczne także, aby osiągać sukcesy w magii**. Poprzez generowanie ciepła, rozjaśnia się ciało astralne, gdyż światło i ciepło są różnymi aspektami żywiołu ognia. Kiedy robisz wydech i wypuszczasz energię, ochładzasz ciało i wywołujesz w sobie poczucie spokoju i relaksu.

### Joga i magia są jak siostry, które mogą się wzajemnie wspierać

Dlaczego? Dodanie magii do jogi powoduje, że osoby praktykujące rozwijają się szybciej, a wzmocnienie magii jogą pozwala wiedźmom na efektywniejszy rozwój zdolności. Pogłębia to ich duchowe doświadczenia. Dlatego nie czekaj dłużej i **poświęć się rozwijaniu swoich magicznych umiejętności** oraz praktyk duchowych, a później używaj ich w rytuałach, zaklęciach i czarach! Moc umysłu jest tutaj niezbędna. Pamiętaj jednak, że kiedy osiągniesz już sukces i komfort, jako mądra wiedźma wejdiesz na wielką drogę prowadzącą do prawdziwej siebie, Wyższego Ja, tak, jak robią to jogini.

### Zrób pierwszy krok i wejdź na matę

To naprawdę proste, gdy twoim nauczycielem jest Casey Giovinco, który od ponad dwudziestu lat z powodzeniem **łączy jogę z magią**. W swojej książce odkrywa przed tobą nie tylko niezwykle ciekawą historię jogi i jej funkcję jako terapii ciała, ale również odwieczne powiązanie z magią. Przedstawia **ponad sześćdziesiąt asan i odpowiadającym im ilustracji**, które pomogą ci rozwinąć osobistą moc, równowagę, długowieczność, uzdrowienie i pewność siebie. Dzięki tym pozycjom i sekwencjom obudzisz swoją intuicję i połączysz się z wyższym ja. Dowiesz się jak okiełznać żywioły i wykorzystasz je podczas sesji jogi. Ale to nie wszystko!

### Jak oczyścić i odblokować czakry dzięki jodze?

Autor zwraca również uwagę na unikalne centra energetyczne, które znajdują się w twoim ciele, to czakry. Jest ich siedem: czakra podstawy, czakra sakralna, splotu słonecznego, serca, gardła, trzeciego oka i czakra korony. Pełnią niezwykle ważną funkcję, ponieważ odbierają, magazynują i oddają energię życiową, by twój organizm działał prawidłowo. Prawdopodobnie nie raz słyszałeś pytanie o to, jak odblokować czakry lub w jaki sposób je oczyścić i aktywować. Zdrowie czakr jest niezwykle ważne, ponieważ blokady energetyczne mogą mieć zgubne skutki nie tylko dla twojego ciała i psychiki, ale również praktykowania magii.

Giovinco odkryje przed tobą czym są czakry, gdzie są zlokalizowane oraz jakie funkcje pełni każda z nich. Podpowie ci w jaki sposób odblokować czakry i je oczyścić. A wszystko to z pomocą jogi, medytacji, mudr, wizualizacji i szczypty magii. Dzięki temu zyska nie tylko twoja praktyka jogi, ale również wzmocni się siła twojej magii, a w związku z tym również i zaklęć oraz odprawianych rytuałów.

### Wszystko co musisz wiedzieć o magii na macie!

Ta książka stanowi idealne skrzyżowanie czarów i jogi. Dzięki temu praktycznemu poradnikowi po asanach i oddychaniu nie tylko wzmocnisz swoje ciało, ale również magiczne umiejętności! Odkryj sekwencje jogi połączone z magicznymi zaklęciami i rytuałami. Poznaj asany, które pomogą ci rozwinąć osobistą siłę i jasnosłyszanie, a także osiągnąć uzdrowienie, długowieczność, równowagę i rozpocząć przygodę z podróżami astralnymi. Dowiedz się, jak dzięki jodze wzmocnić się przed czarodziejskim esbatem lub przesileniem zimowym.

„Bardzo zręczna integracja zarówno filozofii jogi, jak i praktyki z nie tylko magiczną perspektywą, ale także światopoglądem Czarownicy. Cenny przewodnik dla Czarownic, które znalazły się splecione z obydwojoma systemami i starają się lepiej zrozumieć, w jaki sposób są ze sobą powiązane. Casey zakorzenia dobrze zbadaną historię i filozofię poprzez swoje własne doświadczenia jako jogina i maga. Pokazuje w jaki



sposób te dwie praktyki przynoszą sobie nawzajem korzyści i jak czarownica może umieścić jogę w kontekście naszych świętych pór roku i cykli”.

—Christopher Penczak, autor

**Joga, która wzmocni twoje zdolności magiczne!**



## Uzdrowianie swoją siłą


Vex King

**Tytuł oryginału:** Healing Is the New High: A Guide to Overcoming Emotional Turmoil and Finding Freedom

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › emocje

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › wizualizacje  
Szczęście › afirmacje

ebooki    poczucie własnej wartości    stany lękowe    techniki uzdrawiające

uzdrowianie energią    wysokie wibracje     zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-027-4 ; **Cena katalogowa:** 98.80 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Nr wydania:** I;

### Vex King, światowej sławy mentor rozwoju duchowego, podpowiada, jak pokochać siebie i wejść na wysokie wibracje

Książki Vexa Kinga stały się oazą **nadziei, uzdrowienia i pozytywnej energii** dla świata nękanego m.in. pandemią i wszystkimi trudnymi zdarzeniami pojawiającymi się w życiu. Oferują wielką mądrość, a zarazem prostotę, dzięki której dowiadujemy się, jak żyć w tych niepewnych czasach. Jego pierwsza książka *Dobre wibracje, dobre życie (Good Vibes, Good Life)* została przetłumaczona na 29 języków i stała się numerem 1 na liście bestsellerów „Sunday Times”. Zawiera praktyczne wskazówki **rozwój duchowego** na to, jak zmienić swoją **świadomość** i nastawienie. Jak przekształcić negatywne emocje w pozytywne, osiągając przy tym swoje cele i **szczęście**. Natomiast w tej książce autor zamieszcza wiele **technik uzdrawiających**, które pomogą ci wejść na **wysokie wibracje**, tak bardzo ważne do wewnętrznego uzdrowienia.

### Skuteczne techniki uzdrawiające, takie jak medytacje, afirmacje, wizualizacje, dzięki którym pogłębisz swoją świadomość, wyleczysz stany lękowe i wzmocnisz poczucie własnej wartości

Jeśli twoje życie nie zawsze było łatwe, a ty nareszcie chciałbyś uwolnić się od trudnej przeszłości, wyleczyć **stany lękowe**, traumę i ból emocjonalny. A także stawić czoła niepewnej przyszłości i z ufnością iść do przodu, wzmacniając **poczucie własnej wartości**, to ta książka jest dla ciebie. Znajdziesz w niej skuteczne techniki uzdrawiające, które podniosą twoje wibracje i usuną ograniczające cię przekonania. Dzięki nim odkryjesz swój wewnętrzny potencjał i przekonasz się, że uzdrawianie jest twoją siłą. Odkryjesz **szczęście** i **pozytywną energię, pokochasz siebie i wzmocnisz relacje**.

### Odkryj praktyczny przewodnik uzdrawiania energią i odkrywania swojego prawdziwego ja

Vex King udowadnia, że nie potrzebujesz żadnego guru, aby **samodzielnie** dokonać wewnętrznego uzdrowienia. Nie musisz też wydawać wielkich pieniędzy na kursy, ani rezygnować z pracy, aby codziennie godzinami siedzieć w lotosie, oddając się medytacji i ćwiczeniom. Przekonuje, że na zawsze wyleczysz się z traumy, stanów lękowych i innych ran emocjonalnych, korzystając z **praktycznych ćwiczeń** zawartych w tej książce. Proste, dające moc osiągnięcia wyjątkowych rezultatów, opierają się na zasadzie **podnoszenia swoich wibracji** – energii, która przepływa przez ciebie i promieniuje na otaczający cię świat.

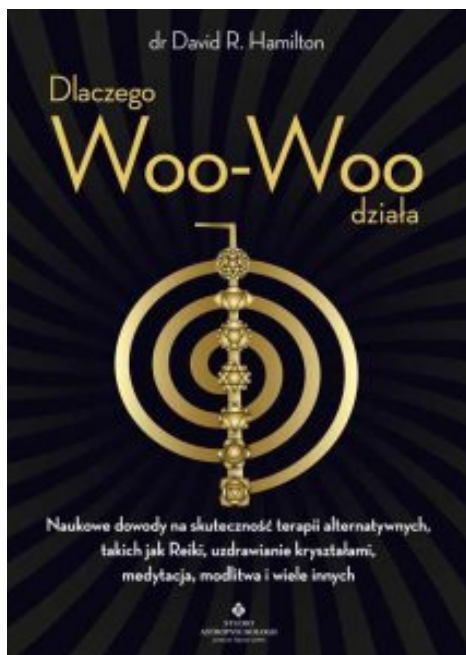
### Jak pokochać siebie, podnieść poczucie własnej wartości i wyleczyć stany lękowe?

Opierając się na swojej osobistej mądrości i doświadczeniu, King podpowiada, jak zadbać i **pokochać siebie**. Jak przekształcić negatywne emocje w pozytywne oraz jak radzić sobie z lękiem, przezwyciężając strach. Wyjaśnia, jak doświadczyć wewnętrznego uzdrowienia poprzez warstwy jaźni, łącząc przy tym zasady jogi z prostymi technikami, takimi jak **medytacje, afirmacje**, Techniki Emocjonalnej Wolności (EFT), **techniki wizualizacji** i oddychania dla uzyskania długotrwałych efektów.

### W książce znajdziesz proste i skuteczne techniki uzdrawiania energią, dzięki którym:

- odblokujesz swój wewnętrzny potencjał i pogłębisz rozwój duchowy
- wzmocnisz świadomość, relacje i poczucie własnej wartości,
- odkryjesz, a także podniesiesz swoje wewnętrzne wibracje,
- nauczysz się tworzyć pozytywne i szczęśliwe związki,
- wyeliminujesz stany lękowe oraz ciągły, wewnętrzny niepokój.

### Zostań swoim uzdrowicielem i podnieś wibracje



## Dlaczego Woo-Woo działa

dr David R. Hamilton

**Tytuł oryginału:** Why Woo-Woo Works: The Surprising Science Behind Meditation, Reiki, Crystals, and Other Alternative Practices

Terapie › reiki

Terapie › medytacja

Terapie › energia

Zdrowie › choroby



ebooki

kamienie uzdrawiające

kryształy

medycyna alternatywna

praktyki duchowe

uzdrawianie energią



zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-009-0 ; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** 1;

### Czym jest Woo-Woo? Czy to czary?

Medytacja, Reiki, czyli uzdrawianie energią, kryształy i inne kamienie uzdrawiające, pozytywne afirmacje, EFT, uwalnianie traumy i tłumionych emocji, modlitwa, świadome oddychanie... Czy to wszystko to czysta ezoteryka, czary i magia? Pozbawione podstaw naukowych praktyki duchowe? Owszem, terapie te określane są jako „Woo-Woo”, ale dzięki tej niesamowitej książce przekonasz się, że alternatywne metody leczenia chorób, terapie naturalne i szeroko rozumiana medycyna alternatywna przez lata błędnie pomijano, a nawet wyśmiewano w środowisku medycyny konwencjonalnej. Dr David Hamilton, autor bestsellerów, powraca z kolejną książką. Udowadnia w niej, że Woo-Woo naprawdę działa!

### Medytacja – naukowe podstawy Woo-Woo

Każdy z nas słyszał o medytacji i orientuje się, jak ta praktyka duchowa wygląda, nawet jeśli nigdy nie siedział w pozycji lotosu. Medytacja jest od wieków praktykowana na całym świecie, a jednak na Zachodzie była uważana za pseudonaukę jeszcze całkiem niedawno. Jednak, czy wiedziałeś, że ta forma zupełnie naturalnej terapii powoduje korzystne zmiany strukturalne w mózgu, pomagając nam w utrzymaniu zdrowia psychicznego. To nie wszystko! Medytacja poprawia koncentrację, pamięć i wzmacnia poczucie własnej wartości. Wykazano nawet, że spowalnia ona tempo biologicznego starzenia się. I są na to naukowe dowody! Znajdziesz je w tej publikacji!

### Autor bestsellerów przedstawia alternatywne metody leczenia, które zostały potwierdzone naukowo

Jako „Woo-Woo” określanych jest wiele terapii alternatywnych, niekonwencjonalnych metod leczenia, zabiegów medycyny alternatywnej i innych praktyk, a także teorii i przekonań. Ponieważ zazwyczaj ludzie ich nie rozumieją, to wielu z nich nie zdaje sobie sprawy, że w niektórych przypadkach mają one solidne podstawy naukowe. W swojej książce dr David Hamilton przedstawia skuteczność tych najpopularniejszych, jak Reiki, medytacja, kryształy i kamienie uzdrawiające, efekt placebo, a nawet Prawo Przyciągania.

### Od efektu placebo do Reiki, czyli jak działają alternatywne metody leczenia

Pierwsza część książki poświęcona jest takim kwestiom, jak: efekt placebo, wizualizacja, medytacja oraz związek między tłumionymi emocjami a chorobą. To zagadnienia, które znajdują się niejako na granicy tego, co określamy jako „Woo-Woo”. Autor dzieli się dowodami naukowymi, które potwierdzają skuteczność tych terapii. A także dokładnie wyjaśnia, w jaki sposób te zjawiska i praktyki działają. Z tej książki dowiesz się również, że praktyka uzdrawiania energią, czyli Reiki, jest skuteczną terapią radzenia sobie z bólem, depresją i lękiem. W części poświęconej kryształom autor przybliży filozofię buddyjską, psychologię koloru, nawiązując również do właściwości diamagnetycznych i paramagnetycznych kamieni uzdrawiających. Wszystko po to, aby dokładnie wyjaśnić, w jaki sposób mogą one nam pomóc.

### Skuteczność praktyk duchowych widoczna w obrazie rezonansu magnetycznego

Co z telepatią, leczeniem na odległość i modlitwą? Wiele osób odrzuca te zjawiska ze względu na ich pseudonaukowość. Tymczasem autor znalazł i podzielił się wieloma danymi potwierdzającymi skuteczność tych praktyk duchowych. Przekonasz się na przykład, że jeden z kluczowych czynników, za sprawą których one działają, to ich powiązanie z emocjami. Badania z wykorzystaniem elektroencefalografii (EEG) i obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (MRI) pokazują, że im głębszy związek emocjonalny łączący dwie osoby, tym silniejszych efektów można się spodziewać.

### Dzięki tej fascynującej książce odkryjesz:

- naukowe teorie stojące za najpopularniejszymi terapiami alternatywnymi;
- dlaczego twoje myśli, emocje i przekonania mają uzdrawiającą moc;
- dobrodziejstwa natury i holistyczne podejście do leczenia;
- związek między świadomością a więzią między ludźmi;
- to, jak tłumione emocje wpływają na zdrowie.

## **Światowe autorytety polecają książkę dr. Davida Hamiltona**

*Zdarza się, że pewnym rzeczom przypinamy etykietkę „Woo-Woo” nie dlatego, że jesteśmy ekspertami w danej dziedzinie, ale właśnie dlatego, że nimi nie jesteśmy i nie zgłębiliśmy wszystkich dostępnych doniesień naukowych. David wykonał „kawał świetnej roboty” – w książce przedstawił przesłanki naukowe i filozofię stojące za szeregiem zagadnień tylko pozornie należących do tej kategorii oraz pokazał, że za „Woo-Woo” przemawiają fakty naukowe.*

Vex King, autor bestsellera *Dobre wibracje, dobre życie*

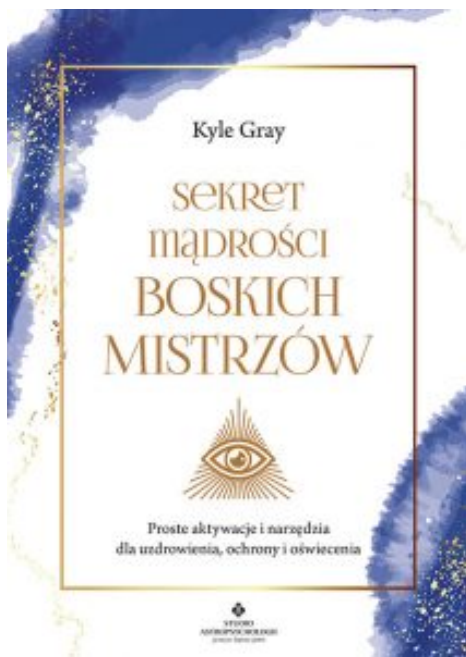
*Dr David Hamilton jest jednym z czołowych ekspertów w dziedzinie relacji umysł–ciało. Jako naukowiec łączy dyscyplinę naukową z potencjałem ludzkim, aby udowodnić nam, jacy naprawdę jesteśmy potężni. Ta książka zmieni twój sposób myślenia.*

dr Joe Dispenza, autor bestsellerów *Efekt placebo, Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał, Jak przeprogramować swój mózg*

*Nauka zawsze podejrzliwie patrzyła na tradycyjne systemy leczenia. W końcu zdaliśmy sobie sprawę, że terapie alternatywne i medycyna konwencjonalna (zachodnia) mogą być stosowane razem w celu osiągnięcia trwałego, ogólnego dobrostanu.*

Deepak Chopra, autor książki *Metaczołwiek*

## **Pozbądź się chorób fizycznych, emocjonalnych i energetycznych!**




## Sekret mądrości Boskich Mistrzów

Kyle Gray

**Tytuł oryginału:** Divine Masters, Ancient Wisdom: Activations to Connect with Universal Spiritual Guides

Rozwój duchowy › świadomość  
Rozwój duchowy › dusza  
Rozwój duchowy › modlitwa

Rozwój duchowy › intuicja  
Rozwój duchowy › medytacja

ebooki   praktyki duchowe   przewodnicy duchowi   wysokie wibracje    zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8301-025-0 ; **Cena katalogowa:** 64.60 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

### Co Wniebowstąpieni Mistrzowie mają do zaoferowania współczesnemu człowiekowi?

Czy wiesz, że celtycka bogini Brigid może pomóc ci rozpaść pasję, twój wewnętrzny ogień? Że cudotwórca Saint Germain wyzwoli cię od rodzinnych dramatów, złej karmy? Pozwoli ci stać się liderem i zrzucić z barków ograniczające cię przekonania? Współpraca z Joanną D'Arc pokaże ci, jak przezwyciężyć strach i podzielić się swoim prawdziwym „ja”. A Boski Mistrz Budda nauczy cię, jak stawić czoła lękowi i zwalczyć niezdrowe przywiązanie do przedmiotów lub ludzi. U Jezusa uzyskasz uzdrowienie. Poznaj 33 Wniebowstąpionych Mistrzów i odkryj narzędzia, dzięki którym połączenie z nimi będzie możliwe. Te boskie oświecone istoty czekają, by dać ci swoje przewodnictwo, uzdrowienie, wysokie wibracje, silną intuicję, ochronę oraz wsparcie na ścieżce duchowego rozwoju.

### Kim są Wniebowstąpieni Mistrzowie?

Boscy Wniebowstąpieni Mistrzowie znani są również jako Mistrzowie Starożytnej Mądrości. To zgromadzenie oświeconych istot, duchowych przewodników i dusz, które poświęciły swoją energię i mądrość na rzecz uzdrawiania i pielęgnowania świata. Uważa się, że istoty te są uniwersalnymi przewodnikami duchowymi, którzy działają na wielowymiarowym poziomie. Co oznacza, że ich oddziaływanie nie ogranicza się do liniowego przebiegu czasu i przestrzeni. Wręcz przeciwnie, każdy może się z nimi połączyć i pracować tak, jak z aniołami. Poprzez takie praktyki duchowe, jak medytacja, modlitwa, afirmacje i wizualizacje.

### Zyskaj starożytną mądrość i dowiedz się, jak osiągnąć oświecenie

Wniebowstąpieni Mistrzowie są duszami, które stapały po Ziemi i innych planetach. Za „wniebowstąpionych” uważa się tych mistrzów, którzy mają zwiększoną percepcję i świadomość oraz przeszli ze świata fizycznego do sfery duchowej. W swoim ostatnim życiu doświadczyli takich okoliczności, które doprowadziły ich do głębszego zrozumienia życia i miłości. Dziś mogą podzielić się tą boską inteligencją oraz udzielić ci wsparcia na poziomie duchowym. Wielu z opisanych w tej niezwykłej książce Wniebowstąpionych Mistrzów przezwyciężyło trudne okoliczności w życiu. To właśnie dzięki temu, jak pokonali te wyzwania, nadal są w stanie podzielić się „oświeconym” spojrzeniem z wyższego poziomu duchowości. Teraz i ty możesz czerpać z ich starożytnej mądrości.

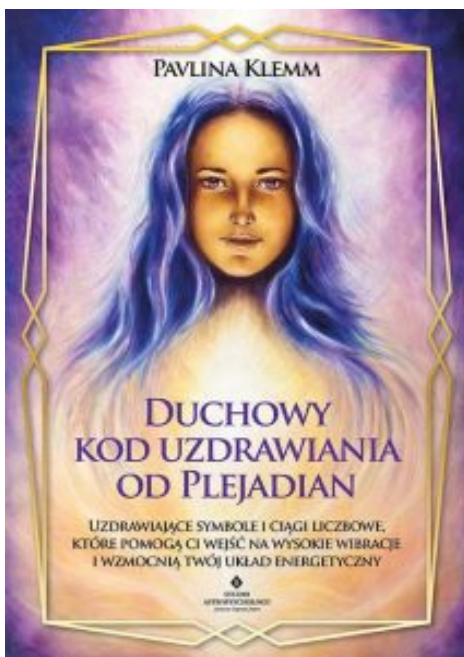
### Wniebowstąpieni Mistrzowie – jak połączyć się z tymi wielkimi duchowymi przewodnikami?

Nie musisz wyznawać konkretnej religii, utożsamiać się z konkretną tradycją czy kulturą, aby móc połączyć się z którymkolwiek z Mistrzów zaprezentowanych w tej książce. Boscy Mistrzowie są otwarci na każdego. Poszczególni Mistrzowie mogli kiedyś być związani z konkretną ścieżką lub tradycją. Ale teraz wszyscy oni przekraczają wszelkie ograniczenia, włącznie z czasem i przestrzenią. Są uniwersalnymi duchowymi przewodnikami, których każdy może wzywać zawsze i wszędzie. Jak to zrobić? Tego nauczy cię Kyle Gray w tej książce.

### W tej niezwykłej książce znajdziesz:

- sylwetki 33 Wniebowstąpionych Mistrzów i historie ich wzniesienia dla większego dobra ludzkości,
- praktyczne narzędzia, dzięki którym wezwiesz Mistrzów, by prosić o duchową ochronę, usunąć blokady, otworzyć się na duchowe połączenia i boską energię,
- informacje o tym, jak możesz uzyskać dostęp do starożytnej mądrości w celu uzdrowienia, ochrony i osiągnięcia oświecenia,
- potężne aktywacje, ćwiczenia i praktyki duchowe – takie jak wizualizacje Świętej Geometrii, afirmacje, medytacje i modlitwy – które pomogą ci zwiększyć świadomość, intuicję i zyskać wysokie wibracje,
- odpowiedzi na wiele pytań związanych z rozwojem duchowym – jak osiągnąć oświecenie, jak używać kwiatu życia, w jaki sposób połączyć się z boską matrycą i wiele innych.

### Już teraz skorzystaj ze starożytnej mądrości wielkich duchowych przewodników



## Duchowy kod uzdrawiania

Paulina Klemm

Tytuł oryginału: Heilsymbole & Zahlenreihen: Arbeitsbuch der Plejadenheilung

Rozwój duchowy › świadomość  
Rozwój duchowy › anioły

Rozwój duchowy › dusza  
Terapie › uzdrawianie duchowe

channeling   duchowość   symbole   zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-997-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Poznaj uzdrawiające symbole od Plejadian — dobrych aniołów

Plejadianie to mistrzowie i uzdrowiciele **dusz**. Są **dobrymi aniołami**, wielkimi duchowymi nauczycielami o wyższej **świadomości** i twórcami uzdrawiania duchowego. Pomagają nam odkryć duchowość i to, kim naprawdę jesteśmy. A także poznać i wykorzystać własne umiejętności. Przekazy Plejadian, które w formie channelingu Paulina Klemm otrzymuje oraz udostępnia nam w postaci swoich książek pogłębiają nasz **rozwój duchowy**. Jak również poszerzają naszą świadomość, podnoszą wibracje i otwierają na **inne terapie**, np. uzdrawianie duchowe. To ostatecznie doprowadzi nas do przebudzenia i naszej duchowej transformacji.

### Jak poszerzyć swoją świadomość, pogłębić rozwój duchowy i uzdrowić duszę, dzięki przekazowi channelingowemu otrzymanemu od Plejadian?

**Uzdrawiające symbole i ciągi liczbowe** od Plejadian zawarte w tej książce, mają **ogromną moc**. To dzieło medium – Pauliny Klemm – uzdrowicielki energetycznej. Utrzymuje ona **kontakty channelingowe** z cywilizacją **Plejadian**, która dostarcza nam wiadomości od tych świetlistych istot. Znajdziesz tu mnóstwo **różnych terapii** – afirmacje, medytacje, symbole i kody numeryczne służące uzdrawianiu i samoleczeniu. Dzięki nim otworzysz się na wyższe wymiary **duchowości**, także poszerzysz swoją **świadomość** oraz uzdrowisz **duszę i serce**. Podniesiesz swoje wibracje, a aniołowie podpowiedzą ci, jak utrzymać je na wysokim poziomie.



Plejadianie pogłębią twój rozwój duchowy i świadomość

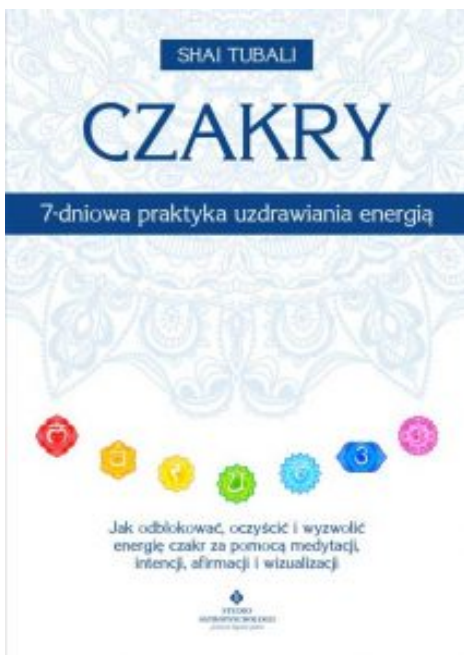
### **Otwórz się na duchowość i anielski przekaz, wykorzystując terapię uzdrawiania duchowego**

Dzięki zastosowaniu **uzdrawiających symboli**, ciągów liczbowych, afirmacji i medytacji opisanych w książce oczyścisz oraz uzdrowisz cały swój układ energetyczny z różnych dolegliwości i problemów. Znajdziesz tu sposoby na budowanie pełnej światła ochrony, błogosławieństwa dla siebie i innych, rytuał przebaczenia. Pomogą ci też **uzdrawiające symbole** i sekwencje liczbowe na oczyszczanie czakr. Usuniesz patogeny, energetycznie wesprzesz serce i skontaktujesz się z **aniołami** i świetlistymi istotami.

### **Wejść na wysokie wibracje i wzmocnij swój układ energetyczny**

Każdy podany przez autorkę symbol zawiera swoją wibrację uzdrawiania, której energia przenika do komórek **ciała, umysłu i duszy**. Zaprezentowane ćwiczenia i techniki pozwolą ci otworzyć twoje czakry i przyczynią się do uzdrowienia oraz transformacji na wszystkich poziomach – mentalnym, emocjonalnym, fizycznym i duchowym. To korzystnie wpłynie zarówno na twoje zdrowie, jak i **rozwój duchowy**. Dodatkowo przeniesiesz się na wyższe wymiary, podniesiesz swoje wibracje oraz odmłodzisz i zrównoważysz ciało. Ponadto uwolnisz ból i cierpienie, a także wniesiesz miłość, obfitość oraz harmonię do swojego serca i życia.

### **Odkryj duchowy kod uzdrawiania ciała, umysłu i duszy**



## Czakry – 7-dniowa praktyka uzdrawiania energią

Shai Tubali

**Tytuł oryginału:** 7 Day Chakras: Daily Energy Work to Balance Your Life

Rozwój duchowy › medytacja  
Terapie › energia

Terapie › uzdrawianie duchowe

ćwiczenia umysłu   czakry   ebooki   jak odblokować czakry   oczyszczanie czakr  
samoakceptacja   zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8171-996-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

### Czym są czakry? Dowiedz się, na czym polega 7-dniowa praktyka uzdrawiania energią

Naszym życiem rządzi energia. Zgodnie z zasadami medycyny czakralnej od zasobów tej energii zależy samopoczucie, witalność i zdrowie. Czakry stanowią centra energetyczne naszego ciała. To one odpowiadają za dystrybucję energii w organizmie. Jej prawidłowy przepływ w naszym ciele jest w dużym stopniu uzależniony od nas samych. Możesz kształtować i regulować procesy energetyczne tak, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

Zaburzenia krążenia energii wpływają negatywnie nie tylko na twój stan fizyczny i emocjonalny, ale również na twoją samoakceptację i relacje z otaczającym światem. Jak pracować nad przywróceniem prawidłowego przepływu energii i dążyć do pełni zdrowia? Jak odblokować czakry? Tego dowiesz się dzięki informacjom zawartym w książce *Czakry – 7-dniowa praktyka uzdrawiania energią*.

### Czakry – praktyka uzdrawiania energią zintegrowana z dniami tygodnia

Autor tego poradnika to jeden z europejskich ekspertów w dziedzinie ciał subtelnych – systemu czakr. W tej innowacyjnej książce przedstawia system siedmiu czakr. Krok po kroku pokaże ci, jak zintegrować pracę z energią i codzienny styl życia. Przypisanie jednej czakry do każdego dnia tygodnia, sprawia, że z łatwością skupisz się na swoich intencjach, obudzisz centra energetyczne i osiągniesz upragnione cele. Znajdziesz tu, przeznaczone na każdy dzień tygodnia, medytacje, intencje, afirmacje i wizualizacje, które pomogą ci w pełni obudzić ciało, umysł i ducha.

### Dowiedz się, jak samodzielnie usunąć blokady energetyczne i aktywować wszystkie czakry

Czakry są powszechnie uznawane za złożony system silnie oddziałujący na wszelkie poziomy naszego istnienia, w tym na zdrowie fizyczne, rozwój emocjonalny, równowagę psychiczną i potencjał medytacyjny. Tak naprawdę, zdaniem autora, są one najbardziej holistyczną mapą, według której możesz poruszać się po swoim psychologicznym i duchowym wymiarze. Czakry są też elementem, dzięki któremu potrafisz komunikować się z różnymi wymiarami życia i dbać o rozwój duchowy. Poznaj sposoby na to, jak aktywować czakry i zastosuj w swoim życiu uzdrawianie duchowe. Kiedy dowiesz się, jak wykonać oczyszczanie czakr, zaczniesz je traktować jak siedem typów doświadczeń, perspektyw i inteligencji, które umożliwiają ci kontakt z życiem jako całością.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce zrozumiesz, że kompozycja siedmiu czakr reprezentuje siedem wymiarów życia. Wykorzystasz praktykę uzdrawiania energią i zastosujesz autorskie ćwiczenia umysłu zawarte w 7-dniowej ścieżce czakr. Przekonasz się, że w momencie, gdy połączysz każdą kolejną czakrę z odpowiadającym jej dniem – przekształcając poniedziałek w dzień czakry podstawy, wtorek w dzień czakry sakralnej i tak dalej – osiągniesz systematyczną, pełną praktykę czakr i w pełni zrealizowane doświadczenie tygodnia.

### Fundamentalna praktyka czakr napędzi twój rozwój duchowy

Ta książka oferuje całkowicie nowy rodzaj pracy z czakrami. Bez wątpienia znacznie wykracza poza zwykłe zestawy medytacji, wizualizacji, mantr czy pozycji jogi. Bez względu na to, czy jesteś entuzjastą czakr aspirującym do przekształcenia swojej pasji w praktyczną ścieżkę życiową, czy też początkującym, który chce poznać świat czakr, ta pełna, 7-dniowa praktyka uzdrawiania energią nada kształt wszystkim procesom czakr. Dzięki temu łatwo odkryjesz wszelkie możliwości oczyszczania czakr i dowiesz się, jak odblokować czakry. Na swojej ścieżce rozwoju duchowego znajdziesz skuteczne sposoby, aby każdego dnia pobudzić te centra energetyczne do życia.

### 7-dniowa praktyka uzdrawiania energią

Ścieżka uzdrawiania ciała i uzdrawiania duchowego jest prosta. Każdego tygodnia będziesz wspinać się całkowicie na drabinę czakr. Skupisz się codziennie na jednym z siedmiu kroków, by napełnić energią i wzmocnić dane centrum. W momencie, kiedy zbliżysz się do końca tygodnia, wszystkie czakry będą rozpalone, a w wyniku tego, cała twoja wewnętrzna istota rozświetli się od podstawy po koronę. Jest to tygodniowa praktyka, do której możesz wciąż wracać. Tak naprawdę, im częściej ją powtarzasz, tym staje się skuteczniejsza! Kiedy odkrywasz kolejne czakry, rozświetlenie potęguje się, a po drodze do twojego samorozwoju i samoakceptacji możesz podróżować szybciej. Czakry będą z czasem coraz bardziej zrównoważone, oczyszczone i odblokowane.

**Zastosuj terapię czakr i uzdrawianie duchowe. Poznaj ćwiczenia umysłu, które przywrócą ci zdrowie i dobre samopoczucie**



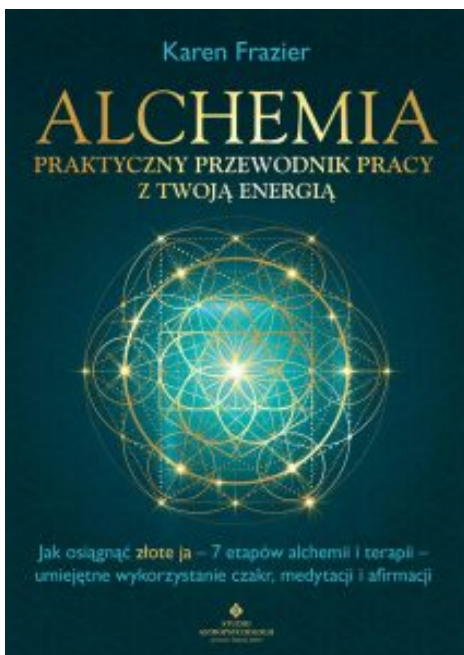
Optymalne funkcjonowanie danej czakry sprzyja fizycznemu dobrostanowi i emocjonalnej równowadze. Aktywne czakry lepiej wchłaniają i przewodzą niezbędną życiową energię i skutecznie rozprowadzają ją do otaczających je gruczołów, splotów nerwowych i narządów. Ta wzmocniona energia życiowa odblokowuje zablokowane rejony energetyczne, dzięki czemu rozpuszczają się wszelkie bagaże emocjonalne i mentalne.

Aby wykorzystać te uzdrawiające właściwości, możesz poświęcić pierwszą fazę cotygodniowego cyklu na te praktyki i ćwiczenia, które leczą i równoważą zaniedbane części ciała i umysłu, w tym zaburzenia psychosomatyczne. Sama płynność tygodniowego ćwiczenia dla czakr w sposób naturalny zwróci twoją uwagę na często pomijane części ciała. Dzięki tej terapii oczyszczania czakr udasz się w podróż przez swoje ciało, od stóp aż po sam czubek głowy.

### **Już dziś zastosuj 7-dniową praktykę uzdrawiania energią. Dowiedz się, jakie czakry aktywować w poniedziałek, środę czy piątek**

7-dniowa ścieżka czakr zaleca trzy dni jako najbardziej rozpalające i intensywne. Poniedziałek jest dniem czakry podstawy albo Dniem Ugruntowania. Środa będzie dniem splotu słonecznego albo Dniem Mocy. Z kolei piątek to dzień czakry gardła albo Dzień Ekspresji. To najlepsze dni na podejmowanie ważnych decyzji, definiowanie celów i większy wysiłek. Bardzo aktywni w ciągu tygodnia znajdą wystarczająco dużo możliwości na uspokojenie się. Dla tych bardziej biernych będą to dni przypominające o tym, by nadać większy priorytet swoim wizjom i marzeniom. Uznanie faktu, że czakry oferują trzy dni działania i cztery dni wartości o mniejszej „produktywności”, takich jak radość, emocje, intelekt czy duchowość, jest bardzo równoważące i zupełnie odmienne od zachodniej tradycji ciągłej pracy i stresu.

### **Dowiedz się, jak aktywować czakry. Obudź moc energii drzemiącej w twoim wnętrzu!**




## Alchemia – praktyczny przewodnik pracy z twoją energią

Karen Frazier

**Tytuł oryginału:** Transform Your Life with Alchemy: A Practical Guide to Dissolve Self-Doubt, Balance Your Mind, and Center Yourself

Terapie › afirmacje  
Rozwój duchowy › medytacja

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Rozwój duchowy › intuicja

czakry praktyki duchowe  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-954-4; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Zmień swoje życie za pomocą alchemii! Poznaj podstawy alchemii i pracy z energią

Prawdopodobnie słyszałeś o alchemii jako o matce wielu współczesnych nauk. Prawdopodobnie wiesz również, że głównym celem alchemików było odkrycie metody przemiany metali nieszlachetnych (jak na przykład ołowiu) w postać doskonałą (złoto czy słynny kamień filozoficzny). Czy wiesz jednak, że zasady alchemii można zastosować również do przemiany na poziomie mentalnym, duchowym i emocjonalnym? Proces osobistej alchemii pomoże ci zmienić nie tylko własne emocje i przekonania. Zmienisz również podejście do życia i sposób, w jaki go doświadczasz. Alchemia jest skutecznym narzędziem do **pracy z energią** i przebudzenia duchowego. **Wzmocni twoje wibracje** i poprowadzi do harmonijnego ja – czystszej, doskonalszej wersji siebie, na poziomie ciała, psychiki i ducha. W języku alchemii jest to tak zwane „złote ja”.

### Poznaj swojego wewnętrznego alchemika i wejdź w nowy wymiar duchowości

Teraz również i ty możesz stać się prawdziwym alchemikiem i odkryć swój kamień filozoficzny! Karen Frazier, intuicyjna uzdrowicielka energetyczna, zabierze cię w **inspirującą podróż ku przebudzeniu duchowemu** i osobistej transformacji. W swojej książce odkrywa nie tylko podstawy alchemii, ale również zestaw narzędzi, które pomogą ci rozpocząć przebudzenie duchowe! Poznasz dokładnie 7 etapów alchemii – kalcynację, rozpuszczanie, rozdzielanie, koniunkcję, fermentację, destylację i koagulację. Z ich pomocą rozniecisz wewnętrzny ogień i pozbędziesz się zwątpienia. Wzmocnisz się dzięki wewnętrznym porządkom, pozwolisz na spotkanie ciemności ze światłem, spotkasz ze swoim medytacyjnym ja. Przebudzisz swoją oświeconą jaźń, by ostatecznie odkryć zharmonizowane „złote ja”.

### Przebudzenie duchowe, które osiągniesz dzięki 7 etapom alchemii

Przechodząc przez 7 kolejnych etapów alchemii, rozpoczniesz pracę z 4 klasycznymi żywiołami, które tworzą cały świat materialny: ziemią, powietrzem, ogniem i wodą. Korzystając z energii tych żywiołów, zaznasz znacznie większej równowagi wewnętrznej, a także zdołasz wprowadzić w życie głębokie i trwałe zmiany. Dokonasz tego, wykorzystując **podstawy alchemii** oraz **praktyki duchowe** i terapie, takie jak: **medytacje, afirmacje, mantry, wizualizacje, praca z czakrami** czy intuicją. Każde z nich to narzędzie do pracy z energią i szlifowania twojego „złotego ja”. Dla przykładu medytacje pozwolą ci rozpocząć proces oczyszczenia, z ich pomocą skupisz się na tu i teraz. Wizualizacje pomogą ci wyobrazić sobie zmianę, jakiej chcesz doświadczyć. Dzięki pracy z czakrami odblokujesz i zrównoważysz konkretne ośrodki energetyczne. Dodatkowo odkryjesz, jak być ze sobą uczciwym (również na poziomie duchowym), a także rozpoczniesz praktykowanie sztuki samowspółczucia, od której rozpoczyna się osobista metamorfoza.

Dzięki pracy z czakrami możesz się skupić i zrównoważyć konkretne ośrodki energetyczne.

### Alchemia – odkryj jej praktyczny wymiar! Skuteczne praktyki duchowe wzmacniające twoje wibracje

Jak widzisz, współczesna alchemia jest niezwykle praktyczna. Możesz ją wykorzystać nie tylko do zmiany swoich nawyków, przekonań czy doświadczeń. Alchemia to również doskonała terapia służąca uzdrawianiu duchowemu, usuwaniu blokad energetycznych czy wzmacnianiu twoich wibracji. Tak naprawdę istnieje nieskończenie wiele możliwości zastosowania alchemii oraz jej praktyk duchowych.

Ta książka dostarczy ci niezbędnych informacji do pracy z twoją energią. Z jej pomocą odkryjesz:

- **Praktyki duchowe i terapie**, które pomogą ci osiągnąć przebudzenie duchowe. Skoncentruj się, osiągnij kontrolę i przywróć życiu harmonię. Zmień postrzeganie dzięki medytacjom, afirmacjom, wizualizacjom, pracy z czakrami i intuicją.
- **Podstawy alchemii**. Przekształć swoje nawyki i przekonania, aby stworzyć trwałą zmianę i pozytywne zmiany w swoim życiu. Zastosuj 7 etapów alchemii, które pomogą ci osiągnąć „złote ja”.
- **Narzędzia i strategie**, dzięki którym usuniesz blokady i wzmocnisz swoje wibracje. Pomogą ci one wyzbyć się zwątpienia, być ze sobą szczerym, praktykować bezwarunkową miłość do siebie i wzmocnić duchowość.

### **Co eksperci sądzą o książce *Alchemia – praktyczny przewodnik pracy z twoją energią***

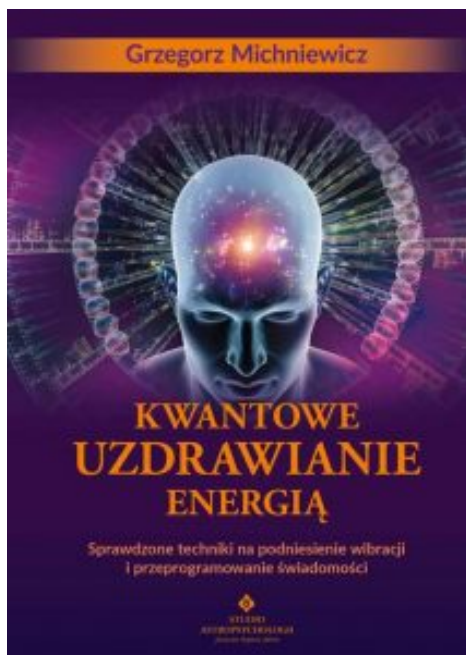
„Jeśli jesteś gotowy, aby skontaktować się ze swoim wewnętrznym alchemikiem, to ta książka jest dla ciebie. Karen Frazier odkrywa proste praktyki duchowe i ćwiczenia dla twojego rozwoju duchowego i oświecenia – ciała, umysłu i duszy. Daje krystalicznie czysty plan działań samokontroli, osobistej transformacji i trwałej metamorfozy. Ta książka poprowadzi cię na każdym kroku. Od rozpalenia wewnętrznego ognia przez pracę przez „cienie” po spotkanie ze „złotym ja”.

— Cheryl Knight, redaktorka „Paranormal Underground Magazine”

„Jako hipnoterapeuta rozumiem połączenie umysłu, ciała i ducha. Ta książka zawiera osobiste historie, ćwiczenia i praktyki duchowe, które przyniosą trwałą, uzdrawiającą zmianę. To odnosi się do wszystkiego, z czym spotykasz się na co dzień. Będę polecać tę książkę moim klientom, aby pomóc w ich podróży terapeutycznej”.

— Mackenna Long, medium psychiczne, hipnoterapeuta i energetyczna uzdrowicielka

### **Poznaj prawdziwą istotę alchemii!**



## Kwantowe uzdrawianie energią

Grzegorz Michniewicz

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › energia

Ezoteryka › kwantowość

uzdrawianie energią wysokie wibracje zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-955-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Uzdrawianie energią – na czym polega tego typu terapia i jak praktykować bioenergoterapię z korzyścią dla zdrowia

W człowieku tkwią olbrzymie, choć wciąż nie do końca poznane **zdolności do samouzdrawiania**. Okazuje się, że są one dostępne wszystkim. Każdy może uzdrowić zarówno siebie, jak i swoich bliskich. Jak to zrobić? Czy jest to w pełni bezpieczne? Kluczem do zrozumienia tego niesamowitego zjawiska są **bioenergoterapia i kwantowość**. Niniejsza książka odsłania **tajniki uzdrawiania energią**. Jej Autor **korzysta z najnowszych badań naukowych**. Precyzyjnie wyjaśnia **mechanizmy oddziaływania wysokich wibracji** na ludzki organizm. Pokazuje również, **jak poprawić zdrowie**, wykorzystując oddziaływanie świadomości. Opisuje **przyczyny powstawania chorób** i najsukuteczniejsze metody radzenia sobie z nimi. Przybliża główne trudności związane z uzdrawianiem energią i sposoby ich przezwyciężania. Celem tej książki jest bowiem zrozumienie istoty niekonwencjonalnej metody uzdrawiania oraz wykorzystanie tej wiedzy w praktyce.



Uzdrowianie energią i naprawa pola kwantowego pozwalają osiągnąć równowagę emocjonalną i poprawić stan zdrowia. Fot. Depositphotos

### **Naprawa pola kwantowego i leczenie energią – droga do równowagi emocjonalnej i zdrowia**

Zdaniem Autora cała rzeczywistość zapisana jest w polu kwantowym. Dotyczy to także zdrowia. **Naprawa pola kwantowego** może przywrócić równowagę organizmowi i tym samym wyeliminować chorobę. Wystarczy tylko użyć świadomości do sterowania myślami i przesłać organizmowi odpowiednie polecenie. Świadoma myśl inicjuje **wysokie wibracje**. Jednak sam **proces uzdrawiania energią** ma charakter nieświadomy. Proces uzdrawiania (**bioenergoterapia**) polega na zmianie wibracji chorego miejsca.

### **Czy przyczyny chorób tkwią w ciele człowieka?**

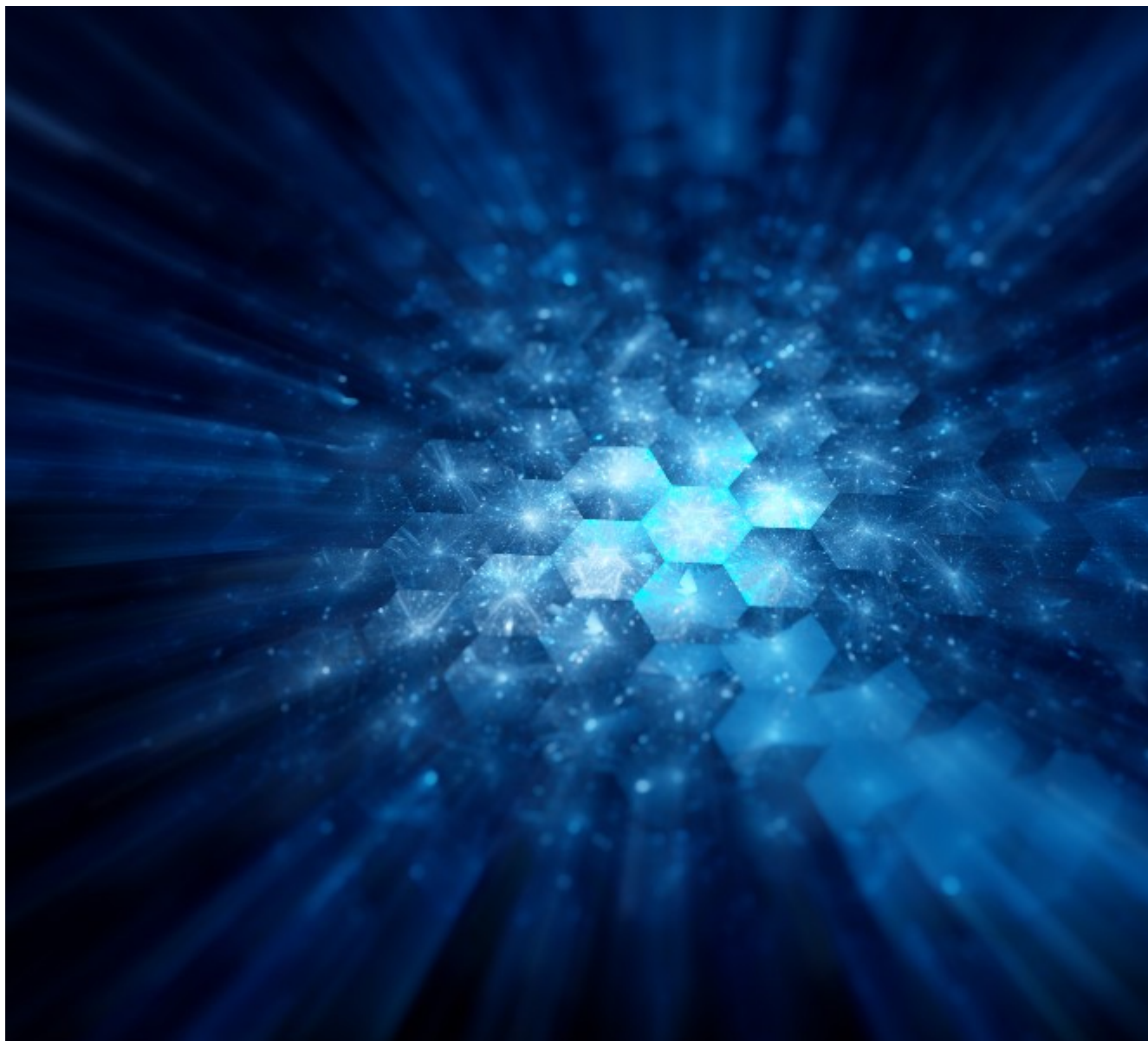
Doszukiwanie się **przyczyny choroby** wyłącznie w ciele fizycznym człowieka jest niewystarczające. Zdaniem Autora na stan zdrowia wpływają również negatywne czynniki duchowe i emocje. Są wśród nich między innymi: choroby z poprzednich wcieleń, pozostałości karmiczne czy też zapisy w aurze. W książce można znaleźć wskazówki, **jak zdiagnozować przyczynę choroby** i dopasować do niej metodę uzdrawiania. Autor opisuje też **przyrzędy pomocne w trakcie terapii**. Służą one do określenia stanu organizmu i kontroli przesyłanych poleceń uzdrawiających. Są to wahadełko i różdżka. Radzi zatem, jak nimi się posługiwać i jak odczytywać ich wskazania. Dzięki temu można ukierunkować terapię i zwiększyć jej skuteczność.

## Kwantowość narzędziem uzdrowienia – praktyka krok po kroku

Główną część książki stanowi **prezentacja kolejnych etapów uzdrawiania**. Autor szczegółowo je opisuje, by każdy mógł przeprowadzić terapię samodzielnie. Pierwszy krok polega na znalezieniu źródła niesprawności organizmu. Jest to wstęp do uzdrowienia. W ramach kolejnego etapu ustala się środki zaradcze adekwatne do przyczyny. Na końcu pozostaje **zastosowanie odpowiedniej techniki**. Autor proponuje dwie. Jedna polega na sterowaniu energią uzdrawiającą przy użyciu świadomości. Z kolei druga zakłada naprawę pól kwantowych w celu uzdrowienia. Jak ostrzega Autor, w międzyczasie mogą się pojawić trudności wynikające z zaprogramowania organizmu przez zbiorową nieświadomość. Jednak równocześnie podaje on **praktyczne rozwiązania tego problemu**.

## Ezoteryka i kwantowość – czy mogą się wspierać?

Zdaniem Autora istotnym uzupełnieniem uzdrawiania kwantowego jest uzdrawianie... magiczne. Pierwsze z nich bazuje na nauce, gdy drugie odwołuje się do doświadczeń z dziedziny ezoteryki. **Uzdrawianie magiczne** oznacza poznanie i zastosowanie jeszcze nieznanymi nauce praw obowiązujących we wszechświecie. Polega ono między innymi na osiąganiu stanu wysokich wibracji poprzez **modlitwy i afirmacje**. To także **zwracanie się do istot wyższych**. Zwłaszcza mających moc uzdrawiania lub mogących pośredniczyć w kontakcie z bytami uzdrawiającymi z innych wymiarów. Ma to korzystny wpływ nie tylko na zdrowie, ale też na **rozwój duchowy**.



Istotnym uzupełnieniem uzdrawiania kwantowego jest uzdrawianie... magiczne. Oznacza ono poznanie i zastosowanie jeszcze nieznanymi nauce praw obowiązujących we wszechświecie. Fot. Depositphotos

## Bioenergoterapia i uzdrawianie energią – klucz do zdrowia i rozwoju duchowego

Czy każdy może podjąć się leczenia energią? Oczywiście, że tak. Przy tym nie trzeba mieć specjalnych predyspozycji, by z powodzeniem naprawiać pole kwantowe. Wystarczy duża **motywacja**. To właśnie ona stanowi właściwy wstęp do uzdrawiania energią. Trzeba dodać, że motywację ma osoba znajdująca się na odpowiednim poziomie rozwoju duchowego. Łącząc ją z odpowiednimi technikami leczenia energią, **można uzdrowić każdą dolegliwość**. Nieważne, czy dotyczy ciała fizycznego, czy sfery psychicznej. Warto zaznaczyć, że prezentowane w tej książce **metody bioenergoterapii** są całkowicie bezpieczne. Mają bowiem samoistne wewnętrzne blokady zapobiegające niepożądanym zmianom, np. dotyczącym karmy danej osoby.

## Wykorzystaj kwantowość i wysokie wibracje, by poprawić swoje zdrowie i samopoczucie




# Elektryczne ciało, elektryczne zdrowie

Eileen Day McKusick

Tytuł oryginału: Electric Body, Electric Health

Terapie › energia

Zdrowie › choroby

aura czakry oczyszczanie czakr uzdrawianie energią  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-939-1; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

## Równoważenie energii biopola – prosty sposób na wszystkie twoje bolączki

Dokucz ci **ból i choroby**, których nie może zdiagnozować i wyleczyć medycyna konwencjonalna? Mimo licznych prób nie możesz poradzić sobie z trudnymi emocjami? A **szkodliwe nawyki** uniemożliwiają normalne funkcjonowanie? Wszystkie te kłopoty mogą być skutkiem blokad energetycznych i zakłóceń w energii biopola. **Liczne badania naukowe** potwierdzają, że **człowiek jest istotą energetyczną**. Istotą zbudowaną ze światła, fal i dźwięków o różnej częstotliwości. Zakłócenia przepływu energii, zwłaszcza w centrach energetycznych – czakrach i nadi – powodują **kłopoty ze zdrowiem i dyskomfort psychiczny**. W tej książce znajdziesz niezbędne **informacje na temat energii biopola**. Poznasz **sposoby na uregulowanie, odblokowanie i oczyszczenie czakr**, a także aury z wszelkich blokad energetycznych. Dowiesz się też, **jak podnieść napięcie energetyczne**, by wibrować energią o wysokiej częstotliwości. Pomoże ci w tym **metoda Biofield Tuning®**, czyli technika dostrajania energii za pomocą kamertonów. Autorka i ekspertka w dziedzinie medycyny energetycznej skutecznie stosuje uzdrawianie energią i dźwiękiem w terapii.

## Czym jest biopole?

Pierwsza część książki szczegółowo wyjaśnia, **czym jest biopole lub aura**. Jej autorka prowadzi wieloletnią praktykę uzdrawiania energią i dźwiękami kamertonu. Własne **obserwacje, badania, studia** dowiodły, jak ważna jest **równowaga energetyczna w ciele**. Nawet założenia medycyny konwencjonalnej podkreślają, że odpowiednio wysokie napięcie w błonach komórkowych umożliwia prawidłowe przewodzenie impulsów elektrycznych i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Twoje ciało jest jak akumulator, żywa bateria wypełniona słoną wodą, która przewodzi prąd. Każdy narząd również wytwarza energię. **Niskie napięcie prowadzi do zaburzeń zdrowia fizycznego**, np. bólu i chorób, zaburzeń psychicznych, w tym depresji i rozterek duchowych. A co ładuje lub rozładowuje twoją baterię? Co sprawia, że możesz pracować i funkcjonować na optymalnym poziomie?

## Emocje są kluczem do prawidłowego przepływu energii w biopolu

Tylko klarowana **matryca energetyczna** pozwala na tworzenie nowych komórek, utrzymanie prawidłowego napięcia i regenerację organizmu. Emocje zaś są kluczem do prawidłowego funkcjonowania. Uczucia są przechowywane i kumulowane w biopolu. Te negatywne, tłumione lub wypierane powodują **blokad w przepływie energii, choroby i zaburzenia**. Terapia z wykorzystaniem kamertonu pomoże odnaleźć złogi wibracyjne i je usunąć. Autorska **metoda Biofield Tuning®** podkreśla, że **każda emocja jest ważna i cenna**. A odpowiednie techniki radzenia sobie z nimi pozwalają na swobodny przepływ ładunku elektrycznego w organizmie. W drugiej części książki znajdziesz **praktyczne ćwiczenia**, które pozwolą ci zlokalizować zablokowane czakry. Poznasz też Anatomie Biopola. Nauczysz się pracować z emocjami uwięzionymi w czakrach. Wykorzystasz też skuteczne narzędzia – jak **kamerton – do zrównoważenia aury, odblokowania i oczyszczenia czakr**.

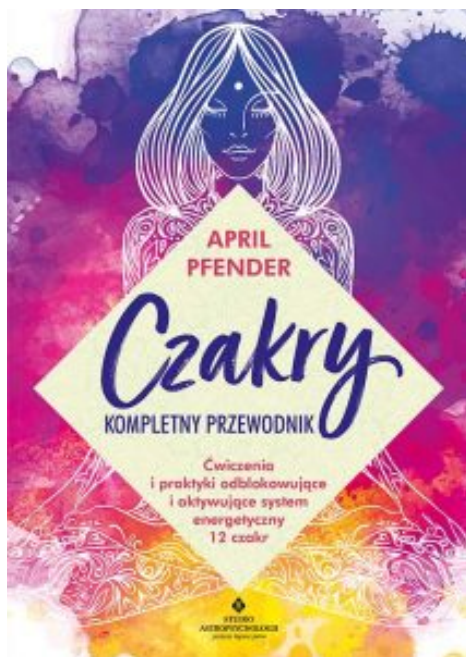
## Na czym polega dostrajanie energii biopola za pomocą kamertonu?

**Biopole** jest również mapą twojego umysłu, wzorców działania i nawyków. Możesz **zmienić i modyfikować emocje oraz utarte schematy** za pomocą dźwięków kamertonu. Pomogą ci również siły własnego umysłu, świadomość i intencja. Biofield Tuning® wykorzystuje w terapii cztery narzędzia. Możesz z nich korzystać w procesie uzdrawiania energią, są to:

1. aktywacja kanału centralnego;
2. oddychanie, zrównoważenie i uziemienie;
3. siła umysłu;
4. uzdrawiająca moc dźwięku.

Z książki dowiesz się, której metody powinieneś użyć, oczyszczając czakrę korzenia. Która natomiast lepiej sprawdzi się do regulacji emocji uwięzionych w centrum energetycznym serca. Poznasz też piętnaście skutecznych sposobów na podniesienie napięcia elektrycznego i odzyskanie zdrowia.

## Naładuj swoje pole elektromagnetyczne i zmień swoją rzeczywistość



## Czakry – kompletny przewodnik

April Pfender

**Tytuł oryginału:** The Complete Guide to Chakras: Activating the 12-Chakra Energy System for Balance and Healing

Terapie › energia

Terapie › uzdrawianie duchowe

Rozwój duchowy › medytacja



czakry

jak odblokować czakry

oczyszczanie czakr



zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-949-0; Cena katalogowa: 99.90 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Czakry – centra energetyczne twojego ciała – klucz do uzdrowienia i rozwoju duchowego

Czakry, podstawowe centra energetyczne, to punkty czystego światła i energii, rozmieszczone na twoim ciele, a także pod i nad nim. 12 czakr formuje swojego rodzaju tęcza konstelację, która działa niczym niebiański most wypływający z twojej korony i wznoszący się w kosmos. Ta książka jest zaproszeniem do dokładnego przyjrzenia się, w jaki sposób owe portale energii wpływają na wszystkie aspekty twojego życia. Dowiedz się, **jak odblokować czakry, jak je oczyścić i zrównoważyć**, ponieważ zrównoważone czakry to klucz do zdrowia, dobrostanu i rozwoju duchowego!

### Wszystko, co musisz wiedzieć o czakrach znajdziesz w tej książce!

April Pfender, mistrzyni Reiki, instruktorka medytacji i autorka bestsellera *Medytacja czakralna*, proponuje ci tym razem **kompedium wiedzy o czakrach**. Opisuje model 12. czakr, wyjaśniając dokładnie, czym są owe centra, w jaki sposób działają razem i niezależnie od siebie oraz jak z nich korzystać, by przekierować swoją energię na wyższe cele, takie jak rozwój duchowy czy uzdrawianie. Dzięki tej książce odkryjesz **szczegółowe opisy 7 głównych czakr** (czakra podstawy, sakralna, splotu słonecznego, czakra serca, gardła, trzeciego oka i korony), a także **5 czakr eterycznych**, nazywanych również transcendentnymi (gwiazda Ziemi, boska brama, brama wszechświata, gwiazda duszy, gwiazdna brama). Poznasz ich nazwy i znaczenie, charakterystyczny kolor, położenie oraz części ciała, gruczoły i zmysły, które im odpowiadają. Dowiesz się również, w jaki sposób zdiagnozować hipoaktywną (mało aktywną) oraz hiperaktywną (nadaktywną) czakrę i odkryjesz sposoby na ich odblokowanie i oczyszczanie!

### Blokady energii w czakrach mogą być dramatyczne w skutkach!

Kiedy wszystkie czakry funkcjonują prawidłowo, masz pod kontrolą cały organizm. Stan tych wrażliwych centrów energetycznych ma ogromny wpływ nie tylko na zdrowie wszystkich układów twojego organizmu, ale również na twój stan emocjonalny. Czakry oddziałują na sposób oddawania i rezerwowania energii, dlatego istotne jest, aby otrzymywały jej dokładnie tyle, ile potrzebują. **Niedostatek lub zbyt duże porcje energii mogą skutkować blokadami i brakiem równowagi**. Na przykład, jeśli doświadczyłeś smutku, żaloby lub przeżyłeś ogromną życiową zmianę, możesz spodziewać się **blokad w czarze podstawy**. Objawia się ona brakiem poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, otyłością lub zaburzeniami odżywiania. **Zablokowana czakra serca** charakteryzuje się odczuwaniem pustki i samotności. Może prowadzić do chorób związanych z układem sercowo-naczyniowym, a także chorób autoimmunologicznych. Brak równowagi energetycznej w czakrze trzeciego oka skutkuje problemami z koncentracją, poczuciem tracenia kontroli nad rzeczywistością, częstymi bólami głowy czy migrenami. Teraz sam widzisz, jak ważne jest zrównoważenie energii w czakrach!

### Zdrowe czakry to odblokowane i zrównoważone czakry. Dowiedz się, jak oczyścić czakry

Gdy twoje czakry są zrównoważone, czyste, otwarte i zdrowe, mogą optymalnie przewodzić energię do wewnątrz i na zewnątrz, pomiędzy wszystkimi warstwami twojego ciała a światem zewnętrznym. **Zdrowe czakry gwarantują harmonię w twoim ciele, umyśle i duszy!** Ale jak oczyścić i odblokować czakry? W jaki sposób przywrócić im zdrowie? To proste! Pomogą ci w tym terapie przedstawione w tej książce. Szeroka gama ćwiczeń, opartych na patykach duchowych, takich jak medytacja, joga czy kundalini, pomoże ci nie tylko usunąć blokady energetyczne i oczyścić czakry, ale również przywrócić im odpowiednią równowagę. Dowiesz się również, jak zadbać o zdrowie swoich czakr wykorzystując do tego terapie, takie jak Reiki, refleksologia, akupunktura, akupresura, kamienie lecznicze czy aromaterapia. Z ich pomocą wykorzystasz każdą czakrę w twoim ciele do odzyskania siły, witalności, uzdrowienia i rozwoju duchowego. Poszerzysz swoją świadomość i przyciągniesz to, czego pragniesz, by żyć pełnym i zdrowym życiem!

### Spróbuj już teraz! Ćwiczenie czakry gardła: mruczenie

Twój głos ma wielką moc. Tak naprawdę, gdy przechodzi przez twój mostek, tworzy wibrację, która pomaga usunąć przeszkody z czakr i meridianów, sygnalizując bezpieczeństwo. Ta wibracja w klatce piersiowej przechodzi przez pierś, zmniejszając wentylację o 20%. Innymi słowy, twój oddech sygnalizuje cięciu, że ma odpocząć i zwolnić. Twój głos pobudza również system immunologiczny, ponieważ okrąża grasicę w obszarze czakry serca.

**Powtarzaj A i O.** Te dźwięki powodują wibracje w klatce piersiowej i mostku. Możesz ćwiczyć wypowiedanie ich głośno i przeciąganie.



**Nuć przez nos.** Nazywamy to nuceniem nosowym. Kiedy nuczysz przez nos, powietrze z nosa i zatok miesza się ze sobą. Nos i zatoki wytwarzają tlenek azotu, który działa korzystnie na twoje ciało oraz ma działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Spróbuj zanucić jakąś znaną piosenkę.

**Próbuj zamieniać sylaby.** Każda czakra związana jest z sylabą nasienną. Na przykład *yam* to sylaba nasienna czakry serca. Kiedy zamieniasz nasiona, możesz wyśpiewać sylabę nasienną w innej czakrze, na przykład umieścić *yam* w czakrze gardła zamiast w czakrze serca.

Stosuj te techniki tak często, jak chcesz. Kiedy jesteś w trakcie uzdrawiania swojej czakry, ćwicz kilka razy dziennie. Miłego śpiewania!

### Poznaj opinie o książce

„To jest KSIĘGA czakr! Lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce poznać podstawy lub zrozumieć i zgłębić 12 czakr. April wykonuje mistrzowską pracę polegającą na analizowaniu każdej czakry! Daje jasne oraz przyswajalne wyjaśnienie, w jaki sposób możesz z nimi pracować, aby osiągnąć optymalne uzdrowienie i równowagę”.

— Krista Williams, mistrzyni Reiki i współzałożycielka Almost 30

„Jeśli szukasz kompletnego przewodnika po 12 czakrach, to ta książka jest dla ciebie! Zawiera szczegółowe profile 12 czakr, aby umożliwić ci odkrywanie ich mocy podczas pracy nad osiągnięciem siły, witalności i rozwoju osobistego”.

— Suze Yalof Schwartz, CEO i założycielka Unplug Meditation

„Najnowsza książka kwietnia będzie twoim przewodnikiem po wewnętrznej równowadze! Kompletny przewodnik po czakrach pomoże ci odkryć i zbadać wszystkie 12 czakr. Dzięki temu osiągniesz duchowe uzdrowienie i stworzysz głębsze połączenie z samym sobą podczas podróży wznoszenia. Ta potężna księga jest pełna aktywacji i przekazów, które przywracają, odnawiają i ożywiają ciało, umysł i ducha. Jest to niezbędne, aby żyć pełnią i zdrowo!”

— Tiffany Panhilason, aktorka, prezes Mentair

### Zadbaj o zdrowie swoich czakr!



## Seks i karma

Vadim Tschenze

**Tytuł oryginału:** Sex und Karma: Entdecke die Lust, die dir innewohnt - Finde deinen Seelenpartner mit dem Planetencode®

Astropsychologia › horoskop  
Terapie › energia

Szczęście › związek

horoskop partnerski medycyna ludowa relacje życie intymne  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-950-6; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy jesteś osobą spełnioną seksualnie?

Czy cieszysz się pełnią życia? Czujesz się panem życia, czy może często nie wiesz, co z nim dalej począć? Zadowolają cię twoje **związki partnerskie**? Doświadczasz spełnienia seksualnego zgodnie z własnymi upodobaniami? Jeśli twoje odpowiedzi na te pytania sugerują, że chciałbyś w swoim życiu coś zmienić, to książka ta może ci pomóc prowadzić bardziej szczęśliwe, spełnione i pełne energii życie. Może ono być przyjemnością, jeśli lepiej poznasz i zrozumiesz siebie – także pod względem seksualnym. Dowiesz się, dlaczego **seks i karma są ściśle połączone** i mają ogromny wpływ na twoje życie intymne.

### Co wspólnego mają seks i karma?

Karma to suma naszych doświadczeń z poprzednich wcieleń, związana z energiami, które mogą nam dzisiaj utrudniać życie. Wszystko to wpływa na naszą obecną egzystencję, również na seks. Karma stanowi zatem nasze psychiczne doświadczenie i jest różnorodną mieszanką energii. Jest to mieszanka uczuć i działań z wielu poprzednich wcieleń, a także obecnego życia. Dlatego seksualność jest uwarunkowana również przez karmę. **Seks i karma oraz układ planet** widoczny w horoskopie pomogą ci w wyborze najlepszego partnera, utworzeniu udanego związku. Bliskie relacje sprawiają, że wreszcie poczujesz się spełniony seksualnie i szczęśliwy.

### Poznaj tajniki seksualności i kod planetarny

Książka ta wprowadzi cię w **tajniki tematyki seksualności i karmy**. Odkryjesz źródło radości życia z perspektywy energetycznej, seksualnej i duchowej. Możesz się przy tym wiele nauczyć, a także zmienić swoje życie i poglądy. **Rosyjski uzdrowiciel i znawca medycyny ludowej, Vadim Tschenze**, podpowie, **jak dobrać właściwego partnera** zgodnie z kodem planetarnym. Poznasz horoskop partnerski i urodzeniowy oraz **charakterystykę znaków zodiaku w odniesieniu do seksu**. Pomoże ci to odkryć karmiczną seksualność, uregulować życie intymne i zgłębić relacje partnerskie.

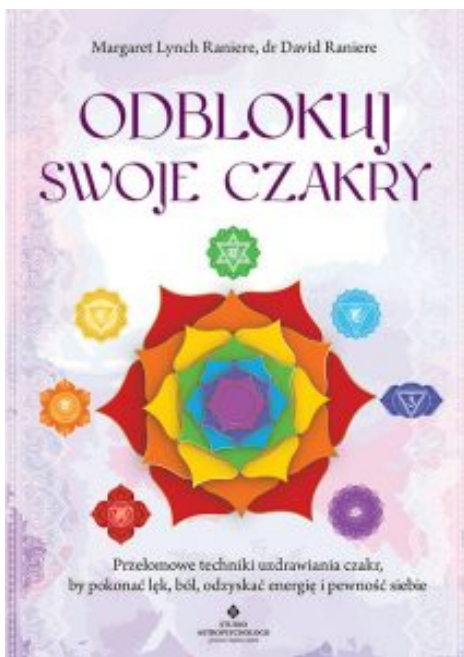
### Czy wiesz, jaki seks lubisz?

**Jaki seks lubisz?** Jaka jest twoja ulubiona pozycja? Częścią twojej charyzmy jest seksapil, a to czy jesteś zadowolony ze swego życia intymnego zależy jedynie od ciebie. Energię, którą promieniujesz, odbierają osoby z twojego otoczenia. Stanowi ona część twojej aury. Twoje zadowolenie i osiągnięcie celów są w twoich rękach – zależą od twojej karmy i seksualności. W tej książce znajdziesz i wybierzesz własne podejście do seksu. Odkryjesz terapie medycyny ludowej, które sprawdzają się w życiu. Jeśli połączysz je z horoskopem partnerskim, z łatwością poprawisz swoje relacje i stworzysz silny związek.

### Łącząc seks i karmę, poznasz:

- uzdrawiającą moc seksu;
- kod planetarny, który ułatwi ci wybór partnera;
- porady dietetyczne dla dobrego seksu;
- terapie medycyny ludowej, które wzbogacą twoje życie intymne;
- twój znak zodiaku i charakterystykę karmiczną;
- wpływ ascendentu na seksualność;
- charakterystykę swojego znaku zodiaku i najlepszego zodiakalnego partnera;
- praktyki i pozycje seksualne.

## Poczuj energię spełnienia seksualnego




## Odblokuj swoje czakry

Dr Dr David Raniere Margaret M. Lynch

**Tytuł oryginału:** Unblocked: A Revolutionary Approach to Tapping into Your Chakra Empowerment Energy to Reclaim Your Passion, Joy, and Confidence

Szczęście › emocje  
Zdrowie › psychologia

Terapie › EFT

czakry jak odblokować czakry oczyszczanie czakr samoakceptacja  
terapię manualną  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-923-0; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 416; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: 1;

### Jak rozpoznać, że masz zablokowane czakry?

Zablokowane czakry mogą objawiać się bólem na każdym poziomie: emocjonalnym, psychicznym, fizycznym i duchowym. Możesz zmagać się z emocjonalnym bólem, czy to w formie zwątpienia w siebie i niepokoju, czy bezsilności i żalu. Zablokowane czakry mogą sprawić, że czujesz się bezwartościowy, izolujesz się, boisz się popełnić błąd. Jak to zmienić, podpowiedzą ci światowej sławy specjaliści. Dowiesz się, jak za pomocą opukiwania EFT i oczyszczania czakr możesz przeprojektować swoje życie, wpłynąć na poprawę zdrowia i odzyskać szczęście.

### Jak oczyścić czakry i dlaczego warto to robić?

W idealnym świecie czakry rozwijają się w pełni i swobodnie, a ich energia może nieprzerwanie płynąć przez całe ciało. W niedoskonałym świecie, który czasami uczy nas, że jesteśmy niegodni, nieważni, bezsilni lub niekochani, te rany i przekonania blokują oraz błędnie ukierunkowują energię czakr, a tym samym osłabiają naszą osobistą moc. Jeśli na przykład naprawdę wierzysz, że nie zasługujesz na to, aby zarabiać więcej pieniędzy, powstrzymujesz się przed zwiększeniem energii, która zmusiłaby cię do śmiałego poproszenia o podwyżkę. Ciężko pracujesz i zastanawiasz się, dlaczego nie zdobywasz awansu, a tym bardziej dlaczego nie możesz związać końca z końcem. Ten rodzaj walki jest objawem zablokowanych czakr. W tej książce znajdziesz proste ćwiczenia, które pomogą ci odblokować cztery dolne czakry (korzenia, sakralną, splotu słonecznego i serca), a przede wszystkim dowiesz się, jak oczyścić czakry.

### Dlaczego zablokowane czakry mogą być przyczyną chorób?

Koszt zablokowanej energii czakry jest ogromny. Zablokowane czakry mogą ograniczać nas do życia pełnego bólu, rozczarowania, niespełnionych marzeń, depresji, niepokoju, uzależnień, chorób i innych nieszczęść. Swobodnie przepływająca energia w czakrach daje nam siłę. Czakry zablokowane przez strach, poczucie winy, wstyd i wiele innych barier, czynią nas bezsilnymi. Większość tego bólu znajduje się w dolnych czakrach. Ta książka jest wspaniałym przewodnikiem w poszukiwaniu i uwalnianiu blokad zakłócających ten potencjał. Margaret, jako jedna z wiodących trenerek, i David, jako niezwykle wnikliwy psycholog, dostarczają trafnych spostrzeżeń, narzędzi i uporządkowanego podejścia do usuwania blokad i uświadomienia sobie własnego potencjału.

### EFT, czyli opukiwanie – terapia manualna, która wzmocni twoją samoakceptację

Główną praktyką transformacyjną opisaną w tej książce jest Technika Emocjonalnej Wolności, czyli EFT, która często nazywana jest opukiwaniem. Polega ona na opukiwaniu palcami punktów akupunkturowych w celu zrównoważenia systemu energetycznego organizmu. Co więcej, wykonano ponad 100 badań klinicznych potwierdzających skuteczność EFT w leczeniu różnych dolegliwości, od bólu, przez depresję, po fibromialgię. Ta terapia manualna jest szczególnie efektywna w leczeniu stanów wynikających z traumatycznych wspomnień, takich jak PTSD. Opukiwanie wzmocnia samoakceptację, poczucie własnej wartości i uwalnia od blokad.

### Poznaj efekty połączenia terapii psychologicznych, wizualizacji, oczyszczania czakr i EFT

Książka podzielona jest na cztery części, z których każda składa się z czterech rozdziałów. Każda część skupia się na jednej z czterech dolnych czakr – czakrach wzmacniających energię. Poznasz podstawowe informacje o czakrach – za co są odpowiedzialne, jak dochodzi do ich blokad, ile te blokady nas kosztują i czego można się spodziewać, gdy ich energia znów zacznie bezproblemowo się w nich poruszać.

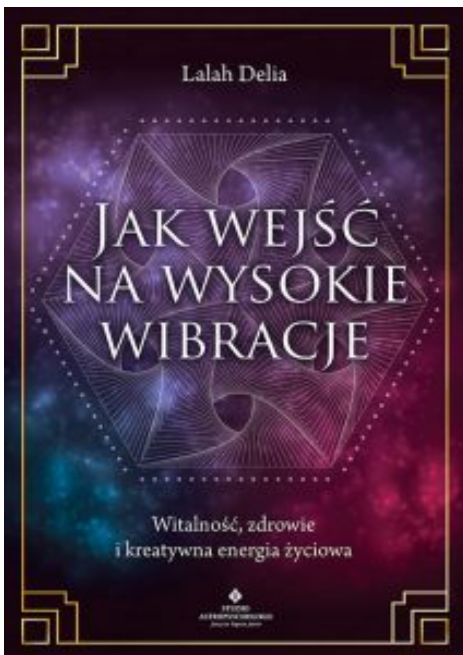
Odkryjesz praktyki uzdrawiające każdą z czterech dolnych czakr. Znajdziesz też profesjonalne porady dr. Davida Raniere'a, który jest psychologiem i psychoanalitykiem, oraz jest przeszkolony do stosowania opukiwania (EFT) w swojej praktyce klinicznej. Ponadto, poznasz technikę wizualizacji często stosowaną w psychologii. Na końcu każdego rozdziału wyjaśnia on, dlaczego i jak działają te praktyki uzdrawiania, potwierdzając nie tylko proces opukiwania, ale także znaczenie pracy z czakrami.

### Odblokuj swoje czakry a odzyskasz zdrowie i szczęście

W rozdziałach poświęconych doświadczeniom znajdziesz wizualizację, która zabierze cię do konkretnego miejsca i czasu w twoim życiu, które musisz odwiedzić, aby dokonać prawdziwej i trwałej zmiany. Po każdej wizualizacji znajdziesz szczegółowy opis opukiwania, który poprowadzi cię przez wyrażanie, uwalnianie i uspokajanie intensywnych emocji, lęku oraz niekwestionowanych przekonań. Z łatwością znajdziesz punkty

akupunktury do terapii manualnej EFT. Dzięki temu uwolnisz się od nieświadomych myśli i przekonań, które cię ograniczają. Dodatkowo w książce znajdziesz ćwiczenia pozwalające uwolnić jeszcze więcej energii, jak również sugestie, jak ćwiczyć nowe umiejętności. Pomogą ci one utrzymać równowagę czakr w codziennym życiu.

### **Najlepszy sposób na odblokowanie czakr**



## Jak wejść na wysokie wibracje

Lalah Delia

Tytuł oryginału: Vibrate higher daily: Live Your Power

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › rozwój osobisty  
Szczęście › emocje  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

ebooki   oczyszczanie energetyczne   praktyki duchowe   wysokie wibracje

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-921-6; Cena katalogowa: 64.60 zł; Ilość stron: 260; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Jak wejść na wysokie wibracje każdego dnia? Wykorzystaj wewnętrzną moc

Zarówno naukowcy zajmujący się fizyką kwantową, jak również nauczyciele duchowi udowadniają, że myśli i słowa wpływają na energię człowieka. Zapewne sam zauważasz, że czujesz się dobrze, kiedy twoje myśli są pozytywne i pełne miłości. Jednak gdy tylko dopuścisz do głosu gniew, irytację, stres, narzekanie, lęk czy niepokój, czujesz, jak spada twoja energia, kreatywność i witalność. Wysokie wibracje to pozytywna energia, która wpływa na ciebie i na całe twoje otoczenie.

### Zestrój się ze swoją energią, pokochaj siebie. Osiągniesz szczęście i równowagę duchową

Jesteś nie tylko istotą fizyczną, ale też wibrującą. Twoje wibracje w zależności od częstotliwości — niskiej lub wysokiej — kształtują twój sposób myślenia, działania, interakcji, intencji. Ta energia i twój nastrój wpływają na wszystko, z czym masz kontakt i czego doświadczasz. Kiedy żyjesz w sposób zharmonizowany z osobistą wibracją i tym, co na nią oddziałuje, doświadczasz uzdrowienia, spokoju i odprężenia, większej kreatywności i jasności umysłu. Gdy stajesz się bardziej świadomy wibracji i zaczynasz się z nimi zestrajać, twoje życie wypełnia harmonia. Dzięki tej książce dowiesz się, jak wejść na wysokie wibracje i zastosować skuteczne oczyszczanie energii.

### Energia i uzdrawianie duchowe są na wyciągnięcie ręki

Dzięki wyższym wibracjom zyskujesz kontrolę nad swoim umysłem, ponieważ wtedy jesteś w stanie przezwyciężyć trudne chwile, które zazwyczaj wyczerpałyby cię emocjonalnie, duchowo i energetycznie. Bez wątpienia, osiągając wyższe wewnętrzne wibracje, odzyskujesz siłę i równowagę znacznie szybciej, a także wzmacniasz połączenie ze swoją mocą i wyższym potencjałem. Autorka przekaże ci sposoby na to, jak wejść na wysokie wibracje i tym samym zadbać o rozwój duchowy i osobisty. Lalah Delia to duchowa pisarka, która ożywia duchowych poszukiwaczy i od lat praktykuje uzdrawianie duchowe i pracuje z energią i świadomością. Jeśli chcesz żyć w zgodzie z własną intuicją, mocą, celem, pewnością siebie, wysokimi wibracjami i wdziękiem to poradnik przeznaczony dla ciebie.

### Oczyszczanie energetyczne – twoja skuteczna terapia dla ciała i duszy

Skuteczne oczyszczanie energii pomoże ci pozbyć się wewnętrznego niepokoju i nieuzasadnionych przekonań. Kiedy już poznasz sposoby na to, jak wejść na wysokie wibracje, osiągniesz szczęście. Rozwój duchowy będzie swoistą terapią dla twego umysłu, przeciążonego stresem i codzienną gonitwą. Autorka poprowadzi cię przez szereg ćwiczeń, które pozwolą ci uporządkować myśli i wejść na wysokie wibracje. To one wpływają bezpośrednio na procesy biologiczne organizmu, a tym samym na jakość życia. Badania naukowe wykazały, że ciało, wibrując z określoną częstotliwością, ma zdolność do samouzdrawiania. Dzięki informacjom zawartym w tej książce przekonasz się, jak tego dokonać.

### Jak podnieść i utrzymać wysokie wibracje?

W tej książce znajdziesz najskuteczniejsze sposoby na to, jak wejść na wysokie wibracje i odpowiednio je ukierunkować. Dzięki temu pokochasz siebie, pogodzisz się z przeszłością i spełnisz marzenia. Wypróbuj sprawdzone techniki, takie jak afirmacje, wizualizacje i medytacje oraz narzędzia Prawa Przyciągania. Pozwolą ci one wyzwolić umysł. Skutecznie odblokujesz twórczy potencjał. Ukierunkujesz swoje myśli, by wibrowały pozytywną energią i przyciągały zdarzenia i ludzi pozytywnie nastawionych do życia.

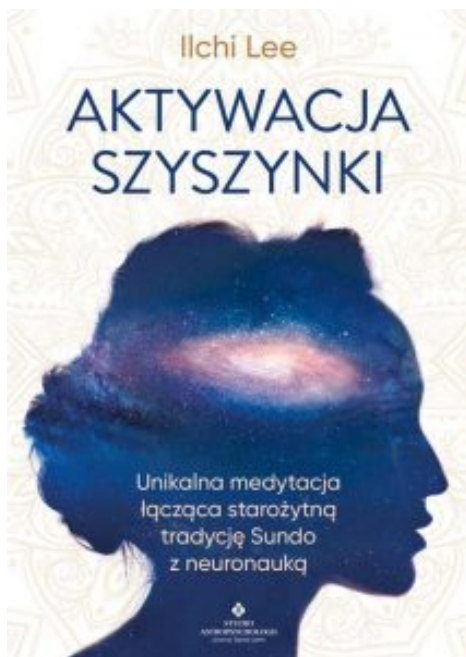
### Praktyki duchowe i wysokie wibracje każdego dnia

Bez względu na to, jak zaczynasz każdy dzień, jakie są twoje duchowe cele, plany i aspiracje, które pragniesz rozwijać i pielęgnować, jak duże postępy chcesz osiągnąć i jakie zmiany chcesz wprowadzić w życie, ta książka jest tutaj, aby towarzyszyć ci w twojej podróży. Pamiętaj o tym, podążając swoją ścieżką. Zachowaj zdrowy rozsądek i otwarty umysł, wtedy droga do twojej świadomości i oczyszczania energetycznego będzie stała otworem. Dzięki ćwiczeniom i praktykom duchowym, które znajdziesz w tym poradniku, bez trudu poznasz ludzi z pozytywną energią i dobrymi intencjami. Skuteczne oczyszczanie energii sprawi, że będziesz też wiedział, kiedy trzeba odpuścić i zrezygnować. Stworzysz własną ścieżkę życia, poradzisz sobie z najtrudniejszymi emocjami i zyskasz szczęście.

### Zastosuj introspekcję – drogę do uzdrowienia i rozwoju duchowego i radzenia sobie z emocjami

Sednem introspekcji jest dotarcie do rdzenia własnego wnętrza i zrozumienie siebie w sposób wolny od wydawania osądów. Dzięki informacjom zawartym w tej książce przestaniesz spoglądać na swoje odbicie, ale zajrzysz w głąb siebie. Bez wątpienia zauważysz wszystko, co dobre, ale zatrzymaj się też na tym, co złe. Będzie to swoistym oczyszczeniem energii wewnętrznej, wybaczeniem sobie i pokochaniem siebie. Miłość do siebie jest potężną siłą, którą możesz włączyć do procesu uzdrawiania duchowego i rozwoju osobistego, przemiany i uzyskiwania wyższych wibracji. Bez trudu uwolnisz napięcia i żal, który w sobie nagromadziłeś. Po takiej terapii, wspomaganej ożywczymi kąpielami czy refleksologią i oczyszczaniem energetycznym zyskasz dobre samopoczucie i zdrowie.

**Wejdz na wysokie wibracje. Uzdrów energią ciało i duszę**



## Aktywacja szyszynki

Ilchi Lee

**Tytuł oryginału:** Connect: How to Find Clarity and Expand Your Consciousness with Pineal Gland Meditation

Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › świadomość

Rozwój duchowy › intuicja

czakry    neuronauka    trzecie oko     zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-811-0; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Odzyskaj połączenie ze sobą i obudź swój mózg!

W jakim momencie życia znajdujesz się obecnie i jakie masz do niego nastawienie? Kiedy kończy się pełen obowiązków dzień i kładziesz się spać, jakie uczucie ci towarzyszy? Czy masz pewność, że twoje życie ma określony cel i zmierzasz we właściwym kierunku? Czujesz spełnienie i podążasz za wartościami, które mają dla ciebie duże znaczenie? A co najważniejsze, czy czujesz ze sobą silną więź i kochasz siebie? Autor dowodzi, że większość ludzi utraciła połączenie z sobą samym. Stanowi to przyczynę wielu chorób, lęków, trudności w nawiązywaniu relacji, a nawet depresji. Gdy załatasz dziurę, która powstała w wyniku utraty połączenia, odzyskasz poczucie wewnętrznego powiązania i odbudujesz kontakt między tobą a innym światem. W jaki sposób odzyskać połączenie ze sobą? Klucz znajduje się w twoim mózgu, jest nim szyszynka!

### Aktywując szyszynkę zyskasz dostęp do wyższych stanów świadomości

Z czysto anatomicznego punktu widzenia szyszynka do gruczoł dokrewny zlokalizowany głęboko w mózgu. Jego zadaniem jest regulacja zegara biologicznego w organizmie, w tym rytmu dobowego i cyklu reprodukcyjnego. Odpowiada za produkcję DMT oraz hormonów, takich jak melatonina i serotonina, popularnie nazywana hormonem szczęścia. W rozwoju duchowym szyszynkę łączy się z szóstą czakrą, czyli czakrą trzeciego oka, która stanowi centrum intuicji i widzenia pozazmysłowego. Jest portalem dostępu do wyższych stanów świadomości i połączeniem z wyższą jaźnią. Przez szyszynkę przepływa czysta energia. Dzięki tej książce odkryjesz, jak skutecznie pobudzić szyszynkę wykorzystując do tego medytację.

### Medytacja szyszynki kluczem do otwierania trzeciego oka

Ilchi Lee, autor bestsellera *Ćwiczenia meridianów* i nauczyciel medytacji, odkrywa przed tobą metodę, która pomoże ci aktywować szyszynkę i odzyskać połączenie ze swoim ciałem, duszą i wewnętrzną boskością. Jest nią medytacja szyszynki, która łączy w sobie dawną koreańską metodę treningu ciała i umysłu Sundo oraz współczesną neuronaukę. Z jej pomocą rozwinięsz ciało, umysł i duszę do maksymalnego stopnia! Aktywacja szyszynki, lub inaczej mówiąc otwarcie trzeciego oka, rozwinię w tobie zdolność rozumienia siebie, a także akceptowania innych. Podczas medytacji przepłyną przez ciebie fale spokojnych, ale zarazem silnych zmian, które obejmą wszystkie aspekty twojego życia. Świat, który zobaczysz będzie wydawał się zupełnie inny od tego, który znałeś wcześniej. Prawda jest taka, że wszyscy mamy w sobie siłę, dzięki której możemy stworzyć życie, jakiego pragniemy i zmienić na lepsze świat, w którym przyszło nam żyć. Aby skorzystać z tej mocy, należy obudzić swoją świadomość.

### Koreańska metoda Sundo, czyli Jigam, Joshik i Geumchok, dzięki którym dotrzesz do prawdy

Medytacja aktywująca szyszynkę często mylnie traktowana jest jako bardzo zaawansowany poziom praktyki, dostępny tylko dla doświadczonych mistrzów. Jej kluczowym celem jest pozbycie się myśli, emocji i informacji, które powodują separację twojego „ja” od tego, kim właściwie jesteś, a następnie napełnienie powstałej pustki energią życia i jasną świadomością. Dokonasz tego wykorzystując koreańską metodę Sundo i praktyki, takie jak Jigam, Joshik i Geumchok. Jigam pomoże ci zatrzymać silne emocje i przywrócić spokój, Joshik, poprzez prawidłowy oddech, rozładuje nadmiar energii, a Geumchok pozwoli ci skoncentrować się na wnętrzu twojego ciała, intuicji i dotarciu do prawdziwego „ja”.

### Jak pobudzić szyszynkę, by otworzyć trzecie oko i odzyskać połączenie ze sobą?

Te trzy praktyki stanowią rdzeń techniki, jaką jest medytacja szyszynki. Kiedy już osiągniesz stany Jigam, Joshik i Geumchok, będziesz gotowy, by zrobić kolejny krok w kierunku pobudzenia szyszynki i rozwoju duchowego. Doprowadzą cię do tego takie techniki, jak uzdrawianie przez pępek, Medytacja Pięciu Uzdrawiających Słów, Medytacja Odpuszczenia, Medytacja Uzdrawiającego Dźwięku i zapachu. Dowiesz się również czym jest, oparty na neuronauce, program Edukacji Mózgu (*Brain Education*) i w jaki sposób z jego pomocą odzyskać swój umysł oraz nauczyć się kierowania nim. Pięć prostych kroków pokaże ci jak uwrażliwić mózg, uelastyczyć go, odświeżyć, zintegrować i przejąć nad nim kontrolę. Natomiast dołączona do książki karta LifeParticle pomoże ci aktywować Cząstkę Życia i energię mózgu.

### Poznaj najskuteczniejsze metody aktywacji szyszynki!





## Szybki kurs medytacji i ćwiczeń oddechowych

Benjamin W. Decker

Tytuł oryginału: Practical Meditation for Beginners: 10 Days to a Happier, Calmer You

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja  
Zdrowie › stres

ebooki jak prawidłowo oddychać mindfulness spokojny umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-809-7 ; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 204; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Medytacja – głęboki oddech i spokojny umysł w zabieganym życiu

Czujesz, że musisz się zresetować, zwolnić lub nacisnąć w życiu pauzę? Potrzebujesz czegoś, co sprawi, że na nowo odzyskasz oddech, spokojny umysł, zbierzesz myśli i skoncentrujesz się na tym, co jest naprawdę ważne? A może zwyczajnie tęsknisz za wyciszeniem i chwilą dla siebie? Istnieje terapia, która jest bezcenna dla zdrowia, ale nie wymaga kosztownych zabiegów, wizyt w gabinetach lekarskich czy medykamentów. Nie musisz nawet wychodzić z domu! Tą terapią jest medytacja. Przekonasz się, że praktyka medytacyjna i ćwiczenia oddechowe przynoszą korzyści nie tylko doświadczonym osobom. Medytacja działa również cuda także w przypadku początkujących. Badania pokazują bowiem, że osiągnięcie korzyści z medytacji może zająć zaledwie 4 dni, a wytworzenie silnego nawyku trwa od 21 do 66 dni. Jesteś gotowy, by medytacja stała się także twoją rutyną? Chcesz dowiedzieć się, jak zacząć medytować?

### 10 najlepszych medytacji zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych praktyków

Od medytacji świadomego oddechu zazen i mindfulness po medytację na stres, medytację podczas chodzenia i technikę skanowania ciała... Oto przejrzysty podręcznik, w którym znajdziesz 10 najskuteczniejszych technik medytacyjnych wraz z ćwiczeniami oddechowymi, dzięki którym nareszcie nauczysz się, jak prawidłowo oddychać i osiągnąć stan relaksu. Proste praktyki opisane w tej książce ułatwiają zbudowanie stałej rutyny medytacyjnej. Ty sam wybierzesz najlepszą dla siebie medytację. Autor, doświadczony nauczyciel, stworzył zaledwie 10-dniowy program do nauki. Książka to wynik jego podróży po świecie i badań nad różnorodnymi tradycjami i technikami. Publikacja zawiera jasne instrukcje, które prowadzą czytelnika krok po kroku przez każdą z 10 różnych praktyk medytacyjnych – po jednej na dzień – aby sprawić, byś od razu zaczął medytować. Dzięki regularnej praktyce medytacja pomoże ci doświadczyć głębszego połączenia ze zmysłami, ciałem, emocjami i bezgraniczną sferą twojego umysłu. To, czego potrzebujesz, to jedynie krzesło lub kanapa, spokojne miejsce, czasomierz i notatnik. To wszystko! Możesz zacząć choćby dzisiaj.

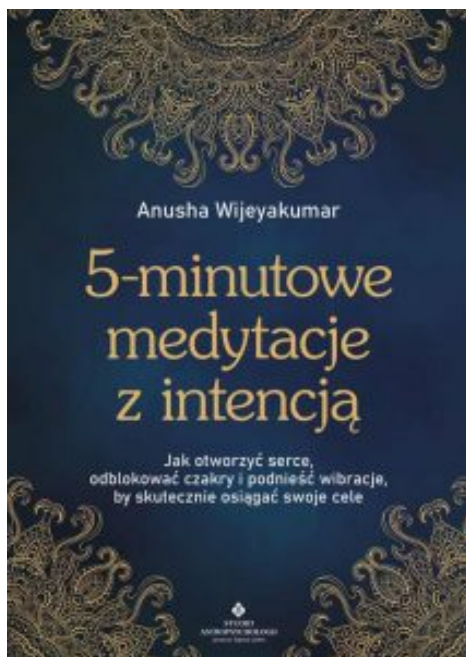
### Przejrzysty podręcznik medytacji, który nauczy cię, jak zacząć i jak budować praktykę medytacyjną

Zaledwie 10 dni zajmie ci poznanie i wypróbowanie najlepszych technik medytacyjnych oraz ćwiczeń oddechowych, dzięki którym przekonasz się, jak prawidłowo oddychać. Autor dokładnie opisuje każdą z praktyk, czas jej trwania, wyjaśnia pochodzenie metody oraz to, czym się charakteryzuje. Przy każdej z nich podpowiada, czego będziesz potrzebował. Krok po kroku poprowadzi cię przez każdą medytację. Bonusem są jasno wyłożone korzyści, które każda z technik niesie i które są na wyciągnięcie twojej ręki. Będziesz zaskoczony, kiedy dowiesz się przykładowo, że jedna 5-minutowa sesja praktyki zazen może wydłużyć efekt odczuwania spokoju, jasności umysłu i zwiększonej uwagi, który będzie trwał nawet przez cały dzień! Możesz wykorzystać ten program, aby odkryć właściwą dla siebie technikę medytacyjną i taką, która najlepiej pasuje do twojego stylu życia. Autor poprowadzi cię, byś rozwinął praktykę medytacyjną, którą możesz pielęgnować i budować przez wiele lat.

### Medytacja – kurs dla początkujących zaskoczy i ucieszy także profesjonalistów

Większość medytacji zaprezentowanych w tej książce wymaga jedynie spokojnego miejsca i krzesła. Nie musisz czynić wielkich przygotowań. Chociaż dla „Medytacji podczas chodzenia” będziesz potrzebował miejsca do chodzenia (najlepiej na zewnątrz), a podczas „Medytacji skanowania ciała” praktyka odbywa się w pozycji leżącej. Ten program ma na celu zapewnienie ci wszystkiego, co musisz wiedzieć, aby zacząć rozwijać praktykę medytacyjną już dziś. Wszystkie medytacje, niezależnie od ich stylu czy tradycji, uczą tych samych podstawowych umiejętności: koncentracji, skupienia, świadomości i samoregulacji. Ta książka nie jest jedynie propozycją medytacji dla początkujących. Zarówno nowicjusze, jak i doświadczeni medytujący będą cieszyć się łatwością i różnorodnością technik w niej zaprezentowanych. To prawdziwy poradnik, który pozwoli ci od razu medytować. Bez względu na to, czy chcesz wypróbować mindfulness czy interesuje cię medytacja na stres. Nie trać czasu na drogie terapie, wzmocnij zdrowie, odzyskaj poczucie relaksu i odzyskaj stan spokojnego umysłu.

### Wybierz technikę i medytuj z pewnością




## 5-minutowe medytacje z intencją

Anusha Wijeyakumar

Tytuł oryginału: Meditation with Intention: Quick & Easy Ways to Create Lasting Peace

Rozwój duchowy › medytacja  
Zdrowie › depresja

Rozwój duchowy › buddyzm

mindfulness praktyki duchowe samoakceptacja  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-810-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Medytacje – darmowy lek na stres, depresję i nie tylko

Cierpisz z powodu lęku i depresji? Twój wewnętrzny krytyk zawsze dokłada swoje trzy grosze, odbierając ci resztki pewności siebie? Nie masz oparcia w bliskich, a leki nie zawsze pomagają ci odzyskać równowagę psychiczną? Istnieją jednak sprawdzone **metody rozwoju duchowego**, które pomogą ci wyeliminować te trudności, **ułatwić powrót do zdrowia i aktywować samoakceptację**. To **skuteczne praktyki duchowe** w zgodzie z naukami hinduizmu i buddyzmu, które nie mają żadnych efektów ubocznych. Dzięki nim odzyskasz pewność siebie, opanowanie i radość z życia. **Medytacje z intencją, praktyka jogi i mindfulness** mają niezwykley potencjał uzdrawiania, o czym przekonasz się dzięki tej książce.

### Medytacja z intencją w medycynie integracyjnej odnosi sukces w największym szpitalu w USA

Autorka tej książki to ceniona prelegentka, praktykująca medycynę integracyjną w najpopularniejszym szpitalu Hoag w USA. Wykorzystuje **medytacje, jogę i mindfulness w wielu programach wspomagających medycynę konwencjonalną**. Ich celem jest **pomoc pacjentom w trakcie i po przebytych chorobach nowotworowych, w depresji i stanach lękowych**. Doświadczenia, zarówno jej własne, a także pacjentów, udowadniają, że zaledwie **5 minut medytacji z intencją pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i rozwój duchowy**. Wielu z nich odstawiło leki przeciwdepresyjne, a nawet inne leki, gdyż medytacja uświadomiła im ich prawdziwe problemy i pomogła w samoakceptacji. W tej książce znajdziesz dokładne wskazówki, **jak zacząć medytować codziennie** poświęcając temu zaledwie 5 minut.

### Jak zacząć medytować?

Nie obawiaj się, nie będziesz potrzebować drogiego sprzętu, wyszukanych mat, modnego ubrania i popijania zielonego smoothie. Autorka krok po kroku wyjaśni ci prawdziwe **znaczenie praktyk duchowych, takich jak medytacja, joga i mindfulness**, zakorzenionych w hinduizmie i buddyzmie. Dowiesz się też, **jak rozpocząć codzienne 5-minutowe medytacje z intencją**, by wspomóc powrót do zdrowia. Po pierwsze, złóż sobie obietnicę, że pozostaniesz nieruchomy w trakcie trwania medytacji, a po drugie, zadбай o to, by twój kręgosłup był wyprostowany. Aż tyle i tylko tyle. Dalej dowiesz się, dlaczego te dwa małe kroki są tak ważne dla rozwoju osobistego i duchowego. Poznasz znaczenie i pozycje czakr i nadi w medytacji. **Oczyścisz czakry z blokad, uwalniając pokłady życiodajnej energii**.

### 5-minutowe medytacje z intencją

Każdy z rozdziałów, to intencja, na której się skupiasz w trakcie 5-minutowej medytacji. Najpierw Autorka wyjaśnia, dlaczego ta intencja jest ważna i skąd się wywodzi. Na końcu pojawia się **ćwiczenie, które ma ułatwić ci medytowanie**. Każda z medytacji to zaledwie 5 minut twój czas. Możesz zrezygnować z przeglądania e-maili, portali społecznościowych czy bezmyślnego skrolowania stron www, aby przeprowadzić taką 5-minutową medytację. Sam się przekonasz, że te 5 minut, nieodwracalnie zmieni twoje życie na lepsze. Pozwoli ci dostrzec te strony siebie i swojego ja, które ignorowałeś lub tłumiliłeś. W końcu spojrzysz na siebie i swoje życie z innej perspektywy, z miłością i samoakceptacją. I nie chodzi tu o pozycję, którą **możesz przybrać, siedzącą lub leżącą, ze skrzyżowanymi nogami lub siedzącą na krześle**. Z każdym oddechem, wdechem i wydechem, skupiając się na życiodajnej pranie, która napelnia twoje ciało, dostrzeżesz te aspekty swojego istnienia, które wcześniej zepchnęłaś na dalszy plan.

### Medytacja mindfulness – 5-minutowa medytacja z intencją „żyję tu i teraz”

Wykorzystasz również **praktykę duchową – medytacje mindfulness, aby dostrzec i docenić terażniejszość**. Zgodnie z buddyjskimi naukami, człowiek za bardzo zamartwia się o przyszłość. Planując i przewidyując, nie potrafi dostrzec tego, co już ma. Nie cieszy się życiem tu i teraz, tylko obawia się o te, które ma nadzieję. **5-minutowa medytacja z intencją „żyję tu i teraz” pomoże ci wyzbyć się strachu, stresu i depresji**. Skupiając się na chwili obecnej dostrzeżesz te punkty w życiu, które sprawiają, że twoje życie jest piękne. Słowa za oknem, uśmiech dziecka na powitanie, ciepły dotyk dłoni bliskiej osoby. Są to rzeczy z pozoru błahe, a mają niesamowity potencjał uzdrawiający. Przystaniesz też wątpić w siebie i wzmocnisz wiarę w swoje możliwości. Spróbuj, jak zaledwie 5 minut może odmienić każdy aspekt twój życia.

### 5-minutowe medytacje z intencją – szansa na nowe życie





## Mała księga pozytywnych afirmacji i codziennych rytuałów

Phoebe Garnsworthy

**Tytuł oryginału:** Daily Rituals: Positive Affirmations to Attract Love, Happiness and Peace

Ezoteryka › rytuały  
Szczęście › radość  
Szczęście › miłość

Szczęście › pozytywne myślenie  
Szczęście › afirmacje

ebooki   pozytywna energia   praktyki duchowe   spokojny umysł   wysokie wibracje

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-828-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 12,0 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Jak podnieść wibracje i utrzymać je na wysokim poziomie? Poprzez pozytywne afirmacje!

Afirmacja miłości do samego siebie, dodająca wewnętrznej siły, afirmacja wybaczenia i odpuszczania, jak również taka, która pomoże uwierzyć w siebie i odzyskać spokojny umysł pośród wirujących emocji i goniłwy myśli. Rytuał wzmacniający zdrowie lub taki, który pomoże wyczuć obecność aniołów w twoim życiu. Każdy dzień jest nowym początkiem. Może wszystko zmienić. Jeśli pragniesz dostatku w swoim życiu, miłości, szczęścia i radości. Jeśli chcesz, aby otaczała cię tylko pozytywna energia, która da ci wysokie wibracje, możesz to mieć. Zastępujesz na to! Musisz tylko w to uwierzyć! Jak zatem podnieść swoje wibracje i utrzymać je na wysokim poziomie? Ta książka ci w tym pomoże!

### Podobne przyciąga podobne – zyskaj spokojne i szczęśliwe życie za sprawą wysokich wibracji

Czy wiesz, że wszystko, co istnieje jest wibrującą energią? Interpretujemy tę energię jako pozytywną lub negatywną na podstawie częstotliwości jej drgań. Pozytywna energia wibruje z wyższą częstotliwością niż negatywna, a podobne częstotliwości energii przyciągają się i łączą. Jeśli na początku skupisz się na emanowaniu energią o wysokiej częstotliwości, przyciągniesz do siebie takie same, pozytywne i wysokie wibracje, wzmacniając tym samym w swoim życiu obfitość, pokój, miłość i szczęście. Możemy wytworzyć pozytywne wibracje, praktykując afirmacje wdzięczności i miłości do samego siebie. Przez codzienne powtarzanie tych rytuałów usuwamy stare wzorce myślowe, skupiamy się na teraźniejszości, dzięki czemu tworzymy nowe ścieżki prowadzące do spokojnego i szczęśliwego życia.

### Czy wiesz, że pozytywne afirmacje i codzienne rytuały trenują umysł w pozytywnym myśleniu?

Chciałbyś przyciągnąć do swego życia więcej obfitości? Pragniesz miłości, szczęścia, spokoju? Sięgnij po tę niezwykłą publikację. Zawiera kilkadziesiąt pozytywnych afirmacji i codziennych rytuałów, których praktykowanie pomoże ci stworzyć rzeczywistość, jakiej pragniesz. Jak to działa? Możesz na przykład każdego ranka otworzyć losowo książkę lub wybierać słowo z treści, do której jesteś przyciągany. Przeczytaj pozytywną afirmację i daj sobie czas na przemyślenia. Pozwól słowom wybrzmieć w tobie. Potem możesz wykonać proponowane przez Autorkę ćwiczenia i proste rytuały. Regularność praktyk duchowych, jak też codzienne rytuały i afirmacje sprawia, że zyskasz wysokie wibracje, a twój spokojny umysł będzie trenował pozytywne myślenie od momentu przebudzenia do chwili zaśnięcia. Promując i przyciągając dopływ pozytywnej energii będziesz na najlepszej drodze do uzyskania zdrowia, szczęścia, miłości i pokoju. Codzienne powtarzanie podnoszących na duchu afirmacji sprawia, że nasz umysł konsekwentnie osiąga wyższe częstotliwości zoptymalizowanych wibracji.

### Jak podnieść swoje wibracje? Już teraz wypróbuj jedną z praktyk duchowych proponowanych przez Autorkę

Dołącz do Autorki, wizjonerki i pisarki metafizycznej, która dzieli się swoimi codziennymi sekretami przyciągania i powiększania obfitości pozytywnej energii, zdrowia, szczęścia, miłości, radości i pokoju. Jak podnieść wibracje i utrzymać je na wysokim poziomie? Już teraz możesz wypróbować jedną z pozytywnych afirmacji proponowanych przez Autorkę – afirmację „Kocham siebie”.

**Znaczenie:** Kiedy naprawdę pokochasz i zaakceptujesz siebie takim, jakim jesteś, poczujesz głęboki spokój i harmonię w ciele i duszy. Będziesz emanować promiennym pięknem z wnętrza swej esencji, wzbogacając cały twój świat obfitością miłości. Będziesz z szacunkiem przedstawiać miłość, jaką pragniesz przyciągać, co jest kluczowe do stworzenia długotrwałych relacji. Kiedy kochasz siebie całym sercem, jesteś przepelniony kochającą energią i zarażasz tą miłością wszystkich wokół. Dzięki twojej pozytywnej naturze i pięknej, kochającej energii, przebywanie w twoim otoczeniu staje się radością. Twoje życie będzie pełne szczęścia i spokoju.

**Ćwiczenie:** Stań przed lustrem i spójrz w swoje oczy. Powiedz do siebie: „Kocham cię”. Powtórz tę afirmację miłości do samego siebie trzy razy, a pomiędzy każdym powtórzeniem weź głęboki oddech. Bądź szczery. Pozwól sobie na wszelkie myśli, które się pojawiają, bez względu na to czy są negatywne, czy pozytywne. Powtórz tę afirmację kilka razy w ciągu dnia i włącz ją do swojego życia, powtarzając za każdym razem, gdy spojłdasz w lustro. Z czasem naturalnie stanie się rozmawianie ze sobą w ten sposób, a obdarzenie siebie miłością odzwierciedli się w twoim życiu.

**Dziennik:** Pogłębiaj swoje zrozumienie, zapisując co oznacza dla ciebie bezwarunkowa miłość. Wymień cechy i atrybuty, które w sobie kochasz. Pomoże ci w tym dokończenie poniższych zdań:

- Bezwarunkowa miłość według mnie to...
- Kocham siebie, ponieważ...

- Kocham wszystkich wokół mnie, ponieważ...

**Podnieś i utrzymaj wysokie wibracje dzięki pozytywnym afirmacjom**



## Waleczne samowspółczucie

dr Kristin Neff

**Tytuł oryginału:** Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › pozytywne myślenie

Szczęście › rozwój osobisty  
Zdrowie › kobieta

motywacja    poczucie własnej wartości    pozytywna energia    samoakceptacja

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-790-8 ; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 448; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: 1;

### Samowspółczucie – dbanie o siebie czy egoizm?

Autorka praktykuje samowspółczucie codziennie od prawie dwudziestu pięciu lat. Dzięki tym praktykom czuje się zdecydowanie silniejsza, spokojniejsza i szczęśliwsza. Opierają się one głównie na medytacji, afirmacjach, oddechu i przepływie energii. Zatem samowspółczucie to dbanie o siebie czy egoizm? Istnieje wiele badań, które potwierdzają tezę, że samowspółczucie nie jest egoistyczne. Na przykład, osoby współczujące sobie mają tendencję do określania celów pełnych współczucia w związkach. Oznacza to, że zapewniają dużo emocjonalnego wsparcia swoim bliskim. Samoakceptacja i pokochanie siebie są wręcz konieczne, aby osiągnąć szczęście i zgłębić rozwój osobisty.

### Zostań tym, kim chcesz być – poznaj siebie i siłę swojej kobiecości

Opisane w książce techniki służą przede wszystkim temu, aby dowiedzieć się, kim już jesteśmy. Pomagają też zostać tym, kim chcemy być. Często jest tak, że jesteśmy swoimi największymi krytykami. Siebie oceniamy bardzo surowo. Jednak bycie człowiekiem nie polega na tym, żeby wszystko było dobrze, ale na tym, żeby otworzyć swoje serce – niezależnie od tego, czy jest źle, czy dobrze. Wystarczy, że nauczysz się wyciągać wnioski ze swoich błędów. Ta publikacja pomoże ci pozbyć się wewnętrznego krytyka i wreszcie docenić i pokochać siebie. Wzmocnisz poczucie własnej wartości i przestawisz się na pozytywne myślenie.

### Waleczne samowspółczucie – jak być silną i mądrą kobietą

Autorka pomoże ci zrozumieć siebie i cieszyć się z samoakceptacji. Poznasz swoje cechy charakteru, przekonania, zasady, którymi kierujesz się w życiu. Zrozumiesz kierujące tobą wzorce postępowania i dowiesz się, co cię rani. Wreszcie nauczysz się leczyć swoje urazy. Poznasz i docenisz wszystkie aspekty siebie i postawisz na rozwój osobisty. Zaakceptujesz tę część, która jest wojownicza, z napiętym łukiem, oraz część, która szczerze się wypowiada, nawet jeśli nie zawsze dyplomatycznie. Wreszcie odkryjesz część, która jest pracowita i nie poddaje się, nawet gdy napotyka trudności w życiu i trzeci element, który potrafi to wszystko utrzymać z miłością. Będziesz zmotywowana do działania.

### Pokonaj blokady, które cię ograniczają i odzyskaj pozytywną energię yin i yang

Twoja praca z książką będzie skupiała się przede wszystkim na pozbywaniu się blokad, które przeszkadzają w swobodnym przepływie pozytywnej energii yin i yang. W trakcie medytacji odzyskasz prawidłowy przepływ energii, a to pomoże ci odzyskać zdrowie i równowagę psychiczną. Będziesz zmotywowana do tego, by odrzucić to, co już ci nie służy. Przestaniesz kontrolować wszystko i wszystkich. Dopiero wówczas poczujesz, czym jest prawdziwa wolność i pozytywne myślenie. Będziesz lżejsza w środku, a błahe sprawy nie będą już ciebie przytłaczać.

### Twoja droga do zdrowia i poczucia szczęścia

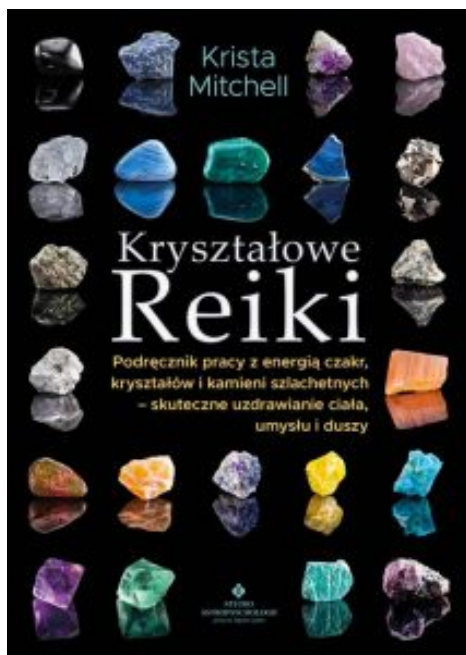
Opisane w książce techniki pomogą ci pozbyć się tego, co negatywnie na ciebie wpływa. Przestaniesz surowo siebie osądzać, pozbędziesz się poczucia izolacji, strachu i niemożności, które powstrzymują cię przed działaniem. Zrozumiesz, że każdy upadek i podnoszenie się, to zwyczajna droga. Nauczysz się wielbić siebie jako ciągle ewoluujący, wspaniały chaos, którym jesteś. Wreszcie zaakceptujesz łagodne i waleczne samowspółczucie jako zasady przewodnie w swoim życiu i dzięki temu zdobędziesz to, czego pragniesz.

### Codziennie praktyki sprawią, że:

- poznasz siebie, co wcale nie jest takie łatwe i oczywiste;
- pozbędziesz się wewnętrznego krytyka, docenisz siebie i zwiększysz poczucie własnej wartości;
- pokonasz blokady, które cię ograniczają;
- odblokujesz i odzyskasz pozytywną energię yin i yang i poprawisz zdrowie;
- jasno określisz swoje pragnienia i cele, które konsekwentnie będziesz realizować;

– stworzysz w sobie równowagę.

**Zaakceptuj siebie i bądź tym, kim chcesz być**



## Kryształowe Reiki

Krista Mitchell

Tytuł oryginału: Crystal Reiki: A Handbook for Healing Mind, Body, and Soul

Terapie › reiki  
Zdrowie › choroby

Terapie › energia

aura   czakry   ebooki   kamień szlachetne   kamień uzdrawiające  
terapię holistyczne   uzdrawianie energią   zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-791-5; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Uzdrawianie za pomocą kryształów – potężna moc, skuteczność i piękno

Kwarc dymny, zielony turmalin, unakit i sugilit dodają ciału chorego na nowotwór siły do walki z chorobą. Karneol, rubin czy pirynt pozytywnie wpływają na płodność. Z kolei czerwony kalcyt, jaspis i rubin, położone na czakrze podstawy, wzmocnią twoją odporność. Cytryn na czakrze splotu słonecznego poprawi działanie flory bakteryjnej w żołądku. A zielony awenturin spoczywający na czakrze serca wzmocni układ sercowo-naczyniowy. Jeśli zaś odczuwasz napięcie – na przykład w ramionach – umieść lub przyklej po dwa kawałki selenitu i różowego kwarcu na każdym z ramion, aby wyeliminować ból i odzyskać uczucie komfortu. Jak widzisz, **uzdrawianie za pomocą kryształów** jest metodą łatwą i skuteczną. Chcesz ją wypróbować?

### Jak działa Kryształowe Reiki?

Uzdrawiające działanie kryształów i kamieni szlachetnych jest fascynujące. Przywracanie zdrowia z pomocą minerałów to metoda dobrze znana. Jeśli lubisz terapię holistyczne, z pewnością zainteresujesz się także potężnym Kryształowym Reiki. To połączenie **pracy z energią kryształów i kamieni szlachetnych, czakr i japońskim Reiki**. Jak działa ten rodzaj uzdrawiania energią? Dzięki dobroczynnym właściwościom minerałów można oddziaływać na konkretne sfery organizmu. Odbyna się to poprzez usuwanie z układów energetycznych negatywnych energii, takich jak ból, stres czy smutek i implementowanie pozytywnych – spokoju, zwiększonej uwagi czy witalności. Reiki natomiast pozwala przywrócić równowagę wszystkim systemom w ciele, pogłębić stan relaksu i dodać energii potrzebnej do uzdrowienia i transformacji.

### Uzdrowienie aury i terapia czakr kluczem do lepszego samopoczucia

Kiedy przyzywasz Reiki, przepływa ono przez twoje ciało od czubka głowy, poprzez serce i ramiona i wypływa przez dłonie. Kierunek energii jest zgodny z boską inteligencją i intencją uzdrawiania dla najwyższego dobra. Jego działanie jest subtelne, ale efekty się kumulują, więc z każdą sesją są silniejsze. Uzdrawianie za pomocą kryształów to świadoma praca z energią uzdrawiających kamieni szlachetnych. Tak, aby pozytywnie wpływały na twoją własną energię i pomogły ci nieść uzdrowienie. **Kryształy mogą wpływać na każdą część ciała energetycznego, na ciało fizyczne, mentalne, duchowe, a także na aurę.**

W tej książce Autorka, znana nowojorska uzdrowicielka i terapeutka, skupia się na czterech podstawowych warstwach aury – fizycznej, emocjonalnej, mentalnej i astralnej. W jaki sposób **Kryształowe Reiki**, którego dzięki tej książce możesz się nauczyć, może wpłynąć na zdrowie aury? Na dwa sposoby. Poprzez położenie na ciele kryształów i kierowanie Reiki poprzez kamień do konkretnej czakry. Drugim sposobem jest przesuwanie kryształów poprzez aurę i kierowanie Reiki do pól aurycznych.

### Uzdrawianie za pomocą kryształów skuteczne w najpowszechniejszych dolegliwościach

Ta fascynująca i niezwykle praktyczna książka to twoje kompendium wiedzy o holistycznej terapii, jaką jest uzdrawianie za pomocą kryształów i kamieni szlachetnych w połączeniu z energią Reiki. Wykorzystując **terapię czakr**, będziesz w stanie pozbyć się powszechnych dolegliwości fizycznych jak i mentalnych. Kryształowe Reiki pomoże usmierzyć różnego rodzaju bóle, złagodzi dolegliwości związane z oparzeniami, nadwyrężeniem mięśni, zablokowanymi stawami, wysokim ciśnieniem krwi, zapaleniem oskrzeli. Ten rodzaj terapii jest też niezwykle skuteczny, w łagodzeniu dolegliwości także poważnych schorzeń, takich jak na przykład nowotwory, fibromialgia, choroba Leśniowskiego-Crohna i innych chorób autoimmunologicznych. Czy wiesz, że Kryształowe Reiki to także doskonały sposób na pozbycie się zbędnych kilogramów?

Sama Autorka, jak mówi, specjalizuje się w uzdrawianiu mentalnym i emocjonalnym. W kryształach drzemie niesamowita moc, a ich energia trafia wprost do podświadomości, do emocjonalnego ciała, do psyche, więc możesz wykorzystać to energetyczne uzdrawianie dokładnie tam, gdzie jest potrzebne. Zastosowanie Reiki pomaga wprowadzić do tej pracy harmonię.

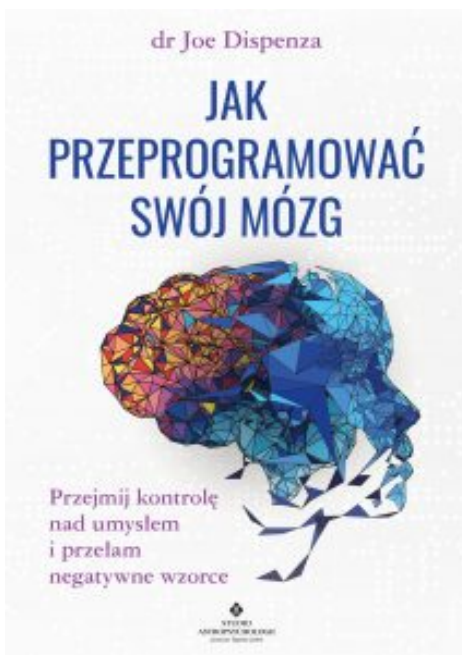
### W tej pięknie wydanej książce znajdziesz:

- szczegółowe opisy protokołów uzdrawiania energią z wykorzystaniem kryształów i kamieni szlachetnych z podziałem na najpowszechniejsze dolegliwości,



- inspirujące historie pacjentów Autorki, opisy przypadków i zastosowane terapie,
- informacje, jakie kamienie stosowane są w terapii poszczególnych czakr,
- charakterystykę każdej z siedmiu głównych czakr,
- opisy symboli Reiki i ich wykorzystanie,
- skuteczne metody na oczyszczanie kamieni szlachetnych i kryształów, aury i przestrzeni,
- wskazówki, jak przygotować siebie i miejsce do uzdrowicielskiej pracy,
- porady, jak przeprowadzić sesję Kryształowego Reiki,
- ilustrowany przewodnik po kryształach,
- przejrzyste opisy uzdrawiających właściwości poszczególnych kamieni.

### **Pełnia zdrowia dzięki kryształom i energii Reiki**



## Jak przeprogramować swój mózg

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › medytacja

Szczęście › emocje

ebooki mózg neuronauka programowanie podświadomości umysł [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8171-742-7; Cena katalogowa: 89.80 zł; Ilość stron: 624; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego w twoim umyśle ciągle powtarzają się te same negatywne myśli i emocje? Dlaczego wciąż dajesz się krzywdzić? Popadasz w te same szkodliwe nawyki lub ograniczające wzorce myślowe, mimo że doskonale wiesz, że będziesz czuł się źle? Cały czas coś powstrzymuje cię przed osiągnięciem szczęścia i rozwoju osobistego? **Klucz do rozwiązania tych problemów kryje się w twoim mózgu.** Dr Joe Dispenza, wykładowca, badacz i autor bestsellerów, takich jak: *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał*, *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* oraz serii medytacji, spędził dziesięciolecie badając ludzki mózg. W tej książce przedstawia, w jaki sposób on ewoluuje. Uczy się nowych umiejętności, rozwija zdolność koncentracji, a nawet uzdrowia ciało i psychikę.

### Przełam negatywne nawyki i zastąp je pozytywnymi

Dzięki dynamicznemu połączeniu nauki i przystępnych instrukcji, dr Dispenza uczy, jak używać najważniejszego narzędzia w twoim ciele — mózgu. Dowiesz się jak mózg przechowuje informacje i dlaczego w kółko utrwała te same wzorce zachowań. Odkryjesz, w jaki sposób twoje myśli powodują reakcje chemiczne, które sprawiają, że jesteś uzależniony od wzorców, uczuć i emocji. Również tych, które sprawiają, że jesteś nieszczęśliwy. Kiedy poznasz odpowiedzi na wszystkie te pytania, będziesz mógł z powodzeniem **przejąć kontrolę nad swoim mózgiem i umysłem.** Z pomocą wskazówek Autora, dotrzesz do źródła negatywnych wzorców myślenia i złych nawyków, przełamiesz je i przeprogramujesz na nowe – pozytywne. Ich zmiana pomoże ci przerwać cykle, które trzymają cię w pułapce. To terapia, która otworzy cię na nowe możliwości rozwoju osobistego i duchowego, a także szczęście i satysfakcję emocjonalną!

### Neuronaukowa alternatywa dla twojego mózgu

Ta książka stanowi alternatywę dla modelu myślenia, zgodnie z którym ludzki mózg jest niezmiennie uzwojony. Według tego modelu posiada on coś w rodzaju neurosztywności, która objawia się brakiem elastyczności i nawykowymi zachowaniami. Dr Dispenza udowadnia, że to nieprawda. Dzięki posiadaniu unikalnego płata czołowego jesteśmy cudami elastyczności, adaptabilności i neuroplastyczności. Pozwala nam to nie tylko przeformułowywać i przekształcać połączenia neuronowe, ale przede wszystkim tworzyć nowe pożądane zachowania. Właściwie dbając i rozwijając płat czołowy, np. przez **medytację czy ćwiczenia mentalne**, mamy więcej mocy zmieniania mózgu, zachowań, osobowości i – w ostatecznym rozrachunku – naszej rzeczywistości, niż niegdyś sądziliśmy!

### Joe Dispenza daje ci narzędzia do wprowadzania prawdziwych zmian w twoim życiu

Nowe myślenie, opisane w tej książce, **pomoże ci dosłownie przeprogramować twój mózg**, by zmienić zachowania, reakcje emocjonalne, a także wzorce tworzenia nawyków. Ta swojego rodzaju terapia opiera się na ćwiczeniach mentalnych, które nie tylko rozgrzewają twoje sieci neuronowe, ale również powstrzymują nieświadomość przed błędzeniem i rozprasaniem. Ćwiczenia mentalne wytarczają ścieżki, którymi ciało podąża za umysłem. Budują obwody, które „goszczą” w nowym poziomie umysłu. To deklarowanie, kim świadomie postanawiasz być, poprzez pamiętanie, jak chcesz żyć. Przygotowuje cię to do świadomego działania zgodnie z intencją. Zmieniając zachowanie, demonstrujesz nowy sposób bycia, który wywoła nowe doświadczenia, utrwalane w pamięci niedeklaratywnej. Po osiągnięciu tego podświadomego stanu istnienia nic z zewnątrz nie wywoła już w tobie postaw z przeszłości. Wtedy dokonasz prawdziwej zmiany! Pomoże ci w tym dr Joe Dispenza!

### Pochwały dla książki *Jak przeprogramować swój mózg*

„Dr Joe Dispenza dogłębnie analizuje niezwyklej potencjał mózgu. Przeczytaj tę książkę, a zechcesz zmienić swoje życie na zawsze”.

– Lynne McTaggart, autorka książek *Pole. W poszukiwaniu tajemniczej siły wszechświata* oraz *Eksperyment intencjonalny. Waga Twoich myśli*

„Ta pięknie napisana książka przedstawia silne naukowe podstawy sposobu, w jaki potęga ludzkiego ducha może uzdrowić ciało i odmienić życie”.

– William Arntz, producent i reżyser filmu *What the Bleep Do We Know!?*

„To przełomowa praca w dziedzinie, którą nazywam «jogą umysłu». Wnikliwe spojrzenie na funkcjonowanie ciała mentalnego i emocjonalnego oraz sposobu, w jaki możemy tworzyć zdrowsze, a także bardziej znaczące życie”.

– Bikram Choudhury, autor książki *Bikram Yoga*

„Jak przeprogramować swój mózg to nie tylko książka! To szansa dla każdego, kto na poważnie chce być kimś więcej i mieć więcej, by nauczyć się, jak tego dokonać dzięki własnemu wnętrzu”.

– John Assaraf, autor książki *The Street Kids Guide to Having It All* oraz założyciel Onecoach

**Rozwiń swój mózg i zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!**



## Rosyjska metoda naturalnego uzdrawiania

Tytuł oryginalny: Книга жизни. Для тех, кто отчаялся найти врачей, которые могут вылечить

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

ebooki oczyszczanie organizmu samouzdrawianie techniki uzdrawiające

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-744-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Rosyjskie techniki samouzdrawiania – pomóż swojemu ciału wyzdrowieć

Niniejsza książka została napisana przede wszystkim z myślą o tych, dla których własne zdrowie nie jest obojętne. Jesteśmy świadomi, że ciało nie ma części zamiennych, że nie da się danego organu usunąć lub zamienić, by całkowicie pozbyć się choroby i bólu. Ta książka jest również dla tych, którzy stracili nadzieję na znalezienie lekarza, który może ich wyleczyć, i opisuje terapie, o których prawdopodobnie wcześniej nie słyszałeś. Poznasz **rosyjskie techniki samouzdrawiania** opracowane przez **Evgeniya Bozhyeva** – neurologa, osteopatę, terapeutę manualnego z długim, ponad trzydziestoletnim stażem pracy. A także z myślą o tych, którym nie jest obojętne, jak zbudowane jest nasze ciało, w jaki sposób zmienić funkcjonowanie organów i wygląd zewnętrzny, **jak komfortowo żyć we własnym ciele**. Poznasz rosyjskie techniki samouzdrawiania, które pomogą ci odzyskać zdrowie. Wszystkie wywodzą się z medycyny naturalnej.

### Ty też możesz samodzielnie utrzymać swoje ciało w zdrowiu

Każdy ma prawo wiedzieć, że może samodzielnie utrzymywać swoje ciało w dobrym zdrowiu. W tej książce znajdziesz konkretne porady i terapie, które pomogą pozbyć się wielu dolegliwości. Dowiesz się, jak samodzielnie obniżyć ciśnienie, pozbyć się miażdżycy czy **uwolnić się od bólu kręgosłupa**. Poznasz przyczyny swoich dolegliwości i ćwiczenia, masaże lub inne naturalne metody, które pomogą ci je wyeliminować. A to wszystko możesz zrobić samodzielnie i bezkosztowo. A przede wszystkim bez skutków ubocznych, ponieważ terapie oparte są na medycynie naturalnej.

### Wiedza, której nie przekaze ci żaden lekarz

W tej książce znajdziesz informacje, których nie usłyszysz od swojego lekarza. Ta wiedza wynika z wieloletniego doświadczenia i została sprawdzona na tysiącach pacjentów. Niektóre porady zostały zaczerpnięte z **tradycji rosyjskich uzdrowicieli**. Nie są one obecnie rozpowszechniane, ponieważ korzyść z nich czerpie jedynie osoba stosująca te naturalne metody. Autor również obala powszechne poglądy o powstawaniu i rozwoju chorób. Dlatego ta książka umożliwi ci dostęp do tajnej lecz naturalnej wiedzy.

### Co możesz robić, żeby być zdrowym

Książka zawiera informacje o tym, jak skonstruowane jest nasze ciało, jak działa, według jakich zasad funkcjonuje i co możesz robić, żeby być zdrowym. Wyjaśnia, czym jest starość, czym są choroby związane z wiekiem. Sam podejmiesz działania aby ich się pozbyć i sprawić, by twoje ciało było sprawne i zdrowe w każdym wieku. W książce znajdziesz również techniki uzdrawiające i terapie, pozwalające pozbyć się konkretnych chorób i dolegliwości.

### Rosyjskie techniki samouzdrawiania – to bardzo proste

Każdy człowiek, bez względu na wiek, może sprawić, by jego ciało było zdrowe i sprawne. W książce znajdziemy wszystko, co niezbędne do samouzdrawiania i:

- wreszcie zrozumiesz **mechanizm powstawania bólu** i rozwoju wielu chorób,
- poznasz proste ćwiczenia, które możesz sam wykonać w domu, a dzięki którym odzyskasz pełny zakres ruchów,
- odkryjesz techniki uzdrawiające, które pomogą ci **uniknąć zbędnych operacji i kosztownych zabiegów**,
- **unormujesz pracę tarczycy** i przywrócisz równowagę hormonalną, a wystarczą tylko lekkie masaże,
- dowiesz się, jak i dlaczego powinieneś zadbać o **oczyszczanie organizmu i układ limfatyczny**,
- pozbędziesz się bólu głowy w ciągu minuty i odkryjesz, co go powoduje (nawet się nie spodziewałeś, że może to być tak proste),
- nauczysz się **oddychać brzuchem**, co ma ogromne znaczenie dla pracy całego organizmu,
- i wreszcie poznasz zasady pracy organów i całego ciała, procesów odżywiania i oczyszczania organizmu.

**Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie**



# Krowa na parkingu – pokonaj gniew techniką zen

Leonard Scheff Susan Edmiston

**Tytuł oryginału:** The Cow in the Parking Lot: A Zen Approach to Overcoming Anger

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › radość

Rozwój duchowy › buddyzm

duchowość ebooki praktyki duchowe relacje  zapowiedź

ISBN: 978-83-8272-011-2; Cena katalogowa: 44,40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

## Słynna przypowieść buddyjska *Krowa na parkingu* obrazuje rodzaje i przyczyny gniewu

Wyobraź sobie, że krążysz po zatłoczonym parkingu. A gdy tylko zauważasz wolne miejsce, inny kierowca pędzi z impetem i je zajmuje. Co wówczas odczuwasz i jakie emocje budzą się w tobie? Nic nie może nas bardziej okaleczyć, zranić czy odizolować od innych niż gniew i nienawiść. **Chwila niepojętych emocji potrafi zniszczyć relacje i długoletnią przyjaźń, nadszarpnąć reputację, zburzyć karierę, której budowanie zabrało wiele lat.** Gniew sprawia, że stajemy się ślepi i nie obchodzi nas to, co czują inni. Jednak żadna emocja nie jest sama w sobie negatywna ani pozytywna. Każdy z nas przecież przeżywa czasami skrajne emocje. Ważne jest tylko to, aby je rozpoznać i nauczyć się nimi zarządzać. Ponieważ zagrażają naszemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

### Jakie są wyzwalacze gniewu?

Według specjalistów i buddyjskich mnichów gniew niczego nie rozwiązuje. A mimo to świat zalewa potężna fala agresji, która nieustannie przybiera na sile. Agresja drogowa, przemoc w rodzinie, hejt w mediach, nienawiść sącząca się z radiodiodników i telewizorów. Żyjemy w ciągłym lęku przed szaleńcami, którzy uśmiercają tysiące ludzi, byle dać upust niepojętej furii. Wynika to tylko z jednego – nie wiemy, jak pokonać gniew i w ten sposób krzywdzimy innych oraz siebie. Niestety, taki kilkuminutowy atak złości może czasami zmienić całe nasze życie...

### Buddyzm i praktyki duchowe sposobem na radzenie sobie z gniewem

Dlatego Budda radzi, aby ani nie blokować własnych emocji, ani też nie pozwalać im się gromadzić. Jedynie je analizować i próbować zrozumieć błędne myślenie stojące za gniewem. To pozwoli ci wznieść się na wyższy poziom duchowości. Buddyjscy mnisi sugerują, aby zapytać siebie o to, czego mogę się nauczyć od tej osoby, relacji, przedmiotu czy może sytuacji, która wywołuje we mnie złość? **Autorzy uświadamiają, że to nie tłumienie złości, ale jej uzewnętrznianie grozi rozwojem wielu chorób fizycznych.** Natomiast otwarte wyrażanie złości skraca znacznie życie. Już teraz, dzięki tej książce, nauczysz się czerpać z filozofii buddyzmu i kroczyć ścieżką rozwoju duchowego, osiągając wyższą świadomość

### Opowieści buddyjskie w poszukiwaniu szczęścia i radości

W książce znajdziesz różne przypowieści buddyjskie, dzięki którym pogłębisz swoją duchowość i zrozumiesz oraz nauczysz się sztuki opanowania w trudnych dla siebie sytuacjach. Odkryjesz buddyjski sposób na pogłębienie relacji i radzenie sobie z gniewem, wykorzystując kilka konkretnych technik zen pozwalających powstrzymać złość. **Medytacja, praktyka uważności i świadomy oddech** pozwolą ci, krok po kroku, zmienić swoje podejście do gniewu. Zamienisz go na spokój i opanowanie, a w rezultacie na radość i nowo odkryte szczęście. Natomiast ćwiczenia rozwoju duchowego, zamieszczone w książce, pozwolą ci zrozumieć, że wyrażając gniew, zwiększasz tylko jego intensywność, a to potęguje jego destruktywną energię.

### Praktyki duchowe oraz proste buddyjskie techniki uczą, jak pokonać gniew

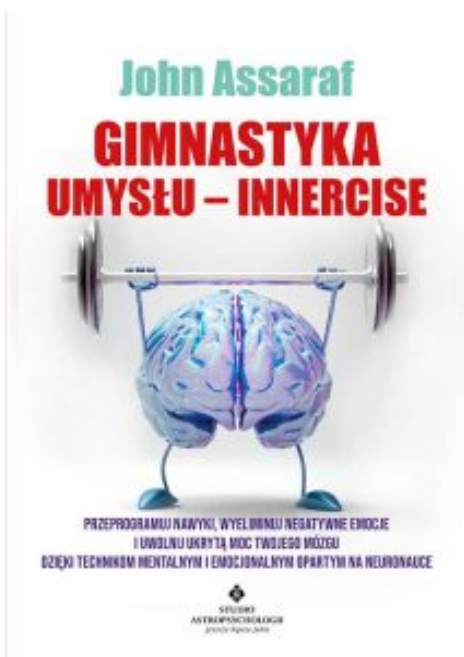
Autorzy udzielają wielu praktycznych porad, zobrazowanych wciągającymi buddyjskimi opowieściami o przyczynach gniewu, sposobach jego rozpoznawania, a następnie radzenia sobie z różnymi rodzajami gniewu. **Zabawna chwilami, przemyślana i całkowicie otwierająca oczy publikacja** stawiająca na rozwój duchowy, pozwoli ci pokonać gniew i rozwiązać wiele trudnych sytuacji oraz zdarzeń w twoim życiu. Wzbogacona o praktyki duchowe, medytacje i techniki zen ułatwi ci czerpanie samych korzyści płynących z umiejętnego zarządzania gniewem. **Odnajdziesz tu mnóstwo spostrzeżeń i prostych buddyjskich metod,** które wzmocnią twoją duchowość i przyciągną radość oraz szczęście zamiast złości.

### Ta książka to przepustka do szczęśliwego i spokojnego życia

Buddyjska przypowieść *Krowa na parkingu*, zamieszczona na początku książki, wprowadzi cię w tematykę gniewu. I pokaże, jak rodzi się to uczucie oraz w jakim stopniu sam jesteś odpowiedzialny za jego rozbudzenie. Dodatkowo, co możesz zrobić i jak wykorzystasz proste ćwiczenia oraz krótkie medytacje, by odzyskać kontrolę nad swoimi myślami oraz emocjami, które ranią nie tylko innych, ale przede wszystkim siebie.

### Odkryj buddyjski sposób na radzenie sobie z gniewem





## Gimnastyka Umysłu – Inncercise

John Assaraf

Tytuł oryginału: Inncercise: The New Science to Unlock Your Brain's Hidden Power

Szczęście › spełnianie marzeń

Szczęście › bogactwo

Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › wizualizacje

Szczęście › sukces

Szczęście › emocje



ćwiczenia umysłu

motywacja

neuro nauka

neuroplastyczność



zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-745-8 ; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Marzysz o bogactwie, szczęściu, sukcesie, spełnianiu marzeń, ale boisz się zrobić ten pierwszy krok?

Strach przed porażką lub sukcesem, zawstydzeniem i osądzeniem. Niska samoocena i brak pewności siebie, pesymizm. Wreszcie obawa przed rozczarowaniem siebie lub bliskich. Chyba każdy zna to uczucie, kiedy pragniemy w życiu jakieś zmiany, ale z drugiej strony obawiamy się zrobić następny krok. Znasz to? Twoje ograniczające cię przekonania, historie, traumy z przeszłości i wymówki są niczym innym, jak wzmocnionymi, podświadomymi wzorcami, które powodują, że myślisz, czujesz, a w konsekwencji zachowujesz się w sposób, który przynosi w kółko te same wyniki. A twój rozwój osobisty stoi w miejscu. Jeśli wciąż szukasz odpowiedzi na pytanie, jak zmienić siebie, swoje nawyki i osiągnąć sukces, ta przełomowa książka jest dla ciebie.

### Gimnastyka Umysłu – Inncercise to twój klucz to tego, jak osiągnąć sukces

Brak wiedzy lub umiejętności nie jest tym, co naprawdę cię powstrzymuje. To twój sposób myślenia, blokady emocjonalne i głęboko zakorzenione nawyki, które musisz uwolnić, aby oczyścić drogę do swoich największych zwycięstw i sukcesów, które wciąż są przed tobą. Poznaj *Gimnastykę Umysłu – Inncercise*, której twórcą jest jeden z wiodących ekspertów w dziedzinie zmiany sposobu myślenia, behawioryzmu i ćwiczeń umysłu. Dzięki jego rewolucyjnemu poradnikowi przede wszystkim nauczysz się zmieniać swoje nawykowe wzorce i eliminować osłabiające emocje właśnie, takie jak strach, niepewność, wstyd, brak zaufania, rozczarowanie. Zawarte w książce, oparte na nauce o neuroplastyczności i neuronauce, techniki mentalne i emocjonalne wzmocnią twój sposób myślenia i uwolnią ukrytą moc twojego mózgu.

### Jak zmienić nawyki i osiągnąć sukces? Nie pytaj, po prostu to zrób!

Ta książka jest dla osoby, która wie, że jest w stanie osiągnąć bogactwo, lepsze zdrowie i sukces w biznesie lub karierze, ale z jakiegoś powodu nie złała jeszcze kodu, aby odblokować swoje najlepsze zdolności i umiejętności. Przekonaj się, co jeszcze możesz zyskać dzięki wiedzy, jaką posiadasz po przeczytaniu tego poradnika:

- Jeśli czytałeś książki, uczęszczałeś na warsztaty i zdobyłeś wiele cennych informacji, ale nadal nie osiągnąłeś największych życiowych celów i nie spełniasz marzeń, ta książka pomoże ci przełamać mentalne i emocjonalne ograniczenia, które powstrzymywały cię przed życiem, jakiego pragnąłeś.
- Jeśli masz pracę, z której chcesz odejść lub biznes, który chcesz założyć lub rozwinąć, ta książka pomoże ci się uwolnić i zrobić to, co zapewni ci największy cel i sens w twoim życiu.
- Jeśli chcesz być zdrowszy, pełen szczęścia, bardziej skoncentrowany i zgodny z twoimi mocnymi stronami i pasjami, ta książka rozpali w tobie geniusz.
- Jeśli kiedykolwiek przytapałeś się na myśleniu i poczuciu, że nie jesteś wystarczająco mądry, dobry lub godny sukcesu, ta książka pomoże ci uwolnić się od tych osłabiających myśli i emocji.
- Jeśli kiedykolwiek bałeś się porażki lub rozczarowania siebie lub bliskich, ta książka da ci narzędzia do treningu mózgu – takie jak na przykład pełne motywacji wizualizacje i ćwiczenia umysłu – i poczucia się bardziej wzmocnionym, pewnym siebie i swoich umiejętności.

### Z tej przełomowej książki dowiesz się, jak:

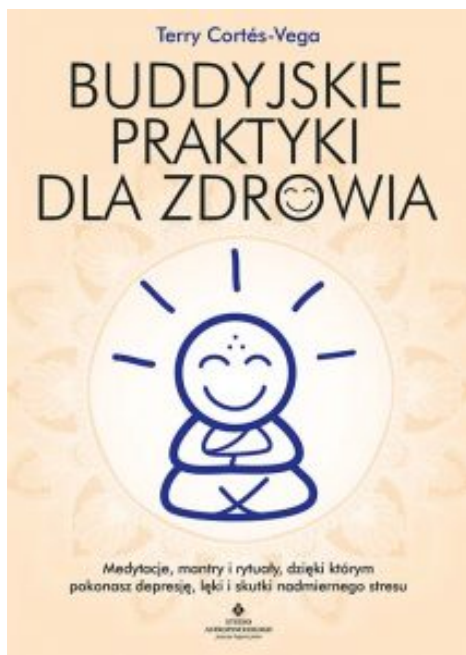
- rozpoznać i uwolnić mentalne lub emocjonalne przeszkody, które powstrzymują cię przed osiągnięciem celów i spełnianiem marzeń;
- zwiększyć swoją pewność siebie i poczucie własnej wartości;
- trenować mózg – na przykład za pomocą wizualizacji – aby koncentrować się na tym, jak osiągniesz swoje cele, a nie na tym, dlaczego



nie możesz tego zrobić;

- wyeliminować wewnętrzne blokady, takie jak strach przed porażką, zakłopotanie, wstyd lub osąd;
- zamieniać każdy strach w paliwo sukcesu;
- inwestować w swój rozwój osobisty dzięki opartym na neuronauce i nauce o neuroplastyczności technikom mentalnym i emocjonalnym;
- usunąć zwątpienie i zyskać większą pewność,
- zdobyć więcej samodyscypliny i rozwijać wzmacniające nawyki;
- wzmocnić swój sposób myślenia i motywację tak, aby nic nie było w stanie cię powstrzymać;
- cieszyć się życiem.

### **Ćwiczenia umysłu, które rozpalą w tobie geniusz**




## Buddyjskie praktyki dla zdrowia

Terry Cortés-Vega

**Tytuł oryginału:** Buddhism for Healing: Practical Meditations, Mantras, and Rituals for Balance and Harmony

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › emocje

Rozwój duchowy › buddyzm  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

ćwiczenia umysłu mindfulness praktyki duchowe spokojny umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-740-3 ; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

### Trzy elementy filozofii buddyjskiej w uzdrawianiu ciała, umysłu i duszy



Jak osiągnąć spokojny stan umysłu? Co przyniesie ulgę w cierpieniu fizycznym, psychicznym i duchowym? Wydarzenia ostatnich lat przywróciły zainteresowanie praktykami rozwoju duchowego i osobistego. A buddyzm od wieków niesie przesłanie dążenia do wyższego „ja” oraz siłę i pocieszenie w trudnych sytuacjach. W książce znajdziesz klucz do uzdrawiania lęków i stanów depresyjnych, a także sprawdzone sposoby radzenia sobie ze stresem. Klucz ten oparty jest na Buddzie, czyli „przebudzonym”, którym ty również możesz się stać, otwierając się na doświadczanie emocji. Kolejnym elementem jest dharma, czyli wiedza o wszystkim co cię otacza i o sobie samym. Zawarte w tej książce buddyjskie praktyki duchowe, takie jak ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia umysłu, mindfulness, medytacje, w tym chodzone i uzdrawiające mantry, to tylko kilka przykładów dharmy. Ostatnim ogniwem jest Sangh, czyli społeczność, duchowe wsparcie bliskich czy wspólnoty duchowej. Dzięki tej książce połączysz i zrównoważysz te trzy elementy, by odzyskać spokojny umysł, harmonię ducha oraz zdrowie fizyczne.

### Na czym polega holistyczne uzdrawianie w duchu filozofii buddyjskiej?

Autorka, nauczycielka dharmy wyświęcona w zakonie Mistrza Zen Thich Nhat Hanh, zawarła w książce rytuały uzdrawiające oparte na tradycji buddyjskiej. Podzieliła je na rytuały, modlitwy, uzdrawiające mantry i medytacje, dzięki którym pozbędziesz się napięcia, stresu i niepokoju, złagodzisz cierpienie po stracie oraz zbudujesz pewność siebie. Nauczysz się świadomie rozpoznawać i wykorzystywać swoje emocje, aby osiągnąć stabilizację, szczęście i wspiąć się na wyższym poziom rozwoju duchowego. Autorka pomoże ci zrozumieć, na czym polega skuteczność uzdrawiających nauk Buddy. A także zgłębić to, w jaki sposób praktyki duchowe wspomagają uzdrawianie duchowych i fizycznych dolegliwości.

### Poznaj buddyjskie praktyki duchowe w uzdrawianiu

Nauki Buddy, czyli sutry, wyjaśniają, że wiele schorzeń ma podłoże emocjonalne i somatyczne. Zatem praktyki duchowe mają ulżyć zarówno cierpiącemu ciału, jak i umysłowi. Aby w pełni doświadczyć uzdrawiającej mocy rytuałów i praktyk buddyjskich, należy uspokoić umysł, ustabilizować emocje i zrównoważyć ciało. Tradycje i szkoły buddyjskie oferują zróżnicowane metody uzdrawiania i podążania ścieżką rozwoju duchowego. Buddyzm Mahajana uzależnia uzdrowienie od uzdrowicieli. I tak wymawiając imię Awalokiteśwara podczas ćwiczeń oddechowych,

nie tylko odczujesz ulgę w bólu, ale też odzyskasz spokój umysłu i ducha. Praktyka medytacyjna Buddy Medycyny ma wspierać uzdrowienie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Łączy medytację z intonacją mantr i modlitwy, a następnie przechodzi do wizualizacji uzdrawiającej energii Buddy Medycyny. Buddyizm therawada zaś skupia się na czterech głównych filarach buddyzmu. Poznaj zasady buddyzmu zen i wadźrahjana, by w pełni wykorzystać uzdrawiający potencjał buddyjskich praktyk.

### Przewodnik po buddyjskich praktykach duchowych dla każdego

W kolejnej części książki wyjaśniasz pochodzenie i znaczenie różnych praktyk buddyjskich dla rozwoju duchowego i uzdrawiania. Dowiesz się, czym są mantry, modlitwy, medytacje i medytacje chodzone, praktyka mindfulness, joga i ćwiczenia oddechowe. Autorka wskazuje te pozycje jogi, które mają sprecyzowane działania uzdrawiające. Na przykład pozycja Sawasana (czyli trupa) łagodzi uczucie przygnębienia lub smutku. Przyczynia się również do obniżenia ciśnienia krwi, łagodzi bóle głowy i zmęczenie. Spędzając codziennie 10 lub 20 minut w tej pozycji, odczujesz głębokie połączenie z własnym ciałem oraz rozluźnienie i spokój. Każda z technik zaproponowanych przez Autorkę dopasowana jest do indywidualnej potrzeby. Opatrzona jest też poradą, gdzie i kiedy można ją wykonać, oraz czy potrzebujesz wsparcia w postaci partnera czy duchowej wspólnoty. Niezmiernie ważne jest też przygotowanie do odprawienia rytuału uzdrawiającego. Jak się przygotować do takiej autoterapii? Autorka wymienia 6 prostych kroków, które przygotowują ciało i umysł na prawidłowe przeprowadzenie i przyjęcie uzdrowienia.

### Buddyjskie praktyki duchowe — wybierz tę, która pomoże ci dotrzeć do źródła twojego cierpienia



W książce znajdziesz rozdział z rytuałami dla pokonania stresu i niepokoju. Zawiera on, między innymi:

- *Modlitwę uzdrawiającą, aby pozbyć się zmartwień, lęku i niepokoju,*  
*Dwie medytacje ruchu, aby złagodzić silne emocje,*
- *Medytację oddechu, aby pozbyć się złości, niepokoju, strachu i zmartwień,*
- *Rytuał w celu obniżenia poziomu stresu i wyleczenia stanów lęków,*
- *Tonglen: modlitwę uzdrawiającą,*
- *Medytacja podczas chodzenia, aby odpocząć i się uzdrowić,*

a także wizualizacje, ćwiczenia umysłu i wiele innych uzdrawiających rytuałów. W kolejnej części znajdziesz wskazówki, jak radzić sobie w sytuacjach niezwykle trudnych i obciążających emocjonalnie. Zawarte w niej praktyki uzdrowią cię z depresji i żalu po stracie. Poczucie straty może obejmować śmierć bliskiej osoby, rozwód, utratę pracy, ale również codzienne sytuacje, jak kłótnia, bolesny upadek lub nieoczekiwana zmiana. Wiążą się one z cierpieniem odczuwanym na wielu płaszczyznach. Autorka oferuje narzędzia wywodzące się z filozofii buddyzmu, które pomogą ci uzdrowić umysł, ciało i ducha z tych trudnych emocji.

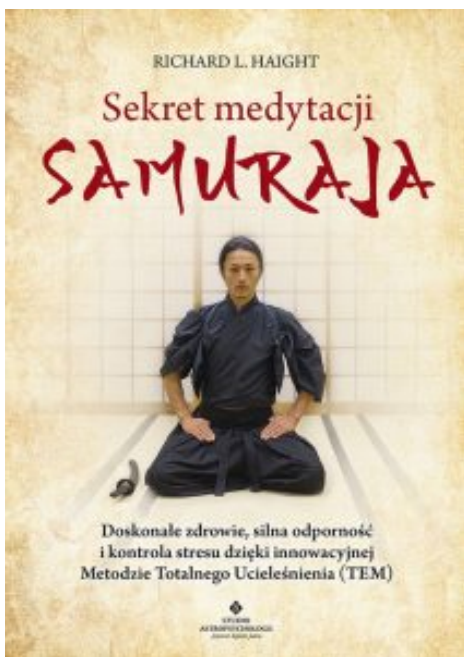
### Uzdrawiające mantry uwolnią cię od stresu, lęków i stanów depresyjnych

Istnieje wiele potężnych mantr, których regularne śpiewanie lub nucenie uaktywnia uzdrawiający potencjał. Najbardziej znanymi są mantry *Ra Ma Da Sa* czy *Om*. W książce znajdziesz różne mantry, które mają na celu uzdrowienie z gniewu, niepokoju i stanów depresyjnych. Jedną z nich jest *Mantra uzdrawiająca z niepokoju*. Autorka wyjaśnia, że uczucia strachu i lęku wypływają z obaw o przyszłość i poczucia braku kontroli nad wydarzeniami, które mają dopiero nadjeść. Dzięki tej prostej uzdrawiającej mantrze odzyskasz spokojny umysł i z optymizmem spojrzysz w przyszłość. Krok po kroku nauczysz się prawidłowo skandować mantry, łączyć je z oddechem, aż odczujesz spokój, harmonię i odnajdziesz szczęście w obecnej chwili.

### Buddyjskie praktyki duchowe pomogą ci odbudować pewność siebie

„Budda nauczał nie tylko o tym, że oszukujemy się, jeśli myślimy, że znajdziemy szczęście poza sobą”. W książce znajdziesz też sposoby, aby osiągnąć szczęście i zadowolenie, które już znajdują się w tobie. Wykorzystaj te metody: *Szczęście: medytacja uzdrawiająca, Modlitwa o zadowolenie* lub *Bądź wdzięczny wszystkim i wszystkiemu: mantra uzdrawiająca*, by skupić się na uważności i byciu tu i teraz i rozbudzeniu wdzięczności. Autorka oferuje również praktyki duchowe oraz ćwiczenia umysłu i mindfulness do wykorzystania w czasie podróży, w domu a nawet w pracy. Wybierz tę buddyjską praktykę duchową, która pasuje do twojej sytuacji. W ten sposób odzyskasz spokojny umysł, nauczysz się żyć tu i teraz, wdzięczności i wyzbędziesz się niepokoju i lęku. Wykorzystaj zawarte w książce rytuały, aby uzdrowić siebie i innych. Ponieważ, jak nauczał Budda, czerpiąc z różnych doświadczeń: cierpienia i radości, możesz uzdrowić nie tylko siebie, ale i otaczający cię świat.

**Wykorzystaj buddyjskie rytuały, by pokonać lęk i stres w codziennym życiu**




## Sekret medytacji samuraja

Richard L. Haight

**Tytuł oryginału:** The Warrior's Meditation: The Best-Kept Secret in Self-Improvement, Cognitive Enhancement, and Stress Relief, Taught by a Master of Four Samurai Arts (Total Embodiment Method TEM)

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja  
Zdrowie › stres

filozofia Wschodu   mózg   spokojny umysł    zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-743-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Jak nauczyć się medytacji samuraja i stosować Metodę Całkowitego Ucieleśnienia (TEM), by pokonać stres i odzyskać wewnętrzny spokój

Na ogół **medytacja** kojarzy się z licznymi ograniczeniami. Najpierw trzeba bowiem przyjąć ściśle określoną pozycję. Przy tym wymagana jest absolutna cisza i – najlepiej – całkowite odosobnienie, które mają zapewnić maksymalną koncentrację. Jeśli dodamy do tego jeszcze nuconą poc nosem mantrę, zyskamy gotowy **przepis na udaną medytację**. Ale czy rzeczywiście jest to jedyna droga, by osiągnąć stan spokojnego umysłu i wypełnić ciało pozytywną energią? Okazuje się, że nie. Wcale nie musimy poddawać się tak wielu ograniczeniom, by czerpać **korzyści z medytacji**. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak nauczyć się medytacji samuraja**, którą można wykonywać wszędzie, nawet w miejscu pracy. Zajmie ci ona nie więcej niż kilka minut dziennie, przy tym nic nie tracąc ze swojej efektywności. Jak przekonuje Autor, który medytuje już od ponad 30 lat, a od dekady także naucza medytacji, to nie tylko **sposób na walkę ze stresem**, odzyskanie pogody ducha czy **odprężający relaks**. To również **doskonała terapia służąca poprawie zdrowia**.

### Dowiedz się, jak zmienić fale mózgowe beta w fale alfa

Inspiracją dla tej niezwyklej medytacji są **pradawne praktyki samurajów i filozofia Wschodu**. Styl życia i obowiązki japońskiego wojownika wymagały zupełnie odmiennego podejścia do medytacji niż w przypadku praktykujących mnichów. Samuraje potrzebowali natychmiastowego dostępu do swojej wewnętrznej mocy, by móc stawić czoło wrogom na polu walki. Dlatego ich praktyka musiała być **szybka, prosta i skuteczna**. Możliwa do zastosowania tu i teraz. Założenie to leży u podstaw Medytacji Wojownika, którą opisuje niniejsza książka. Kluczem do niej jest **Metoda Całkowitego Ucieleśnienia (TEM – Total Embodiment Method)**. Daje ona odpowiedź na pytanie, **jak zmienić fale mózgowe beta w fale alfa**. Pierwsze z nich towarzyszą stresowi i napięciu nerwowemu. Drugie oznaczają relaks, odprężenie i przejście do poziomu głębszej świadomości. By osiągnąć pożądaną stan, wystarczą ćwiczenia oddechowe oraz technika skupienia uwagi zaczerpnięte z tradycyjnej filozofii Wschodu. W książce znajdziesz **proste instrukcje**, które pomogą ci przejść krok po kroku przez wszystkie etapy praktyki medytacyjnej. Co ciekawe, wiele z nich posiłkuje się wynikami najnowszych badań naukowych.

### Medytacja – relaks i terapia w jednym

**Wiele badań naukowych potwierdza**, że regularne **praktykowanie medytacji ma olbrzymi wpływ na stan zdrowia** i jest doskonałą, a przy tym w pełni bezpieczną formą terapii. Dotyczy to zarówno zdrowia fizycznego, jak i stanu umysłu. **Medytacja wzmacnia poczucie szczęścia** przy jednoczesnym obniżeniu niepokoju, stanów depresyjnych i stresu. Poza tym zwiększa inteligencję emocjonalną i pewność siebie, co przekłada się na sukcesy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Możesz być zdumiony tym faktem, ale **medytacja wpływa również korzystnie na strukturę mózgu**. Dotyczy to zwłaszcza jego obszarów odpowiedzialnych za uwagę, emocje i samokontrolę. Dzięki niej **poczujesz przyływ inspiracji i kreatywności**. Będziesz też efektywniej się uczył i miał lepszą pamięć. Metoda Całkowitego Ucieleśnienia (TEM) zapewnia uzyskanie tych wszystkich korzyści znacznie szybciej i łatwiej w porównaniu do innych sposobów medytowania.

### Szybko i prosto, czyli medytacja dla zabieganych

Jak przekonuje Autor, regularnie stosując Metodę Całkowitego Ucieleśnienia (TEM), po miesiącu możesz znacznie przyspieszyć proces wchodzenia w stan głębokiej, odprężającej świadomości. To bardzo istotne kryterium, zwłaszcza we współczesnych czasach, stojących pod znakiem zawrotnego tempa życia. Okazuje się, że każdy z siedmiu podstawowych etapów praktyki może tak naprawdę trwać nie dłużej niż kilka, kilkanaście sekund. Co zyskujemy w ten sposób? Możliwość medytacji bez konieczności wyłączania się z codziennego życia. Dzięki temu będziesz mógł ćwiczyć w samochodzie, podczas spaceru czy w trakcie pracy. **Szybko poczujesz przyływ pozytywnej energii i poprawisz funkcjonowanie mózgu bez konieczności narzucania sobie ograniczeń w postaci tradycyjnych zachowań**.

### Jak nauczyć się medytacji samuraja? Spróbuj, to nic trudnego!

Książka ta otworzy przed tobą drzwi do możliwości, o których nigdy nawet nie marzyłeś. Wiedza, **jak zmienić fale mózgowe beta na fale alfa**, pomoże ci stać się lepszym nauczycielem, uczniem, rodzicem, współmałżonkiem, przyjacielem, pracownikiem czy też pracodawcą. Dzięki niej poczujesz nową jakość w każdej z pełnionych przez siebie życiowych ról. **Medytacja** ta, zainspirowana tradycyjną filozofią Wschodu, będzie czymś znacznie więcej niż tylko duchową aktywnością. Stanie się integralną częścią twojego sposobu bycia i twojej rzeczywistości. Stosując **proste do opanowania techniki**, w tym **ćwiczenia oddechowe**, bez trudu odprężysz się, osiągając głębszą świadomość. Twój **spokojny**

umysł przekroczy ograniczenia związane z emisją fal mózgowych beta, osiągając stan, który zapewni **pozytywne zmiany w strukturze mózgu**.

**Medytuj jak samuraj!**

**Oczyść swoje myśli i odzyskaj wewnętrzny spokój**



## Joga dla czarownic


Sarah Robinson

Tytuł oryginału: Yoga for Witches

Ezoteryka › zaklęcia  
Ezoteryka › czary  
Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › medytacja

Ezoteryka › rytuały  
Ezoteryka › magia  
Terapie › ajurweda  
Terapie › joga

biała magia   ebooki   kryształy   magia roślin   oczyszczanie czakr

zaklęcia ochronne    zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-746-5; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Ezoteryka i narzędzia białej magii, takie jak zioła, kryształy, zaklęcia ochronne – warsztat nowoczesnej czarownicy

Interesujesz się rzemiosłem współczesnej czarownicy? Ezoteryka, zaklęcia, medytacja i tajemnicze, pełne energii kryształy budzą twoje zainteresowanie? Stosujesz oczyszczające rytuały i praktyki białej magii? Dodatkowo pasjonują cię terapie naturalne, ajurweda oraz ćwiczenia i techniki oddechowe. W takim wypadku, tajoga dla początkujących czarownic to książka idealna dla ciebie. Z tym niezwykłym poradnikiem czary na macie staną niezwykle proste i skuteczne. Poznasz pozycje jogi, oczyszczanie energetyczne i magiczne terapie na oczyszczanie czakr. Bez wątplenia wykorzystasz też zaklęcia i rytuały ochronne poprawiające twoje zdrowie i wzmocniające duchowość.

#### Joga i czary – przekonaj się o ich naturalnym połączeniu

*Joga dla czarownic* stanowi eksplorację obydwu tych duchowych dyscyplin. Autorka łączy je w niezwykle sposób. Stara się je zgłębić i spleść tak, aby pomóc ci znaleźć w życiu większy spokój, większą moc i magię. Ta książka poprowadzi cię przez podstawowe zasady i niektóre bardziej zaawansowane techniki, występujące zarówno w czarach, jak i jodze czy medytacji. Poznasz wyjaśnienie związków białej magii, ajurwedy i ćwiczeń oddechowych, którym być może wcześniej nikt się nie przyglądał. Już dziś stosuj zasady jogi dla początkujących czarownic.

#### Joga kundalini, ćwiczenia oddechowe, magia roślin – znakomite praktyki dla współczesnej czarownicy

Autorka przybliży nie tylko narzędzia jogi kundalini i magii. Udowadnia, że współczesna czarownica z powodzeniem powinna wykorzystywać też medytację i ćwiczenia oddechowe. Bardzo szeroko opisuje magię roślin i moc kryształów. Znajdziesz tu zaklęcia i rytuały ochronne, które chętnie będziesz stosował w swoich czarach. Poznasz również zasady ajurwedy, starożytnej indyjskiej terapii naturalnej i siostrzaną naukę jogi. Ajurweda to holistyczny system odnowybiologicznej. Oparty jest na przywracaniu równowagi między umysłem, ciałem i duchem za pomocą kuracji dietetycznych i ziołowych. Tu znajdziesz punkt styyczny starożytnej sztuki uzdrawiania i rzemiosła „zielonych” oraz kuchennych czarownic.

#### Skorzystaj z porad nauczycielki jogi i medytacji oraz współczesnej czarownicy

Sarah Robison jest pasjonatką tworzenia magii, która inspiruje i przekształca codzienną rzeczywistość. W ćwiczenia oddechowe i praktyki jogiczne wplata swoją miłość do mitów, czarostwa i kultu pradawnych bogiń. Poprzez jogę, medytację i rytuały, stara się pomóc każdemu nawiązać połączenie z własną magią i wewnętrzną mocą. Ponadto, wskazuje na połączenie terapii energią z praktyką jogi. Dzięki temu wszystkie terapie naturalne oraz techniki oczyszczania czakr zawarte w tej książce mogą stać się twoją osobistą receptą na samouzdrawianie. Znajdziesz tu wiele metod pracy z energią, których stosowanie polega nie tylko na praktykowaniu asan. W oczyszczaniu ciała i umysłu pomogą ci również zaklęcia białej magii i zaklęcia ochronne. To po prostu idealna pozycja dla joginów, którzy są ciekawi czarów, jak również czarownic szukających głębszego związku ze swoim rzemiosłem.

#### Wypróbuj prosty i sprawdzony przepis – wykorzystaj zaklęcia i rytuały miłości, pomyślności i uzdrowienia

##### „Herbata Bogini Miłości”

Ten eliksir pomoże ci w zdobyciu energii bogiń miłości: Aïne, Frei i Afrodyty. Dzięki temu zaprosisz miłość do swojego życia, we wszystkich jej formach. Zaparz tę herbatę podczas przybywającego księżyca lub w dzień bogini Frei – w piątek.

##### Składniki:

gałązka świeżo umytej mięty

garść dojrzałych truskawek pokrojonych w plasterki (w razie potrzeby możesz użyć też liofilizowanych truskawek)

miód – postaraj się o miód z lokalnych uli

gorąca woda.

### Przygotowanie

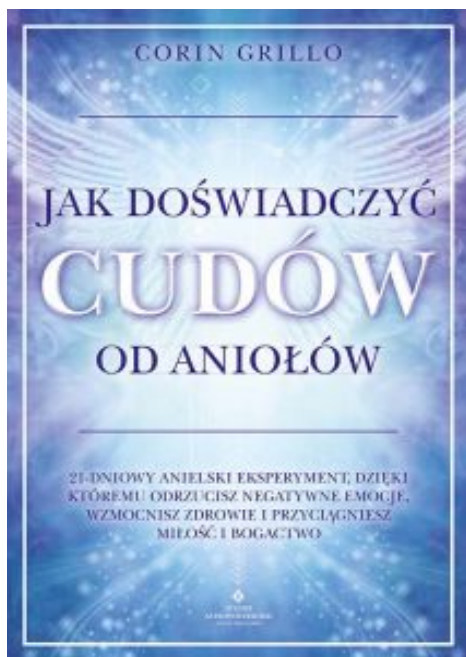
1. Gotuj truskawki na wolnym ogniu w 3 szklankach wody, powoli i delikatnie, przez co najmniej 10 minut.
2. Przelej przez sitko do ulubionej filiżanki.
3. Umieść gałązkę mięty w filiżance. Dodaj trochę miodu i wymieszaj.
4. Nie spiesz się z piciem, delektuj się herbatą! Pijąc, wyobrażaj sobie, że twój dzień i życie wypełnia miłość.

### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- połączysz jogę ze sztuką czarów, wykorzystując naturalną magię, która działa zarówno na macie do jogi, jak i poza nią;
- wykorzystasz cenną wiedzę teoretyczną i zalecenia praktyczne przygotowane przez magister psychologii i neurobiologii, nauczycielkę jogi i medytacji;
- dowiesz się, jak można poprawić swoje życie poprzez wschodnią mądrość i zachodnią praktykę białej magii, poznając po drodze boginie, rytuały, kryształy i magię roślin;
- znajdziesz porady, jak uprawiać magię poprzez zaklęcia, mantrę, medytację i praktykę jogi kundalini;
- odkryjesz magię czakr i wskazówki, jak połączyć się z mocą Słońca, Księżyca i Ziemi poprzez czary i jogę.

### **Czary na macie – zastosuj oczyszczanie czakr, odzyskaj zdrowie i dobre samopoczucie**





## Jak doświadczyć cudów od aniołów

Corin Grillo

**Tytuł oryginału:** The Angel Experiment: A 21-Day Magical Adventure to Heal Your Life

Rozwój duchowy › dusza  
Rozwój duchowy › modlitwa  
Szczęście › cuda

Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › anioły

channeling niebo praktyki duchowe zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8171-739-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2022; **Nr wydania:** I;

### Szukasz celu w życiu? Dowiedz się, jak uzyskać pomoc od aniołów!

Nie jesteś sam. Zbiegi okoliczności nie istnieją. Cuda są prawdziwe. Zaintrygowany? To wspaniale! To oznacza, że jesteś otwarty na boskie wsparcie prosto z nieba. Wiedz, że twoi aniołowie są tuż obok i nieustannie wskazują ci drogę w codziennym życiu. Prowadzą cię do ludzi, miejsc i rzeczy, które pomogą ci uzdrowić twoje życie w niesamowite sposoby. Chcą ci pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia, we wzbogaceniu się, znalezieniu prawdziwej miłości, odszukaniu celu życia, w umocnieniu twoich związków i relacji rodzinnych i w wielu innych sprawach. Ty masz tylko jedno zadanie: musisz nauczyć się, jak prosić ich o pomoc. Jak uzyskać pomoc od aniołów? Tego dowiesz się z tej niezwyklej książki!

### Anielski eksperyment umocni cię w przekonaniu, że niebo istnieje i cuda są prawdziwe

Anielski cud ocalił życie Corin Grillo i obudził jej nadprzyrodzone dary, między innymi dar odbierania przekazów od aniołów za pomocą channelingu. Dzisiaj Autorka uczy ludzi z całego świata, jak wzmocnić ich intuicję, uzdrowić ciało z chorób, osiągnąć dostatek finansowy i szczęście, odkryć swój prawdziwy cel życiowy właśnie dzięki pracy z boskością. W swojej książce przygotowała prosty, ale gwarantujący głębokie przeżycie, 21-dniowy anielski eksperyment, dzięki któremu przekonasz się, że cuda są prawdziwe, a zbiegi okoliczności nie istnieją. Ponieważ masz u swojego boku potężny zastęp aniołów! W ciągu zaledwie kilku minut kierowana medytacja, inwokacje i modlitwy przedstawione w tej książce i wykonywane codziennie otworzą cię na fakt, że aniołowie istnieją. Dlatego w namacalny sposób mogą pomóc ci wieść życie, o którym nawet ci się nie śniło. Przekonasz się, jak potężne są anielskie cuda.

### Wiesz już, jak uzyskać pomoc od aniołów? Sprawdź, jak może zmienić się twoje życie!

Dzięki temu 21-dniowemu rytuałowi z aniołami możesz zmienić każdy aspekt swojego życia. Znaczna część tych zmian sprawi, że magicznym sposobem zaczniesz czuć się lepiej, będziesz mieć więcej nadziei i inspiracji, choć na zewnątrz twoje życie z pozoru niewiele się zmieni. To nie wszystko!

### Intensywne dni z anielskimi cudami pozwolą ci na to, aby:

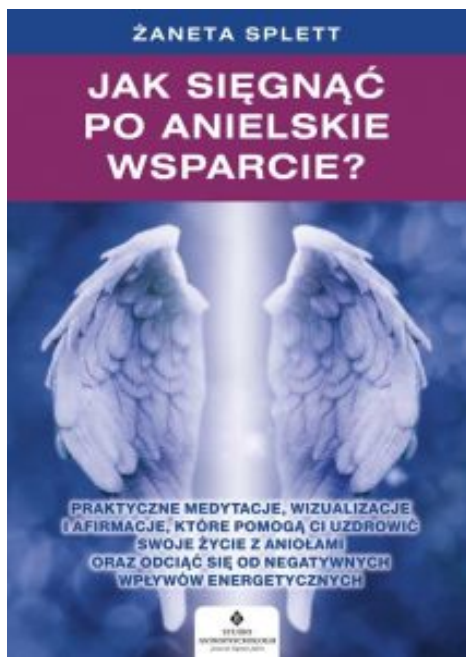
- w twoich związkach pojawiło się uzdrowienie i zapanowała większa harmonia,
- zwiększył się przyływ gotówki,
- poprawiło się twoje zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.
- uaktywniły się twoje dary intuicji i uzdrawiania,
- bratnie dusze stanęły na twojej drodze,
- pogłębił się twój duchowy rozwój,
- rozpacz odeszła, a zastąpiła ją szczęście,
- pojawił się wyraźny cel w twoim życiu.

### Dzięki tej niezwyklej książce:

- nauczysz się praktyk duchowych i metod, jak mówić do aniołów tak, aby cię usłyszały i pomogły ci,
- dowiesz się, jak słyszeć, widzieć i czuć anioły w swoim życiu,
- umocnisz swój duchowy rozwój,
- rozumiesz, na czym polega channeling,
- poznasz konkretne archanioły, które wezwiesz w związku ze swoimi wyjątkowymi potrzebami,
- wypowiesz 21 inwokacji anielskich i modlitw na każdy dzień, które pomogą ci ukazywać cuda,

- – zastosujesz 21 uzdrawiających medytacji, które oczyszczą twoje serce, umysł, ciało i duszę.


## **Praktyki duchowe do uzdrowienia twojego życia**





 pobierz fragment książki

## Jak sięgnąć po anielskie wsparcie?

Żaneta Splett

 Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › anioły  
Terapie › medytacja

Rozwój duchowy › modlitwa  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

 [channeling](#) [ebooki](#) [oczyszczanie energetyczne](#) [przewodnicy duchowi](#)  
[wysokie wibracje](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8171-721-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Jak uzyskać anielskie wsparcie? Istoty Światła pomogą ci w rozwoju duchowym

Tym, co stoi na przeszkodzie, aby twoje marzenia się spełniły, jest twój umysł i zaprogramowane w nim ograniczenia. Dzięki tej książce i przykładom z życia Autorki znajdziesz skuteczny sposób, aby podnieść wibracje, pokonać niepokój i stany lękowe. Dowiesz się, jak uzyskać anielskie wsparcie i odnaleźć swych Duchowych Przewodników. Ta książka stanie się swoistą terapią. Bez wątplenia wskaże ci drogę do oczyszczania energetycznego i uwolnienia się od wampiryzmu energetycznego, zyskania spokoju i samoakceptacji. Autorka, opierając się na wielu przykładach z życia, w prosty sposób pokaże ci, że można skutecznie odciąć się od wpływów negatywnej energii. Często ich źródłem są osoby z najbliższego otoczenia, które zaniżają twoje poczucie własnej wartości.

### Wnieś się na wyższe wibracje, dowiedz się, jak pokochać siebie

Medytacje, modlitwa i Anioły, w tym potężny Archanioł Michał, pomogą ci wyzwolić twórczy potencjał. Autorka wie, że – podobnie jak ona – zasługujesz na wspanialsze życie. Nie daj sobie wmówić, że Prawo Przyciągania nie istnieje. Wystarczy, że dostrzeżesz i wykorzystasz moc twoich Duchowych Przewodników. Dzięki tej książce będziesz lepszym człowiekiem. Samodzielnie, zmieniając sposób myślenia, odczuwania, mówienia i działania, stworzysz i zmienisz rzeczywistość. Zawarte w książce techniki afirmacji i medytacji uwolnią cię od blokad, traum i fałszywych przekonań. Pozwolą ci pokochać siebie, duchowe „ja” i swoją fizyczną postać, a także zaważać o samoakceptację. Docenisz rolę naturalnej intuicji i dokonasz samouzdrowienia życia.

### Prawo Przyciągania pomoże ci pokonać niepokój, stany lękowe i wzmocnić poczucie własnej wartości

Podobnie jak Autorka, nauczysz się stosować zasady Prawa Przyciągania. Opiera się ono na założeniu, że podobne przyciąga podobne. Dlatego tak ważna jest jakość twoich myśli i oczyszczanie energetyczne. Mimo że Prawo Przyciągania wydaje się być proste, to wielu ludzi ma trudności w zastosowaniu go w praktyce. Dzięki wielu przykładom, zawartym w tej książce, zobaczysz, gdzie popełniasz błąd. Autorka wskaże ci, głównie na swoim przykładzie, jak ukierunkować myśli, nadać im pozytywną wibrację i częstotliwość. Tylko wtedy przyciągniesz do swojego życia szczęście, pozytywne zdarzenia i ludzi. Tylko wtedy spełnisz marzenia i dowiesz się, jak uzyskać anielskie wsparcie.

### Droga ku światłu. Poznaj zasady uzdrawiania duchowego

Przesłanie tej książki jest inspiracją na drodze ku światłu. Nie jest to zwykły poradnik, lecz prawdziwa historia, pokazująca trudy codzienności, rozczarowania i bolesne doświadczenia, a zarazem chęć wielkich zmian, których Autorka dokonywała, upadając i powstając na nowo. To zbiór wyjątkowych doświadczeń i pracy włożonej w rozwój osobisty oraz duchowy. Autorka bardzo obrazowo pokazuje, jak można przejść proces transformacji, zmieniając się z człowieka smutnego, przygnębionego, chorego i zmęczonego życiem w istotę radosną, pełną harmonii i podążającą za głosem własnego serca i duszy. W tej książce zainspiruje cię do zmian i pokaże, jak można tego dokonać. Poznasz jej przeżycia parapsychiczne i metody uzdrawiania z Aniołami i Przewodnikami Duchowymi. Tutaj znajdziesz praktyczne ćwiczenia, porady, afirmacje, wizualizacje, które Autorka praktykowała, aby wprowadzić pozytywne zmiany do swego życia.

### Otworzysz się na niebo, duchowy przekaz Istot Świetlistych i przesłanie Galaktycznych Braci

Dzięki tej książce dowiesz się, że nastał czas na przebudzenie indywidualnej świadomości każdego człowieka, która była uśpiona i zmacona przez negatywne wzorce i wspomnienia z przeszłości. Jak możesz połączyć się z tą energią i wykorzystać wsparcie Aniołów i Duchowych Przewodników? Autorka przedstawia szereg ćwiczeń i form terapii, które są oparte na medytacjach, wizualizacjach i modlitwie. Dzięki tym metodom możliwe będzie oczyszczanie energetyczne twojego ciała i umysłu. Uzdrawianie duchowe z Aniołami pozwoli ci pozbyć się blokad i negatywnych myśli. Wtedy twoja oczyszczona dusza, napełniona miłością i światłem, przy wsparciu Duchowych Przewodników, pozwoli ci otworzyć się na duchowy channeling i anielski przekaz. Ten poradnik to swoista lekcja miłości do własnego ciała i ducha. Przesłanie Galaktycznych Braci, które, dzięki channelingowi uzyskała Autorka, zawiera także prośbę i szacunek nie tylko dla ludzi, ale także całej planety, przyrody i otoczenia.

### Pokonaj niepokój, wykorzystaj moc z nieba i sięgnij po anielskie wsparcie – twoja droga ku światłu

Aby ułatwić ci przejście duchowej transformacji, Istoty Światliste – anielscy przewodnicy, codziennie wysyłają czystą energię, najwyższą wibrację, która ma wspomóc twój rozwój duchowy, napędzić cię nadzieją i miłością. Poczuj moc nieba, wysokich wibracji i anielskiej energii. Ich lecznicza moc samouzdrawienia życia otworzy twoje serce, uzdrowi ciało i wzniesie twoją duchowość do nowego wymiaru.

**Otwórz się na wsparcie Aniołów, podnieś wibracje i wkrocz na ścieżkę duchowego przebudzenia**



## Duchowe przekazy od Wyższej Energii

Lee Harris

Tytuł oryginału: Energy Speaks: Messages from Spirit on Living, Loving, and Awakening

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › wizualizacje

Szczęście › rozwój osobisty  
Szczęście › afirmacje

channeling ćwiczenia umysłu praktyki duchowe przewodnicy duchowi [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8171-741-0 ; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

### Jak zmienić swoje życie na lepsze? Gdzie szukać odpowiedzi na najważniejsze pytania?

Miłość, szczęście, seks, pieniądze, zdrowie, rozwój osobisty i duchowy, wyrażanie siebie, emocjonalne uzdrowienie, dobre samopoczucie i udane relacje z bliskimi... To bez wątpienia najważniejsze sprawy, jakie dziś zajmują każdego z nas. Gdzie szukać odpowiedzi na najważniejsze pytania? Jak zmienić swoje życie na lepsze? Gdzie tkwi doskonałość ukryta w każdym z nas? Czy można żyć pełnią życia w tym zabieganym świecie? Inspiracji dostarczy ci ta fascynująca książka!

### Inspirujący duchowy przekaz od tajemniczych Z

Kim są Z? Co mają ci do przekazania? Jak z pomocą tych przewodników duchowych możesz zmienić swoje życie na lepsze? Nauczają cię tego Zachary, Zapharia i Ziadora oraz pozostali z zespołu ponad osiemdziesięciu przewodników duchowych Z. Autor jest nauczycielem duchowym i medium, który od 2004 roku zajmuje się channelingiem. Ta książka, która zawiera między innymi zapisy jego sesji channelingu z Z, to potężny głos zapewniający jasne i bezpośrednie wskazówki dotyczące osobistej przemiany. Twojej transformacji, abyś w końcu zaczął wieść życie takie, jakie zawsze pragnąłeś.

### Praktyczne narzędzia, które pomogą ci odnaleźć siebie i ułatwią odnalezienie sensu życia

Publikacja dostarcza inspiracji w sprawach, które są dziś najważniejsze dla każdego z nas – jak miłość, seks, szczęście, pieniądze, siła osobista, wyrażanie siebie, odnalezienie celu i sensu życia, emocjonalne uzdrowienie i dobre samopoczucie. W książce można znaleźć praktyczne narzędzia i proste praktyki duchowe, takie jak wizualizacje, medytacje, afirmacje i ćwiczenia umysłu, dzięki którym będziesz mógł uwolnić się od ograniczeń. Nareszcie zyskasz dostęp do praktycznej wiedzy o tym, jak zmienić swoje życie na lepsze i odnaleźć sens życia. Oprócz cennych duchowych przekazów Autor porusza też bardziej ezoteryczne tematy, takie jak na przykład wzywanie na pomoc przewodników duchowych i aniołów.

### Jak zmienić swoje życie na lepsze? Aktywnie w nim uczestnicząc!

Każda strona tej książki – niezależnie od tego, czy będziesz akurat czytał o związkach, obfitości i manifestacji, aniołach i duchowych przewodnikach lub innych istotnych życiowych zagadnieniach – będzie ci przypominać, że współtworzysz rzeczywistość wraz z Wszechświatem. To od ciebie zależy, czy będziesz to robić bezwiednie, czy aktywnie uczestniczyć w tym procesie. Ta książka to idealny przewodnik dla osób, które chcą odkryć w sobie doskonałość i miłość do samego siebie. Dzięki channelingowi i przesłaniom przewodników duchowych Z poznasz łatwe sposoby na zwiększanie osobistego szczęścia, spokoju i dobrostanu. Praktyki duchowe, takie jak afirmacje, medytacje, wizualizacje i ćwiczenia umysłu, sprawią, że pozbędziesz się ze swego życia duchowych, emocjonalnych i umysłowych toksyn. Bez wątpienia zastąpi je lekkość, szczęście, a także poczucie przyływu empatii i wzmocniona intuicja.

### Jeśli pragniesz świadomego i odważnego życia, ta książka jest dla ciebie!

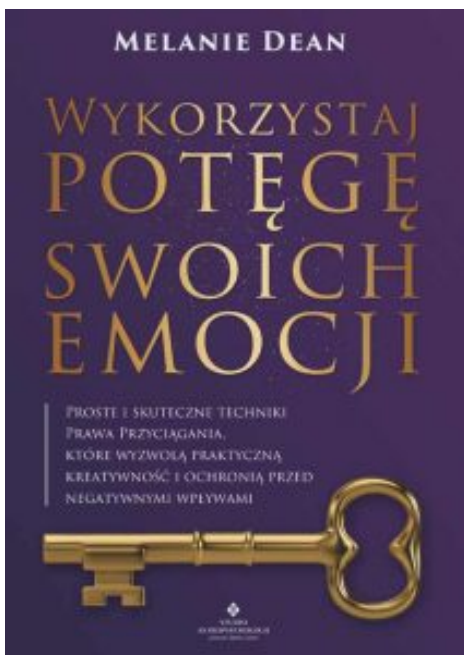
Dzięki wskazówkom od Z zyska nie tylko twój rozwój duchowy, ale także osobisty i zawodowy. Przewodnicy duchowi pomogą ci dostrzec nowe możliwości i otworzyć się na kreatywne pomysły. Ponieważ opisane w książce praktyczne ćwiczenia dadzą ci siłę, która całkowicie odmieni twoje życie. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto chce lepiej posługiwać się intuicją, słuchać swojego serca i zwiększyć samoświadomość. Jeśli pragniesz świadomego i odważnego życia, wiedza, którą zyskasz dzięki lekturze tej publikacji, zadziała na ciebie niczym paliwo raketowe. Nie pytaj, jak zmienić swoje życie na lepsze i odnaleźć sens życia! Po prostu zacznij to robić!

### Dzięki przesłaniom płynącym z tej niezwykłej książki zyskasz:

- świadomość emocjonalną,
- jasność i wnikliwość,
- chęć do działania,
- wzmocnienie,

- zaufanie do samego siebie i pewność siebie,
- optymizm i entuzjazm,
- zwiększenie intuicji i empatii,
- bogaty rozwój duchowy i osobisty,
- głębokie połączenie z duchowością,
- komfort i radość,
- transformację.

**Uwolnij się od ograniczeń i zmień swoje życie**



## Wykorzystaj potęgę swoich emocji

dr Melanie Dean

**Tytuł oryginału:** The Hidden Power of Emotions: How to Activate Your Energy Field and Transform Your Life

Rozwój duchowy › prawo przyciągania  
Szczęście › sukces  
Terapie › energia

Szczęście › spełnianie marzeń  
Szczęście › emocje

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-720-5; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Twoje emocje są silniejsze od myśli – wzmocnij działanie Prawa Przyciągania

Starasz się pozytywnie myśleć, podejmując kolejne próby spełniania swoich marzeń. W głębi serca jednak **odczuwasz lęk, brak wiary w swoje możliwości i gniew**. To właśnie **negatywna energia** tych emocji nie pozwala zadziałać Prawu Przyciągania. Ponieważ **energia emocji jest silniejsza niż energia myśli**. Co udowadniają liczne badania naukowe oraz przykłady „z życia wzięte” zawarte w tej książce. **Jak zapanować nad emocjami?** Czy możesz zmienić ich jakość, by przyciągnąć szczęście i sukces? **Jak uchronić się przed negatywnymi wpływami energetycznymi?** Na szczęście Autorka tej książki, dr Melanie Dean, pokieruje tobą w taki sposób, że zrozumiesz i nazwiesz emocje, które tobą targają. W terapii to pierwszy krok, który umożliwi ci ich **oczyszczanie energetyczne, przeprogramowanie i naładowanie wysokimi wibracjami**. Dowiesz się też, **jak połączyć swoją energię z polem energii wszechświata**, by spełniać marzenia.

### Emocje wibrują energią, która łączy się z energią wszechświata

**Prawo Przyciągania** to nie mit ani mrzonka przekazywana na warsztatach rozwoju duchowego. To naukowo potwierdzone prawo, które wyjaśnia, jak funkcjonują energia, pole energetyczne i połączenia ładunków we wszechświecie. Fizyka kwantowa i molekularna udowadniają, że jesteś zbudowany z cząsteczek energii o różnym ładunku energetycznym. Twoje **emocje również posiadają wagę i ładunek energetyczny**. A wokół ciebie krążą cząsteczki energii, z którymi możesz się połączyć. Wszystko zależy od jakości ładunku energii, jakim emanujesz. I tu właśnie wkraczają **zasady Prawa Przyciągania**. Twoje negatywne emocje wibrują na pewnej częstotliwości, a do tego są ciężkie. To właśnie ten przysłowiowy kamień na sercu. Natomiast jasne i pozytywne emocje wibrują wysoką energią i są lekkie. Tak właśnie się czujesz, gdy jesteś szczęśliwy i odniosłeś sukces – „unosisz się nad ziemią”.

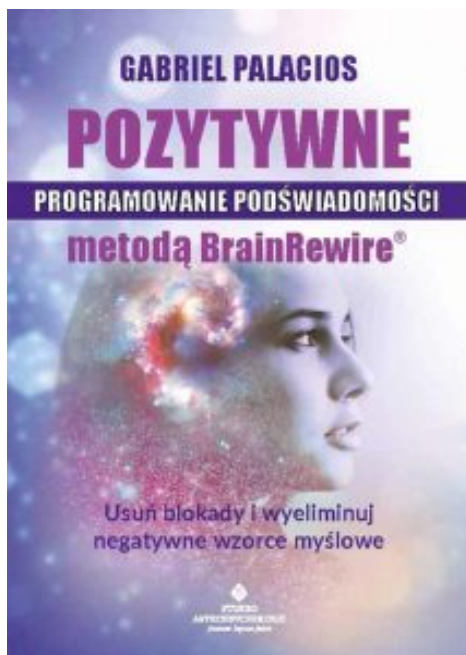
### Twoje emocje drgają energią elektromagnetyczną

Gdy jesteś szczęśliwy, wszystko w twoim ciele drga energią elektromagnetyczną. Twoje uczucia emitują tak wysokie fale, że mogą komunikować się z polem energii na zewnątrz twojego ciała. Te fascynujące naukowe dane potwierdzają, że **emocje mają ogromną siłę**. A do tego mogą tworzyć pole energii. Pole nazywane też polem kwantowym, matrycą, eter czy qi. Przypomina ono sieć, czyli fale energii połączone w polu. A między tobą i innymi elementami pola zachodzi ciągła wymiana energii. **Przyciągasz też lub aktywujesz energię dopasowaną do tego, co sam emitujesz**. Dlatego skupiając się na wysokich wibracjach swoich uczuć i decydując się na rozwijanie tych, które są dla ciebie najlepsze, tworzysz wokół siebie sieć szczęśliwej energii. „Kiedy świadomie zdecydujesz się rozwijać sieć szczęśliwej, spokojnej, wibrującej energii, twoje fale uczuć automatycznie zsynchronizują się z innymi o podobnych intencjach”.

### Techniki i ćwiczenia, dzięki którym ochronisz się przed negatywnymi wpływami energetycznymi

Każdy rozdział książki zawiera sekcję, która wyjaśnia **różne aspekty działania emocji**. Od stwierdzenia, że emocje składają się z atomów oraz zawierają ładunek energii. Poprzez wskazówki, jak radzić sobie z różnymi ich rodzajami. Do sprawdzonych technik przeprogramowania uczuć i ładowania emocji. Autorka wskazuje sytuacje i uczucia, które negatywnie oddziałują na twoją energię. Opisuje też **terapię, techniki i ćwiczenia, które ułatwią ci oczyszczanie energetyczne**. Wykorzystując **medytacje, wizualizacje czy techniki mentalnego filmu**, pobudzisz pozytywną energię twoich emocji. Dzięki tej książce **nauczysz się nazywać emocje, nawet te trudne i rozpoznawać ładunek, jakim są obciążone**. **Praktyki rozwoju duchowego** pozwolą ci zmienić ich jakość i częstotliwość. Wówczas wysokie wibracje twoich emocji przyciągną do twojego życia tylko zdarzenia i sytuacje o podobnej wysokiej częstotliwości. Umożliwiają ci **spełnianie marzeń**.

### Wykorzystaj twórczą siłę i energię swoich emocji!



## Pozytywne programowanie podświadomości metodą BrainRewire®

Gabriel Palacios

Tytuł oryginału: BrainRewire: Wie du dein Unterbewusstsein neu programmierst

Terapie › hipnoza

Terapie › autohipnoza

ebooki umysł zapowiedź

ISBN: 978-83-8168-973-1; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Potęga podświadomości. Jak pokonać przeszkody skrywane w umyśle?

Czy wiesz, że podświadomość rejestruje wszystkie wydarzenia, jakie dzieją się w twoim życiu? Przechowuje wszystkie poprzednie doświadczenia życiowe, wszelkie traumy z dzieciństwa, przekonania, wspomnienia oraz umiejętności. Nawet wszystkie sytuacje, przez które przeszedłeś i wszystkie obrazy, które kiedykolwiek widziałeś. Twoje samopoczucie i zachowanie aż w 90% zależy od procesów zachodzących w twojej podświadomości. To ona steruje wszystkim, co jest w tobie. Możesz ją jednak przeprogramować, stosując autorską metodę BrainRewire®.

### Bezpieczne i skuteczne sposoby na pozbycie się stanów lękowych i niepokoju

Badania naukowe wykazały, że 39% osób powyżej 25 roku życia cierpi na nieuzasadnione zaburzenia lękowe. A teraz, kiedy koronawirus (COVID-19) nadal się rozprzestrzenia, większość z nas czuje się bezsilna, zastraszona i wręcz przerażona tym, co może nadejść. Zapewne chciałbyś podjąć jakieś działania, odzyskać kontrolę, ale nie wiesz, co robić. Twoje lęki się nasilają, ciało zaczyna chorować, a ty czujesz niemoc. Sam strach jest bardzo podobny do wirusa. Zaraża i przechodzi z jednej osoby na drugą, rodząc panikę. Wiedz, że winowajcami tych stanów lękowych są twoje – umysł i podświadomość. To one nakręcają spiralę niepokoju i rozbudzają traumy z dzieciństwa. Dlatego czas byś przerwał ten proceder. Sięgnij po tę książkę i odkryj praktyczne terapie oraz skuteczne i bezpieczne techniki programowania podświadomości metodą BrainRewire® (programem autohipnozy). Poznaj sposoby na odzyskanie spokoju ducha i poprawę swojego zdrowia oraz jakości życia.

### Jak wejść w podświadomość i usunąć traumy z dzieciństwa, blokady oraz negatywne wzorce myślowe?

Na pewno wiele razy zastanawiałeś się, czy jest możliwe zaprogramowanie swojej podświadomości. Ludzie, którzy są chronicznie przygnębieni i niespokojni, nieraz wątpią, że mogą zmienić swój stan i przyzwyczajają się do negatywnego myślenia. Jednak ostatnie badania pokazują, że wszystko jest w twoich rękach. A ty sam jesteś w stanie zmienić swój wzorzec myślenia, by pozbyć się wszelkich stanów lękowych i odzyskać kontrolę nad tym, jak myślisz i interpretujesz sytuacje. A to działa zdecydowanie lepiej niż antydepresanty.

### Co to jest pozytywne programowanie podświadomości metodą BrainRewire®?

Gabriel Palacios jest ekspertem hipnoterapii oraz autorem wielu bestsellerów na temat hipnozy i autohipnozy. Uczy, jak świadomie przeprogramować swoją podświadomość za pomocą bezpiecznych technik autohipnozy. Wyjaśnia, jak wejść w podświadomość i jak z nią pracować, by mogła się zrestartować. Podpowiada, jak skutecznie uwolnić swoje głęboko zakotwiczone stany lękowe, niepokoje i blokady, a także traumy z dzieciństwa oraz negatywne wzorce myślowe. Prezentuje swoją autorską metodę BrainRewire® – program autohipnozy, pozwalający naładować baterie pozytywnymi uczuciami i cieszyć się beztroską wolnością. Dzięki niemu na nowo zaprogramujesz swoje ciało, umysł i duszę. A także dotrzesz do zakamarków umysłu i pozytywnie przeprogramujesz swój sposób myślenia. Poznasz terapie oraz bezpieczne techniki, oparte na autohipnozie i medytacji. Dzięki nim skutecznie uwolnisz się od przeszłości i kreatywnie ukształtujesz swoją teraźniejszość. Nauczysz się kontrolować swój strach i lęk. Usuniesz też blokady, a także negatywne wzorce myślowe, które kryją się w twojej podświadomości.

### Skuteczne i bezpieczne techniki wpływania na podświadomość

Autor przedstawia techniki programowania podświadomości metodą BrainRewire® (programem autohipnozy) w taki sposób, byś zapewnił sobie w życiu szczęście, powodzenie i bogactwo. Zarówno te duchowe, jak i materialne. Przekonuje i udowadnia, że to, o czym świadomie myślisz tu i teraz, wpływa bezpośrednio na twoją podświadomość. A to właśnie ona rządzi twoim życiem. Podświadomość z pewnością odpowie na twoje prośby, ponieważ odbiera to wszystko, co jej przekazujesz i o co ją prosisz, pod warunkiem, że sformułujesz swoje deklaracje i oczekiwania w odpowiedni sposób. Pamiętaj, ona się nie zastanawia, jej działanie zależy wyłącznie od twoich myśli i przekonań.

### Autohipnoza jako terapia, która uzdrowi twój umysł

Książka zawiera 5 bezpiecznych i skutecznych technik autohipnozy. Dzięki nim nauczysz się pozytywnego programowania podświadomości i jej kontrolowania. Techniki te obejmują m.in.:

- wprowadzenie do nauki autohipnozy w celu przeprogramowania podświadomości,



- wyeliminowanie mitów na temat autohipnozy,
- praktyczne przykłady, czym jest umysł świadomy a umysł podświadomy,
- wejście w stan autohipnozy,
- opanowanie autohipnozy, aby przeprogramować podświadomość,
- wykorzystanie autohipnozy w codziennym życiu.

**Stwórz nową rzeczywistość i pozytywnie przeprogramuj swoją podświadomość**



## Skuteczne techniki kompleksowego uzdrawiania aury

Laura Styler

**Tytuł oryginału:** The Little Book of Aura Healing: Simple Practices for Cleansing and Reading the Colors of Aura

Terapie › energia

Terapie › uzdrawianie duchowe

aura czakry uzdrawianie energią zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8171-685-7; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 cm x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

### Co to jest aura?

Dlaczego niektóre osoby obdarzasz zaufaniem nawet ich nie znając? Z jakiego powodu do innych czujesz niewyjaśnioną niechęć? Z książki dowiesz się, że dzieje się tak, ponieważ **każdy człowiek jest otoczony energią, polem energetycznym**, które wzajemnie na siebie oddziałują. Te subtelne pola energetyczne lub też bryza, **to właśnie aura**. Już starożytni mieli świadomość jej istnienia, np. opierając na aurze ajurwedyjski system uzdrawiania duchowego i energetycznego. Z książki dowiesz się, **jak zobaczyć aurę swoją i innych osób**. Odkryjesz **jaki masz kolor aury oraz na czym polega jej równoważenie i uzdrawianie**. Idealnie dopasujesz **rytuały oczyszczające i terapie pielęgnujące aurę**, by ją codziennie wzmacniać. Natomiast techniki mindfulness, afirmacje i wizualizacje stosowane codziennie pozwolą **zadbać o zdrowie i równowagę twojego pola energetycznego**. Odzyskasz energię i wigor do działania, oraz **pozbędziesz dolegliwości**, których konwencjonalna medycyna nie mogła wyeliminować.

### Dlaczego tak ważne jest jak wygląda twoja aura?

Autor szczegółowo opisuje **siedem warstw aury**: eteryczną, emocjonalną, mentalną, astralną, niebiańską i keteryczną. Wszystkie są poparte czytelnymi grafikami. Każda aura ma swój własny **kolor, kształt i przypisaną czakrę**. Odpowiada też za twoje cechy osobowości. Jeśli więc potrafisz dostrzegać świat z szerszej perspektywy, widzisz i rozumiesz więcej, masz silną warstwę niebiańską. Natomiast gdy kierujesz się głównie rozumem, pozostawiając niewiele miejsca dla instynktu i emocji, masz rozbudowaną warstwę mentalną. Aby osiągnąć równowagę duchową i zdrowie fizyczne, powinieneś zadbać o każdą z siedmiu warstw.



### Jaki kolor ma twoja aura i jak możesz ją odczytać?

**Zdrowa aura** wibruje wszystkimi kolorami, napełniając cię energią, równowagą i zdrowiem fizycznym. Natomiast **zaburzenia w przepływie energii w czakrach** skutkują różnymi dolegliwościami fizycznymi, np. chorobami autoimmunologicznymi lub duchowymi i psychicznymi, takimi jak: depresja, lęki, agresja. Spłowiałe kolory oznaczają **osłabienie energii**, a ciemne lub mętne – **blokady energetyczne**. Skorzystaj z instrukcji, która, krok po kroku, pozwoli ci określić, którymi kolorami wibruje twoja aura. Zobacysz, że ludzie o otwartym sercu, czerpiący radość z kontaktów z innymi, mogą mieć w swojej aurze dużą ilość różu; uzdrowiciele otacza dodatkowo fiolet i zieleń. U osób stale pogrążone w

myślach i aktywności umysłowej zaobserwujesz aurę w przeważającym kolorze żółtym. Każdy kolor powinien pozostawać w równowadze. Ciemne czerwone plamy mogą oznaczać tłumiony gniew. Gdy zaś kolor jest tak ciemny, że prawie czarny, oznacza to długo tłumione i skumulowane uczucia, które będą wymagały kilku sesji oczyszczających i uzdrawiających aurę.

### Jak zobaczyć kolor aury innych osób i jak ci to pomoże w relacjach?

Autorka podkreśla, że aby dostrzec subtelne energie otaczające ciało potrzeba zwolnić, zatopić się w odczuwaniu tu i teraz. „Odczuwanie” aury jest zdecydowanie prostsze niż widzenie, gdyż bazuje na emocjach, empatii i współczuciu. **Ćwiczenie odczuwania** i ćwiczenie z kulą energii pomoże ci rozwinąć umiejętności odczytywania emocji, myśli i uczuć, które stanowią pole auryczne.

### Poznaj techniki i rytuały, które pomogą ci samodzielnie oczyścić i uzdrowić aurę?

Autorka podkreśla, że masz w sobie umiejętności samouzdrawiania. Trzeba je tylko odpowiednio aktywować. W książce zawarła **zestaw sprawdzonych terapii i technik uzdrawiania duchowego i energetycznego**, dzięki którym aktywujesz ten proces. Dym z białej szalwii, czyli smużenie, pozwala **oczyścić aurę z negatywnych energii**. Również napary i oleje ze świętych ziół stanowią doskonały wstęp do procesu oczyszczania. Dowiesz się też, które kryształy i kamienie **wzmocnią czakry i konkretny kolor twojej aury**. Autorka szczególnie poleca **kąpiel oczyszczającą aurę**, rytualne smużenie i reaktywację oraz **oczyszczanie aury** selenitem. Aby pozbyć się nadmiaru trudnych emocji, skorzystaj z ceremonii ognia dla uwolnienia emocjonalnego.

### Dobierz najlepszy rytuał dla pielęgnacji i wzmocnij kolor aury

Dla **codziennej pielęgnacji aury**, oraz wzmocnienia skuteczności **terapii uzdrawiania duchowego i energetycznego**, niezwykle ważna jest praktyka uważności i wdzięczności. Pozwala ona wzmocnić związek ciała i ducha oraz zadbać o wewnętrzną równowagę. Techniki mindfulness są stosowane od wieków, abyś połączył się ze swoją subtelną energią i **uzdrowił aurę**. Ogromnie ważna jest również **ochrona przed negatywnymi wpływami energetycznymi**, które zakłócają twoje pole energetyczne. Afirmacje, kontakt z naturą oraz uziemianie, oprócz wzmocnienia połączenia z czakrami, tworzą tarczę ochronną i **dodają mocy twojej aurze**.

Książka jest kompleksowym przewodnikiem, dzięki któremu:

- dowiesz się, **jak zobaczyć aurę**,
- **poznasz swój kolor i rodzaj aury**,
- **zrównoważysz wszystkie warstwy z technikami uzdrawiania aury**, by pozbyć się dolegliwości fizycznych, duchowych i naprawić relacje ze sobą i swoim otoczeniem.

### Odczytaj kolor swojej aury i odzyskaj wewnętrzną równowagę



## Duchowy przekaz Plejadian

Paulina Klemm

**Tytuł oryginału:** Lichtbotschaften von den Plejaden Band 1: Übergang in die fünfte Dimension

Rozwój duchowy › świadomość  
Rozwój duchowy › dusza  
Rozwój duchowy › modlitwa  
Rozwój duchowy › anioły  
Terapie › uzdrawianie duchowe

channeling duchowość zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-687-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 216; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Anielscy przewodnicy informują, że Ty i wszechświat to duchowa jedność!

Zapewne wiesz, że twój świat nie jest jedynym we wszechświecie. A najnowsze odkrycia naukowe tylko to potwierdzają. Istnieją anielscy przewodnicy, którzy podpowiadają jak podnieść poziom swoich wibracji i przenieść się do piątego wymiaru. Co i tak podświadomie oraz na poziomie duchowym już od dawna wiesz. Gdzieś tam, na innej planecie, w innym wymiarze istnieją byty o wyższym poziomie świadomości czy duchowości, które próbują się z tobą kontaktować. Kim są te istoty? Co chcą ci przekazać? Jaką wiadomość zawierają ich przekazy? W tej książce, oprócz odpowiedzi na te pytania, znajdziesz również techniki uzdrawiania duchowego. A także terapie i ćwiczenia oparte na medytacjach i modlitwie. Pomogą ci one w rozwoju duchowym, pogłębieniu intuicji i parapsychologicznych zdolności. Otworzą duszę na anielski przekaz miłości, który odmieni twoje spojrzenie na otaczający cię świat. Poznasz też znaczenie channelingu jako jednej z form kontaktu świetlistych istot, czyli opiekuńczych Aniołów z wybrańcami na Ziemi.

### Czy Plejadianie to dobre Anioły?

Plejadianie są kolektywem wielowymiarowych istot duchowych z Plejad, które cechuje wysoki poziom świadomości i samorealizacji. Przybyli na Ziemię i próbują skontaktować się z tobą, by pomóc ci przejść do piątego wymiaru. Doświadczyć transformacji i osiągnąć samorealizację. Ich celem jest wyzwolenie twojej świadomości z ograniczeń, jakie narzuca ci umysł poprzez negatywne myśli i emocje. A także uzdrawianie duchowe i wzmocnienie wiary. Plejadianie są częścią rodzaju ludzkiego, gdyż ich DNA dało początek ludzkiej rasie. A jako anielscy przewodnicy, chcą ci wskazać właściwy kierunek rozwoju duchowego. Dzięki ich anielskiemu przekazowi, który odbierają tylko wybrańcy, możesz ewoluować, podnieść poziom swoich wibracji, by ostatecznie uzyskać spełnienie i przenieść się do piątego wymiaru.

### Jak otworzyć się na anielski przekaz Plejadian?

Widzisz, jak szybko ludzkość ewoluuje, zmierzając i odkrywając nowe możliwości twórczej myśli, która stwarza i kreuje świat. W końcu i ty usłyszałeś anielskie wezwanie, a tajemnicza siła rozbudziła twoją duszę, która łaknie wiedzy. Teraz, dzięki tej książce, otworzysz się na przekaz od świetlistych istot, które chcą byś osiągnął najwyższy poziom swoich duchowych możliwości. Te dobre Anioły chcą zalać cię falą miłości i światła, abyś mógł połączyć się z Boską matrycą, wiedzą i źródłem istnienia.

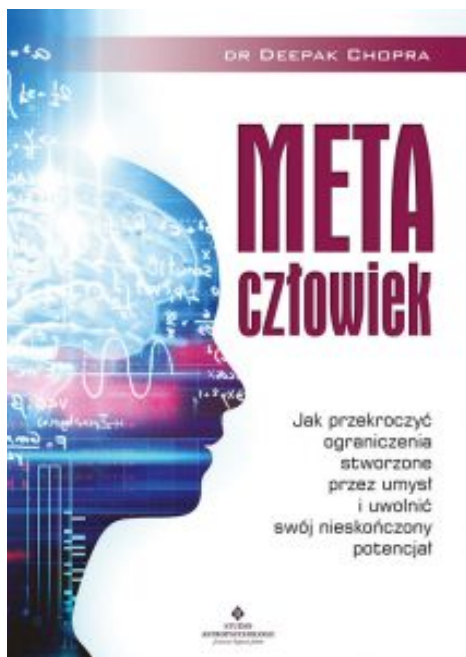
### Co zrobić, aby odebrać wiadomość od istot o wyższej świadomości duchowej?

Jak możesz połączyć się z energią, która ma potencjał, by odmienić twoje życie na wielu płaszczyznach? W książce zawartych jest osiem ćwiczeń, które oparte są na medytacjach, modlitwie i wizualizacjach. Te formy terapii pozwolą ci połączyć się z czystą energią i zjednoczyć z najwyższym bytem. Aktywując świętą geometrię i odcinając się od wszelkich negatywnych i ograniczających cię energii, wkroczysz na ścieżkę stałego rozwoju duchowego. Zaś wyzbywając się ego i wszelkich przyziemnych idei, doznasz duchowego uzdrawiania i wyzwolisz nową potężną wibrację. Z pomocą Plejadian, twoich anielskich przewodników, oczyścisz swoje ciało, łącząc je i swoją duszę w świetlistą jedność.

### Jak wykorzystać channeling, by podnieść swoje wibracje i usłyszeć przekaz dobrych Aniołów?

Autorka przedstawia szereg ćwiczeń i form terapii opartych na medytacjach, wizualizacjach i modlitwie, które mają oczyścić twoje ciało z blokad energetycznych oraz negatywnych myśli. Dopiero oczyszczona dusza, napełniona miłością, akceptacją i światłem otworzy się na duchowy channeling i odbierze anielski przekaz od Plejadian. To lekcja miłości do własnego ciała i ducha. A także prośba o szacunek do planety, ludzi i otoczenia. Aby ułatwić ci przejście duchowej transformacji, Plejadianie – anielscy przewodnicy, codziennie wysyłają czystą energię, najwyższą wibrację, która ma wspomóc twój rozwój duchowy, napełnić cię nadzieją i radością. Poczuj ciepło różowo-złotej anielskiej energii i jej leczniczą moc, która otwiera serce, uzdrawia ciało oraz wznosi duchowość do całkiem nowego wymiaru.

**Otwórz się na przekaz Plejadian i wejdź w piąty wymiar**




## Metaczułowiek

dr Deepak Chopra

Tytuł oryginału: Metahuman: Unleashing Your Infinite Potential

Ezoteryka › kwantowość      Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › świadomość

mózg    neuronauka    podświadomość    umysł     zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-686-4; Cena katalogowa: 64.60 zł; Ilość stron: 424; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Bądź jak metaczułowiek i uwolnij nieskończony potencjał swojego umysłu!

Deepak Chopra, bestsellerowy autor „New York Timesa” odkrywa przez tobą sekret wyjścia poza obecne ograniczenia i zyskania dostępu do pola nieskończonych możliwości. Jak to zrobić? **Stając się metaczułowiekiem!** W buddyzmie transformacja z człowieka w metaczułowieka nazywana jest przebudzeniem. Przebudzić się – znaczy być w pełni świadomym. Nie musisz wieść ascetycznego trybu życia, wstawać o świcie i medytować aż do zachodu słońca. Wystarczy, że będziesz żył jak dotąd, zachowując świadomość świata „tam” i świata „tu”. Jedyna zmiana to nowe założenia dotyczące obu tych światów.

### Przebudzenie nie tylko dzięki medytacji i mindfulness

W swojej najnowszej publikacji dr Deepak Chopra zaprasza cię, byś podążył ścieżką „tu” i „teraz”. Przebudzenie możesz osiągnąć nie tylko dzięki praktykowaniu uważności (mindfulness) czy medytacji. Przebudzenie, by stać się metaczułowiekiem, oznacza **poszerzenie świadomości we wszystkim, co myślisz, robisz i mówisz**. Wkraczając na tę nową ścieżkę rozwoju duchowego uwolnisz się od starych uwarunkowań i wszystkich konstrukcji mentalnych, które z pewnością leżą u podstaw niepokoju, napięcia i żądań napędzanych przez twoje ego. Oczyszczisz podświadomość z negatywnych emocji i odruchów. Jak pisze Autor, gdy twój umysł dozna przebudzenia, twoje życie stanie się przemienione. Pojawi się w nim czysta świadomość, która jest polem nieskończonych możliwości. Dopiero wtedy **nieograniczony potencjał twojego umysłu stanie się rzeczywistością**. Będziesz bardziej świadomy, otwarty, kreatywny, zrelaksowany, tolerancyjny i przede wszystkim wolny.



Bycie metaczułowiekiem, oznacza poszerzenie świadomości we wszystkim, co myślisz, robisz i mówisz

### Neuronauka i kwantowość kluczem do metareczywistości i rozwoju duchowego

Chopra, opierając się na badaniach z dziedzin, takich jak neuronauka, medycyna, kwantowość, antropologia przedstawia **gotowy plan wkroczenia na nową ścieżkę rozwoju duchowego**. Poprowadzi cię ona nie tylko do stania się metaczułowiekiem, ale również wejścia w

metareczywistość – źródło wszelkiej kreatywności. Dzięki tej książce zrozumiesz, że żyjesz w wirtualnej rzeczywistości – czymś pomiędzy iluzją a snem. Dowiesz się, jak się z niej wyrwać i **doznać przebudzenia oraz oderwania od fałszywych przekonań**, które kontrolują twoje życie. Otrzymasz ku temu praktyczne narzędzia, dzięki którym osiągniesz wyższą świadomość oraz pełnię potencjału swojego umysłu. Z ich pomocą staniesz się metaczłowiekiem i wkroczysz do metareczywistości!

### 31-dniowy program, który pomoże ci stać się metaczłowiekiem

Praktyczne ćwiczenia, testy oraz 31-dniowy program, na który składają się medytacje, praktyka mindfulness, poznawanie zmysłów czy **edytowanie nieskończonej świadomości**, pomogą ci przekroczyć iluzoryczne konstrukcje myślowe. Dzięki nim lepiej **poznasz swoją podświadomość** i zaczniesz się z nią utożsamiać. Wyeliminujesz ograniczające systemy przekonań i negatywne myślenie – przeprogramujesz swój mózg. Odkryjesz ćwiczenia, które pomogą ci uwolnić ciało, dzięki temu zyskasz świadomość własnego ciała i niektórych procesów zachodzących w organizmie. Poszerzysz jego przestrzeń poza fizycznymi barierami, a także nauczysz się spoczywać w całkowitości. Dowiesz się, czym jest sztuka niedziałania oraz świadomość kosmiczna. Zacznieš przejrzystej postrzegać rzeczywistość, **uwolnisz się od destrukcyjnych nawyków**, wspomnień i przestarzałych wzorców myślowych. Przestaniesz kurczowo trzymać się oczekiwań i nagród. Będziesz ponadto. Będziesz metaczłowiekiem!



Pokonaj zaprogramowane przez lata ograniczenia, negatywne myśli i wzorce

#### Autorytety o książce *Metaczłowiek*

„Metaczłowiek pomaga nam zbierać szczytowe doświadczenia, dzięki czemu możemy zobaczyć naszą prawdę i ukształtować chaos wszechświata w formę, która niesie światu światło”.

— dr Mehmet Oz, lekarz prowadzący, autor bestsellerów

„W nowej, znakomitej książce Deepak Chopra z powodzeniem dowodzi, że świadomość to jedyny twórca jaźni, umysłu, mózgu, ciała i znanego nam wszechświata. Autor uczy nas również, że szczerze przyswojenie tej rewolucyjnej idei skutecznie wyeliminuje ograniczające systemy przekonań i negatywność, które uniemożliwiają nam osiągnięcie maksimum ludzkiego potencjału. Gorąco polecam!”

— dr Rudolph E. Tanzi, profesor neurologii na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Harvarda

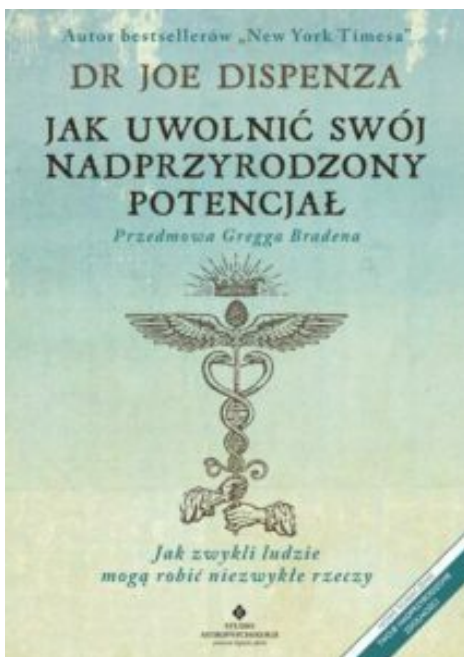
„Metaczłowiek to olśniewająca wizja ludzkiego potencjału; z książki dowiadujemy się, jak pokonać tworzone przez umysł ograniczenia, myśli i opowieści. Jeżeli się przebudzimy i porzucimy nawykową koncepcję siebie jako ograniczonych, lokalnych istot, wówczas tkwiący w nas wszystkich potencjał zjednoczy się z naszą prawdziwą naturą, czyli – cytując Huxleya – Wolnym Umysłem”.

— Menas C. Kafatos, autor bestsellerów „New York Timesa” oraz profesor fizyki obliczeniowej na Uniwersytecie Chapmana

„Metaczłowiek to potężne wezwanie do przebudzenia! Deepak Chopra, błyskotliwie łącząc spojrzenie naukowe i holistyczne, pomaga przekroczyć iluzoryczne konstrukcje myślowe i wkroczyć w rzeczywistość pozbawioną ograniczeń. Tylko tak można osiągnąć pełnię własnego potencjału!”

— dr Lars Buttler, współzałożyciel i dyrektor generalny Artificial Intelligence Foundation

**Wkroc w metareczywistość!**




## Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał – opr. miękka

dr Joe Dispenza

**Tytuł oryginału:** Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › energia

Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › medytacja

duchowość ebooki mózg neuronauka podświadomość umysł  zapowiedź

**ISBN:** 978-83-8171-659-8; **Cena katalogowa:** 89.80 zł; **Ilość stron:** 564; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

**Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, zaktualizowane o wypracowane w ostatnich latach specjalistyczne pojęcia środowiska związanego z myślą i ideami dr. Joe Dispenzy! Książka ma okładkę twardą oraz mięką.**

### Czy możemy wpływać na rzeczywistość?

Doktor Joe Dispenza udowadnia, że każdy z nas posiada nadprzyrodzone zdolności. I może zmienić swój mózg tak, aby stać się twórcą własnej przyszłości. A także osiągnąć prawdziwe szczęście. Kieruje się przekonaniem, że wszyscy mamy nieograniczony potencjał, pozytywną energię i niesamowite możliwości. W swoich książkach łączy najnowsze i najgłębsze naukowe badania ze starożytną mądrością. Udowadnia, że zwykli ludzie mogą robić niezwykle rzeczy i uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał. Podpowiada, jak otworzyć się na neuronaukę, duchowość, rzeczywistość kwantową i mistyczne rejony, aby wpłynąć na procesy chemiczne w mózgu. Uczy, jak wykorzystać potęgę własnego umysłu i tym samym wpłynąć na swój rozwój osobisty i rozwój duchowy. A także zmianę swojego życia w pozytywny i trwały sposób. W książce zamieszcza instrukcje oraz medytacje. Dzięki nim krok po kroku wyzwolisz większy potencjał swojego ciała, zdrowia i związków, a w rezultacie całego życia. Praktyczne terapie i porady umożliwiają jednocześnie realizację wyznaczonego celu we własnym tempie.

### Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*

W tym światowym bestsellerze (tyt. oryg. *Becoming supernatural*), który jest nowym tłumaczeniem hitu *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, dr Joe Dispenza wyjaśnia, jak dostroić się do częstotliwości spoza naszego materialnego świata. Ten światowej sławy naukowiec podaje proste metody i terapie. Dzięki którym zmienisz chemię swojego mózgu i uzyskasz dostęp do transcendentnych poziomów świadomości oraz duchowości. Opierając się na neuronauce i kwantowości, odkryjesz również różnicę między trzecim a piątym wymiarem. Dowiesz się także, jak stworzyć nową przyszłość i przekształcić swoją biologię, aby umożliwić rozwój osobisty i duchowy, a także głębokie uzdrowienie. Nauczysz się programowania podświadomego umysłu na nową rzeczywistość kwantową. A dodatkowo doświadczania formuły tworzenia nowych i mistycznych doznań.

### Przesuń granice swoich możliwości dzięki neuronauce i kwantowości

W oparciu o najnowsze badania z dziedzin neuronauki, duchowości i kwantowości, Autor prezentuje metody, które za pomocą terapii medytacji pozwalają usunąć ograniczenia narzucane przez przeszłość. Podpowiada, jak oderwać się od codziennego życia i udać się w wewnętrzną podróż do pola kwantowego. Prowadzi cię w podróż do przestrzeni nieskończonych możliwości, które istnieją poza naszą znaną, dostrzegalną trójwymiarową rzeczywistością czasu, przestrzeni i wymiaru. Motywuje do opanowania własnego życia, które zapewni ci wiele możliwości i połączy z bezgranicznym, życiodajnym źródłem energii, by twój umysł zaczął tworzyć nową rzeczywistość. Dzięki temu, będziesz mógł rozwinąć podświadomość oraz samodzielnie się uzdrowić stwarzając zupełnie nowe ciało i umysł. Pogłębisz swoje zrozumienie i doświadczysz cudownych, wymiernych dowodów transformacji w czasie rzeczywistym. Ponadto uwolnisz swój nadprzyrodzony potencjał, który istnieje w twoich ukrytych systemach w mózgu i ciele.

### Poznaj opinie światowej sławy autorytetów na temat książki dr. Joe Dispenzy *Jak uwolnić swój nadprzyrodzony potencjał* (oryg. *Becoming supernatural*)

*Z tej książki, dowiesz się, jak przekroczyć ograniczenia, które narzuca ci przeszłość – włącznie z wyzwaniem zdrowotnymi – tworząc zupełnie nowe ciało, nowy umysł i nowe życie. Te sensacyjne i niewiarygodnie praktyczne informacje oraz medytacje są w stanie zmienić życie.* – dr Christiane Northrup, doktor nauk medycznych, autorka bestsellerów „New York Timesa”

*W tej prowokującej i fascynującej książce dr Joe Dispenza odkrywa, że dysponujemy czymś znacznie bardziej rozwiniętym niż linearnie myślenie. Jako doświadczony przewodnik rozwoju duchowego i osobistego, prowadzi czytelnika poza zwykłą świadomość istnienia energii nieskończonego pola kwantowego świadomości, które wykracza poza zmysły, czas i przestrzeń. Polecam tę książkę wszystkim, którzy chcą odnaleźć prawdziwe szczęście i poznać niezwykłą naturę świadomości i uzdrowienia.* – dr Judith Orloff

*Wow! Jeśli kiedykolwiek bardzo chciałeś uwierzyć w cuda, ale brakowało ci naukowych dowodów na poparcie twoich nadziei, to jest to książka*

*dla Ciebie! Dr Joe Dispenza dzieli się niezwykłymi terapiami i przemyśleniami oraz udziela przejrzystych instrukcji, a także medytacji, które pozwolą Ci wieść nadprzyrodzone życie. – dr David R. Hamilton*

*Książka dr. Dispenzy zrobiła na mnie niesamowite wrażenie. To przełom w medycynie. Brawo! – dr Mona Lisa Schulz*

**Odkryj swoje nadprzyrodzone zdolności!**






## Jak przestać się bać – uwolnij się od lęku i strachu

Gabriel Palacios

**Tytuł oryginału:** Gib deiner Angst keine Macht! Wie du in bewegten Zeiten zur Ruhe und zu dir selbst kommst

Terapie › autohipnoza  
Zdrowie › pozytywne myślenie

Terapie › hipnoza  
Zdrowie › stres

ebooki mózg podświadomość umysł  zapowiedz

ISBN: 978-83-8171-668-0 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Lęk i strach w czasach epidemii COVID-19 przybiera na sile

Strach jest nieodłącznym towarzyszem człowieka. Jednak obecne czasy, wybuch epidemii COVID-19, lockdown, izolacja od ludzi i świata zewnętrznego, zmiana dotychczasowego życia, sprawiły, że lęk, ataki paniki, strach przed przyszłością, a nawet kontaktami z ludźmi, przerosły ciębie, a także wszystkich wokół. Jak poradzić sobie ze stresem i emocjami, które zamiast ostrzegać lub motywować do działania, paraliżują, nasilają rozwój dolegliwości, zarówno natury psychicznej jak i fizycznej? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w tej książce. Ceniony hipnoterapeuta, Gabriel Palacios, podpowie ci, jak opanować strach i stworzyć emocjonalne bezpieczeństwo. W tym jedynym w swoim rodzaju poradniku, wyjaśnia, gdzie zakorzeniony jest strach i jak dotrzeć do jego źródła. **Uczy technik rozwoju osobistego i pozytywnego programowania podświadomości.** Podpowiada jak skutecznie wykorzystać **program hipnoterapii w tym hipnozę i autohipnozę, autosugestię i wizualizacje**, by zamienić **negatywne kody myślowe w pozytywne**. Jak w końcu pozbyć się lęku i strachu, by wreszcie cieszyć się zdrowiem i życiem, zwłaszcza teraz, w tych burzliwych czasach.

### Skąd bierze się strach?

Autor to znany hipnoterapeuta i autor bestsellerów z **dziedziny treningu podświadomości**. W tej książce ujawnia, że lęk i emocje mu towarzyszące, kryją się w zakamarkach twojego mózgu, w układzie limbicznym. Strach nadmiernie pobudza ten układ, który z kolei wpływa na kresomózgowie. Natomiast ten obszar w mózgu odpowiada za twoją zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji i zdroworozsądkowego zachowania. Dodatkowo lęk i stres uruchamiają reakcję przeżycia, **pierwotne oprogramowanie mózgu**, które odpowiedzialne jest za przeżycie gatunku ludzkiego. Ponadto, strach wywołany przez emocje jest powiązany z negatywnymi przeżyciami i traumami, ukrytymi głęboko w podświadomości. Uruchamiany i napędzany jest **przez negatywne wyzwalacze**. Należą do nich sytuacje i emocje zakodowane w mózgu jako te traumatyczne, trudne lub złe. One zaś często pochodzą z zewnątrz, jak na przykład ekstremalnie obciążające czasy pandemii COVID – 19. Negatywne myśli i połączone z nimi negatywne emocje nadmiernie pobudzają układ limbiczny i paraliżują twoje decyzje.

### Co to są techniki pozytywnego programowania podświadomości?

Techniki pozytywnego programowania stanowią podstawę **programu autohipnozy i hipnoterapii zawartego w książce**. Pomogą ci one zidentyfikować i zneutralizować negatywne wyzwalacze. Dodatkowo, z pomocą **technik kotwiczenia umysłu** nadasz swoim emocjom i myślom całkiem **nową wibrację, pozytywną energię i twórczą jakość**. W tym poradniku znajdziesz szereg **ćwiczeń hipnozy**, jak również **praktyk autohipnozy i technik wizualizacyjnych**. Ich zadaniem jest **przeprogramowanie twojej podświadomości i zmiany myślenia na pozytywne**. Dzięki nim przejmiesz kontrolę nad swoim lękiem i strachem oraz nadasz im całkiem nową wartość, a także znaczenie.

### Autohipnoza – jak zaprogramować podświadomość?

**Program hipnoterapii** przeciw lękowi rozpocznij od ćwiczenia kotwiczącego twój umysł w pozytywną energię. Dzięki temu stworzysz swój własny „przycisk” włączający pozytywne myślenie, który będziesz mógł uruchomić w najtrudniejszym momencie. Praktykując ćwiczenia oddechowe i medytacje, wyciszysz umysł i skupisz się na swojej podświadomości. W ten sposób dotrzesz do tych emocji i traum, które są źródłem twojego strachu. Przekształcisz lęki i obawy w siłę motywującą do działania. Dzięki każdemu kolejnemu ćwiczeniu **wyeliminujesz strach** przed spełnianiem swoich celów, utratą zdrowia, wyrażaniem siebie i swoich potrzeb, a także tworzeniem więzi w związkach.

### Terapia pozytywnego programowania podświadomości naprawdę działa!

Skuteczność **terapii uwalniającej od strachu** potwierdza cała rzesza pacjentów Autora. Na taką osobistą sesję czeka się nawet dwa lata. A dzięki tej książce masz szansę już teraz odkryć program autohipnozy i techniki pozytywnego programowania podświadomości oraz zapoznać się z relacjami z seansów hipnoterapii przeprowadzonych przez Gabriela Palacios. Otrzymasz przekaz od pacjentów, którzy wykorzystali techniki zawarte w tym poradniku i zlokalizowali swoje źródło strachu pozytywnie przeprogramowując podświadomość. Dzięki temu przestali się wreszcie bać o zdrowie, rodzinę i przyszłość, pomimo tych trudnych czasów pandemii COVID-19.

**Czas przeprogramować podświadomość i przestać się bać!**




## Ekomedytacje dla szczęśliwego mózgu

dr Dawson Church

Tytuł oryginału: Bliss Brain: The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity, and Joy

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › medytacja

Szczęście › sukces  
Terapie › energia

ebooki mózg neuronauka umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-661-1; Cena katalogowa: 77.70 zł; Ilość stron: 488; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Co zrobić, aby mieć zdrowy i szczęśliwy mózg?

Mózg kieruje się zasadą neuroplastyczności. To oznacza, że to, co robisz, używając swojego mózgu, może tak naprawdę spowodować zmiany w jego strukturze. Nieważne, czy jesteś tego świadom, czy nie, tworzysz ścieżki neuronalne w mózgu w wyniku tego, co myślisz, robisz czy czujesz. W tej książce Autor zagłębia się w najnowsze badania w dziedzinie neuronauki nad tym, jak to, co robimy, zmienia mózg. Podpowie ci też dokładnie, co zrobić, by nastawić mózg na pozytywne tory i sprawić, **abyś miał szczęśliwy mózg**. Poznasz ćwiczenia, medytacje i terapie, dzięki którym osiągniesz sukces i szczęście.

### Ekomedytacje, które przedłużają życie

Autor skupia się na technikach i terapiach, które eliminują chroniczny stres i uwalniają negatywne emocje. Opisuje **autorską technikę ekomedytacji**, która w krótkim czasie wprowadza umysł w stan relaksu i poczucia szczęścia. Podpowiada, jak poprzez ekomedytacje wywołać specyficzne fale mózgowe, które wiążą się z odprężeniem i wytrzymałością. Dzięki tym metodom szybko, bo już **w ciągu kilku minut, możesz osiągnąć głęboki stan medytacji**. Przekonasz się, jaki niesamowity wpływ wywiera ten stan na ciało od powstawania komórek macierzystych poprzez aktywację mitochondriów aż po wydłużanie przeciwstarzeniowych telomerów.

### Jak wzmocnić neuroplastyczność mózgu?

Ta publikacja pełna jest opowieści o ludziach, którzy odzyskali zdrowie dzięki technikom i terapiom opracowanym przez Autora. Ludzie cierpiący z powodu nerwicy, depresji i innych zaburzeń mentalnych, które ograniczały ich potencjał umysłowy, znów odnoszą sukcesy w życiu. **Neuronauka daje im szansę na szczęśliwy mózg**. Te proste ćwiczenia wzmacniają osobiste osiągnięcia, inspirują kreatywność, wspomagają zdrowie fizyczne i psychiczne. Sprawdź, co możesz zyskać poprzez **praktyki pobudzające fale mózgowe i neuroplastyczność mózgu**.

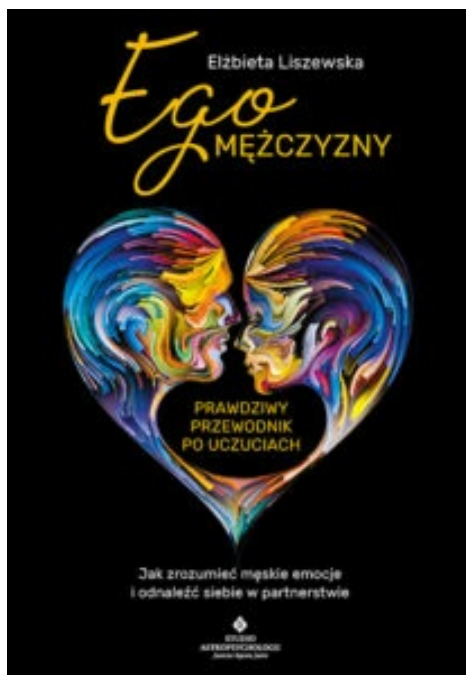
### Jak pozbyć się traum i wzmocnić umysł?

Poprzez tę publikację poznasz również mechanizmy, które pomogą ci uwolnić się od traum. Wielu ludzi, takich jak ofiary wypadków drogowych i osoby, które przeżyły traumy w dzieciństwie, mogą znaleźć dzięki terapiom Autora ulgę. Dowiesz się, jak usunąć fale mózgowe związane z traumą w taki sposób, aby już nigdy nie kierowały one twoim życiem. Te naukowo potwierdzone metody z dziedziny neuronauki są niezwykle skuteczne.

### Głęboka medytacja, czyli ekomedytacje w 4 minuty – to jest możliwe

Narzędzia przedstawione w tej książce mogą znacząco poprawić twoje zdrowie i zapewnić długie życie. Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, by osiągnąć długowieczność, ale redukcja stresu, regularna medytacja i trenowanie mózgu są kluczowe. Są sednem błogości umysłu, czystej świadomości i szczęśliwego mózgu. Tylko w tej książce znajdziesz instrukcję, jak w zaledwie 4 minuty przejść w stan głębokiej medytacji.


### Ćwiczenia poprawiające sprawność mózgu



 pobierz fragment książki

## Ego mężczyzny – prawdziwy przewodnik po uczuciach

Elżbieta Liszewska

 Szczęście › emocje  
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › związek

 [motywacja](#) [podświadomość](#) [relacje](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8171-641-3 ; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 255; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

### Twoje ego to twoja podświadomość

Wszyscy jesteśmy przekonani, że w pełni świadomie podejmujemy decyzje. Jednak naukowcy udowodnili, że nasza świadomość jedynie w 10 procentach bierze w tym udział. To nasza podświadomość ma przewagę. W 90 procentach decyduje o tym, jakie decyzje podejmujemy. Ma ogromny wpływ na to, co nas w życiu spotyka. W naszym podświadomym umyśle toczy się identyczny proces jak w umyśle świadomym. Na podstawie usłyszanych słów wyrabiamy w sobie pewne przekonania i podejmujemy decyzje. Decyzje takie podejmowane są większością głosów, a w tym przypadku większość ma podświadomość. Jeżeli twój podświadomy umysł przekonany jest o słuszności jakiejś sprawy, twoja decyzja będzie z nim zgodna. Zatem, jeśli narzekasz, że coś dzieje się nie po twojej myśli, to z pewnością twoja podświadomość jest za to odpowiedzialna.

### Jak zmienić swoje przekonania, czyli negatywne wzorce ukryte w podświadomości?

Gdy już uświadomisz sobie, że w większym stopniu kieruje tobą podświadomość, możesz pójść dalej. Możesz usunąć nagromadzone negatywne wzorce, skrzętnie przechowywane przez podświadomość. Autorka, doświadczona terapeutka, podpowie ci, jak to zrobić. Jak zmienić swoje przekonania, które znajdują się w podświadomości? Nie musisz iść na terapię czy kurs rozwoju osobistego. Wystarczy, że przeczytasz tę książkę. Z tej lektury dowiesz się, jak być świadomym uczestnikiem wydarzeń, które dzieją się wokół ciebie. Gdy już zyskasz tę świadomość, z pewnością będziesz w stanie usunąć każde przekonanie, które należy do innych. Poprawisz swoje relacje, związki, emocje i zyskasz motywację do działania. Wreszcie osiągniesz poczucie szczęścia.

### Pokonaj własne ograniczenia i zyskaj zadowolenie z siebie

Po publikacji „Duszy kobiety” przyszedł czas na tę samą tematykę, jednak potraktowaną z punktu widzenia mężczyzny. To książka o rozwoju osobistym, wzrastaniu i przygotowywaniu się do życia w partnerstwie. Podpowiada, jak zmienić świadomość i podświadomość, aby dostrzec inne wartości poza własnym ego.

Dowiesz się, jak:

- pokonać własne ograniczenia i być zadowolonym z siebie,
- rozpoznać i zmienić swoje przekonania,
- odkryć tajniki swojej podświadomości, która ma ogromny wpływ na codzienne decyzje, związki, emocje, relacje,
- odnaleźć i poznać siebie,
- świadomie określić swoje potrzeby i odzyskać motywację do działania,
- zadbać o siebie i podnieść samoocenę,
- nauczyć się tolerancji oraz wyrozumiałości i osiągnąć szczęście.

### Odkryj swoją wartość

Tu znajdziesz medytację czytaną przez Autorkę

<https://studioastro.pl/wp-content/uploads/2021/04/wizualizacja-uzdrwiająca-czakry.mp3>



## Radiestezja dla dociekliwych

Tomasz Sitkowski

Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia

ebooki różdżka wahadełko  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-619-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 308; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Praktyka radiestezji w życiu codziennym

Radiestezja oferuje **proste i praktyczne sposoby na wykorzystanie energii i promieniowania** do rozwiązania życiowych zawirowań. Autor, ceniony radiesteta, zachęca cię do pracy z wahadłem radiestezyjnym poprzez krytyczne podejście do teorii i eksperymentowanie w praktyce. **Jak rozpocząć praktykę radiestezji?** Z książki dowiesz się przede wszystkim, czym jest radiestezja i jakie są jej zasady. Odkryjesz, na czym polega **odruch wahadlarski** i czy można go wyćwiczyć. Poznasz **rodzaje wahadełek radiestezyjnych** i sugestie dotyczące wyboru własnego sprzętu radiestezyjnego. Rozumiejąc **zasady metody fizycznej i mentalnej**, unikniesz **błędów w pracy z wahadłem** i odczytywaniu promieniowania radiestezyjnego z jego ruchów. Wykorzystasz też **wahadełko w diagnostyce medycznej** i terapiach dla odzyskania zdrowia, np. **chromoterapii**.

### Czym jest promieniowanie i jak je odczytać?

Autor podkreśla, że radiestezja to umiejętność odbierania niewidzialnych bodźców, energii bądź wibracji, które radiesteci definiują jako **promieniowanie radiestezyjne**. Zazwyczaj są to osoby szczególnie wrażliwe, zdolne do odbioru tych bodźców, które uwidaczniają się jako ruchy wahadełka. Poznasz różne **rodzaje promieniowania**, w tym promieniowania sieciowego w postaci siatki Hartmanna czy Currye'go. A także działy i zasady radiestezji, w tym geotronikę odpowiadającą za między innymi **wyszukiwanie cieków wodnych i miejsc geopatycznych**, a także fitotronikę, biotronikę, teleradiestezję, która z kolei zajmuje się **lokalizacją osób lub rzeczy na odległość**.

### Praktyka radiestezji – wybierz najlepszą metodę pracy z wahadłem

Obecnie główną metodą w praktyce radiestezji i pracy z wahadłem jest **metoda mentalna**. Polega ona na kierowaniu do podświadomości radiestety pytania, a odpowiedź udzielana jest przez ruchy wahadła. Autor kwestionuje jednak rzetelność tej metody, gdyż twoje myśli – w postaci energii czy też wibracji – mogą zakłócić ruchy, a tym samym odczyt wahadełka. Czy zatem **metoda fizyczna** oferuje bardziej racjonalne wyjaśnienie ruchów wahadła? Według Autora ruchy te są samoistne i powstają w wyniku odruchu wahadlarskiego i różdżkarskiego. Odruch jest bowiem naturalną reakcją na niewidzialne bodźce, czyli **promieniowanie z otoczenia**. Rozróżnienie metody pośredniej (mentalnej) od bezpośredniej (fizycznej) uczuli cię na subtelne różnice i jednocześnie pozwoli **w uniknąć błędów praktyce wahadlarskiej**. Korzystając ze wskazówek zawartych w książce, nauczysz się też pracy z różdżką dwuramienną, która jest pomocna zwłaszcza w wykrywaniu miejsc geopatycznych i neutralnych dla zdrowia.

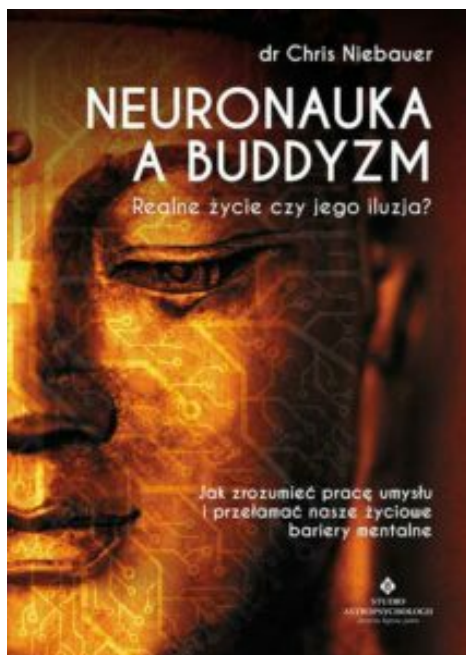
### Które wahadełko i różdżka będą najlepsze dla ciebie do praktyki radiestezji?

Autor wskaże ci **rodzaje wahadeł i różdżek radiestezyjnych**, a także sposoby doboru sprzętu radiestezyjnego, zarówno do umiejętności, jak i przeznaczenia. Wahadła proste to ciężarek zawieszony na cięgnie, służący **do podstawowej pracy wahadlarskiej**. Natomiast **wahadła specjalistyczne**, mentalne czy lecznicze mają ukierunkowanie przeznaczenie i wymagają odpowiedniego traktowania. Z pewnością zainteresuje cię fakt, że wahadło może być użyte do chromoterapii, czyli leczenia kolorami. W książce znajdziesz też dokładne opisy znaczenia poszczególnych barw. Poznasz też rodzaje różdżek oraz metody pracy z nimi.

### Radiestezja dla dociekliwych – poznaj odpowiedź na kontrowersyjne pytania

W części książki przeznaczonej **dla dociekliwych radiestetów**, pełnych wątpliwości czy kwestionujących tradycyjne teorie o promieniowaniu radiestezyjnym i energii, Autor przedstawia własne **wnioski i wyniki badań dotyczące radiestezji**. Nie tylko poszerzą one twoją znajomość **zasad radiestezji**, ale również zachęcą do poszukiwania indywidualnej ścieżki rozwoju. Która metoda bardziej przemawia do ciebie – fizyczna czy mentalna? Czy odruch wahadlarski to wrażliwość różnych części ciała na **prąd indukowany**? Z pewnością nowa publikacja Tomasza Sitkowskiego będzie źródłem wiedzy **dla początkujących radiestetów, ale też punktem zwrotnym dla tych bardziej doświadczonych**, poszukujących alternatywnego spojrzenia na teorię i praktykę w radiestezji.

**Wykorzystaj radiestezję i pracę z wahadłem w praktyce!**



## Neuro nauka a buddyzm

dr Chris Niebauer

Tytuł oryginału: No Self, No Problem: How Neuropsychology Is Catching Up to Buddhism

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › psychologia kwantowa

Rozwój duchowy › buddyzm

ebooki filozofia mózg neuronauka umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-609-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Twoje „ja” to kontinuum ciała i umysłu – ciało znasz, ale jak działa umysł?

Kim jesteśmy? Dlaczego tu jesteśmy? Dlaczego cierpimy? Ludzie zmagają się z tymi pytaniami od niepamiętnych czasów. Zastanawiali się nad nimi filozofowie, duchowi przywódcy, naukowcy i artyści. Według zachodniej filozofii cechą definiującą człowieka jest zdolność myślenia. Ta teza wyraźnie kontrastuje z doktrynami filozofii Wschodu – buddyzmem, taoizmem i innymi szkołami hinduizmu. Te filozofie są nieufne wobec racjonalnego umysłu. W buddyzmie zen znane jest powiedzenie: „Nie ma myśli, nie ma problemu”. Dla większości z nas to właśnie „ja” jest pierwszą rzeczą, jaka pojawia się w naszych umysłach, kiedy zastanawiamy się nad tym, kim jesteśmy. „Ja” reprezentuje ideę naszej jednostkowej jaźni. W buddyzmie, tak jak i we współczesnej psychologii kwantowej, „ja” rozumiane jest jako nieustannie zmieniająca się mozaika wrażeń, wspomnień, cech i predyspozycji. To kontinuum ciała i umysłu. Ciało znamy, ale jak działa umysł?

### Jak działa umysł i czym się różni od mózgu – fascynujące zagadnienie

Ludzie od dawna zastanawiają się nad naturą relacji i tego, czym różni się mózg od umysłu. Jeden z badaczy zajmujących się neuronauką powiedział, że „Umysł jest tym, co robi mózg”. Neuronauka stara się zgłębić fascynujące zagadnienie, jak działa umysł. To jedna z zasadniczych kwestii, jaką porusza Autor, doktor neuropsychologii, w tej książce. Podkreśla w niej, że największym osiągnięciem neuronauki jest mapowanie mózgu. Co oznacza, że możemy wskazać ośrodek odpowiedzialny za rozumienie języka, rozpoznawanie twarzy czy odczytywanie emocji innych osób. Praktycznie każda funkcja umysłu została zlokalizowana na mapie mózgu, z jednym istotnym wyjątkiem – jaźnią.

### Czy twoja jaźń istnieje, czy to tylko iluzja?

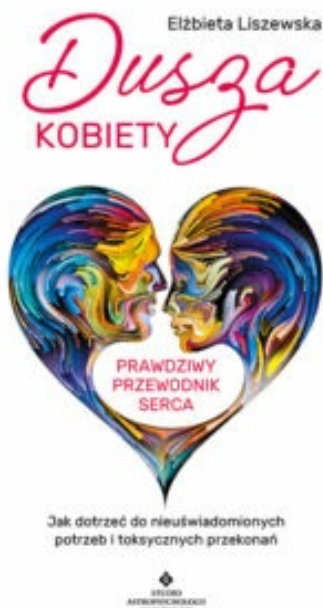
Ta przełomowa książka przedstawia silne dowody na to, że koncepcja jaźni jest jedynie konstruktem umysłu, a nie czymś fizycznym znajdującym się wewnątrz mózgu. To nie jaźń wykazuje niezależną egzystencję, odrębną od myśli, ale kreuje ją sam proces myślenia.

Jeśli interesujesz się rozwojem duchowym, buddyzmem, taoizmem i innymi szkołami myśli Wschodu, z pewnością pojęcie anatta nie jest ci obce. Anatta to podstawowa doktryna filozofii buddyzmu, która mówi o tym, że dusza nie istnieje. Nasze „ja” jest jedynie iluzją. To błędne wyobrażenie – iluzoryczne poczucie jaźni – jest główną przyczyną naszego psychicznego cierpienia. Budda nauczał bowiem, że kiedy człowiek dostrzeże, że idea trwałego, metafizycznego „ja” jest iluzją, przestanie cierpieć i zadawać cierpienie innym. Jak uwolnić się od cierpienia? Odpowiadając na to pytanie w tej książce, Autor przedstawia silne powiązanie tysiącletnich myśli Wschodu ze współczesną neuronauką czy psychologią kwantową i terapią.

### Proste ćwiczenia i eksperymenty myślowe pozwolą zmienić świadomość i sposób doświadczania świata

Autor podkreśla, że nasze poczucie jaźni lub to, co powszechnie nazywamy ego, jest iluzją stworzoną w całości przez lewą półkulę mózgu. I właśnie różnicom w działaniu lewej i prawej półkuli mózgu neuronaukowiec poświęca w tej wyjątkowej książce wiele miejsca. Zgłębia to, jak obie półkule wpływają na nasze myśli i zachowania. Byś mógł się przekonać, jak to odnosi się do ciebie, na końcu każdego rozdziału Autor umieścił ćwiczenia i proste eksperymenty myślowe, które umożliwią ci głębsze i bardziej praktyczne zrozumienie idei przedstawionych w tej książce. Mają one na celu zmianę twojej świadomości i sposobu doświadczania świata – wytyczenie drogi opartej raczej na byciu niż myśleniu. Potraktuj to jak rodzaj terapii, która pomoże ci w rozwoju duchowym. Choć praca umysłu jest skomplikowana i złożona, ta książka jest łatwa w odbiorze, a koncepcje w niej przedstawione napisane są zrozumiałym dla każdego językiem. Jeśli interesujesz się neuronauką, psychologią kwantową i buddyzmem, jest to lektura obowiązkowa.

**Odkryj, jak działa umysł, a zrozumiesz siebie**



## Dusza kobiety – prawdziwy przewodnik serca

Elżbieta Liszewska

Rozwój duchowy › bogini  
Szczęście › związek

Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › emocje

ebooki motywacja podświadomość relacje

ISBN: 978-83-8171-598-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 148; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Dusza kobiety – psychologia dla każdego

Psychologia odkryła, że tylko niewielka część bodźców z zewnątrz dociera do naszej świadomości i tylko niewielka część jest przez nią rejestrowana. Pozostałe bodźce, których nie jesteśmy świadomi, docierają do podświadomości. Tam powstają przekonania, o których istnieniu nie mamy pojęcia, jednak to właśnie kierując się nimi, podejmujemy wszystkie decyzje. Umysł podświadomy, zaprogramowany przez sytuacje z naszego dzieciństwa, działa jak program komputerowy – dąży do wykonania polecenia. Jest często w konflikcie ze świadomymi dążeniami, w opozycji do dorosłych, aktualnych przekonań i motywacji. Z tej książki dowiesz się, jak podejmować decyzje w pełni świadome, zadbać o związki, a przede wszystkim o siebie. Poznasz prawdziwą duszę kobiety oraz jej oczekiwania.

### Czym jest podświadomość i podświadome przekonania

Autorka jest psycholożką i terapeutką. Specjalizuje się w rozwoju osobistym. Wyjaśnia znaczenie podświadomych przekonań, które wpływają na każdą podejmowaną przez Ciebie decyzję. Prawdopodobnie kiedyś w dzieciństwie, wskutek zachowania jednego z rodziców, usłyszałaś, a następnie uwierzyłaś, że należy się starać, aby zasłużyć na miłość i dobry związek. Teraz, w Twoim dorosłym życiu, to przekonanie dalej pozostaje Twoim przekonaniem, które ma wpływ na życiowe decyzje i motywację. Z tej książki dowiesz się, jak to zmienić i przekuć niechciane przekonania na takie, które pomogą Ci w rozwoju osobistym i rozwoju duchowym. Zdołasz również pozbyć się negatywnych emocji, a przede wszystkim osiągniesz poczucie szczęścia.

### Jak zmienić niechciane i nieświadome przekonania, aby zmienić swoje życie

To, co się dzieje w Twoim obecnym życiu, jest efektem zapisu, który powstał w Twojej podświadomości. Te zapisy, jako nieuświadomione bodźce podprogowe, stały się Twoim światopoglądem, inaczej mówiąc przekonaniem, programami, które z kolei kierują Twoim życiem. W tej książce Autorka pokazuje, jak dotrzeć do nieuświadomionych i niechcianych przekonań. Następnie podpowiada, jak je zmienić na takie, które ułatwią Ci podejmowanie decyzji, pomogą zbudować dobre relacje i pozbyć się tych toksycznych. Staniesz się boginią, pełną szczęścia i osiągniętą sukcesy.

### Twoje myśli kreują Twoją rzeczywistość

Książka podkreśla także potrzebę rozwoju duchowego. Pokazuje, jak zmiany wewnętrzne wpływają na zmiany zewnętrzne. Wierząc, że ruch skrzydeł motyla wpływa na aurę wszechświata, wiemy, że nasza wewnętrzna przemiana wpływa na przemiany innych osób. Możemy to zauważyć w szczególności u tych, którzy są z nami powiązani. Odnosząc się do praw fizyki kwantowej i Prawa Przyciągania, w myśl których to my kreujemy naszą rzeczywistość, wiemy, że przyciągnęliśmy to, co jest w nas. Tak jak materializujesz rzeczywistość, tak samo możesz ją zdematerializować swoją wewnętrzną przemianą.

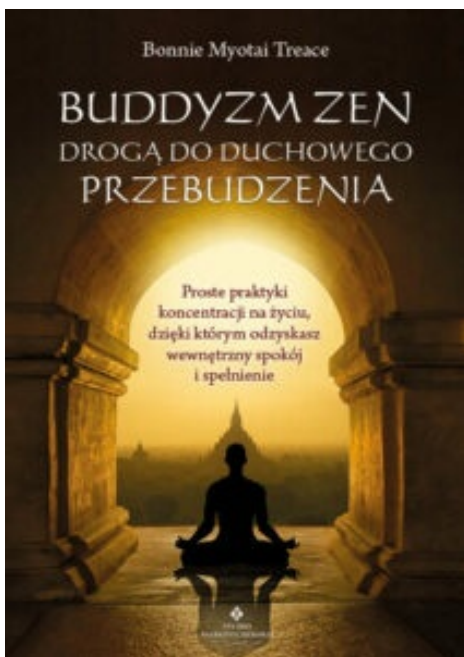
### Jak odnaleźć siebie?

Książka ta podpowie Ci, jak żyć w zgodzie ze sobą, kontrolować emocje, odważnie zerwać toksyczne relacje i budować szczere związki. Dowiesz się jak nie narzucać swojej woli innym. Uświadomisz sobie, że niskie poczucie własnej wartości hamuje Twoją drogę do spełnienia i realizacji marzeń. Nauczysz się świadomie podejmować decyzje i wreszcie zadbasz o siebie. Staniesz się boginią jaką zawsze chciałaś być.

### Psychologia współczesnej kobiety

Tu znajdziesz medytacje czytane przez Autorkę:

<https://studioastro.pl/wp-content/uploads/2021/03/moj-wymarzony-dzien-rev2.mp3>



# Buddyzm zen drogą do duchowego przebudzenia

Bonnie Myotai Treace

Tytuł oryginału: Wake Up: How to Practice Zen Buddhism

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Rozwój duchowy › medytacja

Rozwój duchowy › buddyzm

duchowość ebooki filozofia umysł

ISBN: 978-83-8171-585-0 ; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

## Kluczem do szczęścia i równowagi jest życie z większą świadomością

Każdy z nas goni za szczęściem. Żyjemy za szybko. Nasze życia wypełnione są pracą, rodziną, przyjaciółmi, obowiązkami. Spadają na nas coraz to nowe kłopoty. Rozpamiętujemy przeszłość, zamartwiając się o przyszłość. Doprowadzamy się do kresu wytrzymałości, chwytając się byle czego, by tylko odmienić nasz los. Gonimy za coraz to nowym celem. Nękanymi przez niepokój, nieustannie o coś zabiegamy, do czegoś dążymy, nie znajdując w niczym satysfakcji. Choć każda chwila jest dobra, by odpowiedzieć sobie na pytanie, kim naprawdę jesteśmy, niewielu z nas chce poznać odpowiedzi. Otóż życie z większą świadomością i refleksją pomoże Ci być szczęśliwszym i bardziej zrównoważonym we wszystkim, co robisz. Taką „terapię” oferuje wgląd w filozofię i zasady buddyzmu zen.

## Zaufaj filozofii i zastosuj zasady zen, a możesz odmienić swoje życie

Buddyzm zen? Co ta starożytna tradycja ma wspólnego ze współczesnym życiem? Jak mogę ją wykorzystać, by odmienić swój los? Pewnie od razu nasuwają Ci się podobne pytania. Inwestując w swój rozwój duchowy, dbając o duchowość, uda Ci się otworzyć umysł na tyle, że radykalna zmiana Twojego życia będzie możliwa. Przekonaj się, jak współczucie i dobroć mogą stać się bardziej naturalne niż strach i złość. Kluczowe w filozofii buddyzmu zen jest przebudzenie. Uwierz w to, że możesz je osiągnąć! Ta książka wskaże Ci drogę. Pozwól Autorce, kapłance i doświadczony nauczycielce zen, Cię poprowadzić.

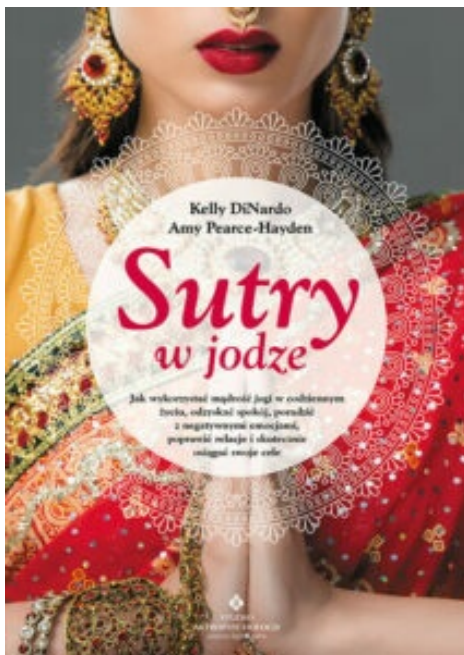
## Autorka zainspiruje i nauczy Cię, jak wprowadzić zasady zen do codziennego życia

Sięgnij po ten przydatny przewodnik. Potraktuj go jako wprowadzenie do buddyzmu, poznaj zasady i filozofię zen. Znajdziesz w nim podstawowe nauki, inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym, proste praktyki i rytuały, aby głębiej zaangażować swoje serce i umysł. W duchu buddyjskiej tradycji będzie Ci łatwiej skoncentrować się na odkrywaniu prawdy i uważności poprzez niezwykłą medytację zazen i terapię prostych ćwiczeń oddechowych. Oczywiście, w tym wprowadzeniu do buddyzmu, Autorka nieco miejsca poświęciła na historię zen i miejsce, jakie zen zajmuje w buddyzmie, pośród religii i szeroko pojętej kultury.

## Pełna praktycznych wskazówek książka dla każdego

Sensei nauczy Cię medytacji i siedzenia w zazen. Korzystając z szeregu jej praktycznych wskazówek, będziesz mógł łatwiej podjąć decyzję, dotyczącą choćby tego, czy praktykować w domu, czy w grupie. Dowiesz się, czym jest karma i jak praktykować koan. W pogłębieniu rozwoju duchowego i duchowości pomogą Ci rozważania Autorki, oparte oczywiście na zasadach zen, o tym, czym jest cierpienie, uważność, nirwana i wiele innych. Bonnie Myotai Treace podpowie, jak uzyskać czystość umysłu, na przykład dzięki ćwiczeniom oddechowym. Ta książka Cię zaskoczy. Poznasz zasady zen w ruchu czy medytację w czasie jedzenia. Dowiesz się, czym są orjoki. To książka zarówno dla początkujących, jak i doświadczonych praktyków zen. Znajdziesz w niej nie tylko szereg konkretnych informacji, ale też inspiracje do praktykowania zen w życiu codziennym.

**Skoncentruj się na swoim życiu i obudź wewnętrzny spokój dzięki buddyzmowi zen**



## Sutry w jodze

Amy Pearce-Hayden Kelly DiNardo

Tytuł oryginału: Living the Sutras: A Guide to Yoga Wisdom beyond the Mat

Szczęście › rozwój osobisty  
Szczęście › emocje

Szczęście › radość  
Terapie › joga

duchowość ebooki filozofia relacje umysł

ISBN: 978-83-8171-599-7; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 188; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Starożytne mądrości sutr, czyli aforyzmów Patańdzalego, są aktualne do dziś

Jak poradzić sobie ze smutkiem, wyobcowaniem lub stratą? W jaki sposób kultywować radość i prowadzić satysfakcjonujące życie? Gdzie można odnaleźć sacrum we współczesnym, tak zabieganym świecie? Może będzie to dla Ciebie duże zaskoczenie, ale odpowiedzi na te pytania niosą sutry w jodze. *Jogasutry*, czyli zbiór 195 aforyzmów indyjskiego guru Patańdzalego sprzed ponad 2000 lat. W tej wyjątkowej książce Autorki przedstawiają mądrość klasycznej koncepcji jogi w nowoczesny, przystępny i praktyczny sposób. To współczesna interpretacja starożytnej filozofii z ćwiczeniami i refleksjami, które pomogą Ci stawić czoła troskom codzienności, odzyskać spokój, poradzić sobie z negatywnymi emocjami, naprawić relacje ze sobą i bliskimi.

### Jak sutry w jodze i klasyczny trening pomogą Ci zmienić Twoje życie

Nieważne, czy praktykujesz terapię, jaką jest joga od wielu lat, czy dopiero wkraczasz na jogiczną ścieżkę wypełnioną asanami. Możesz też być uczniem albo nauczycielem. To książka dla każdego. Zapytasz, w jaki sposób sutry w jodze pomogą mi w życiu? Jest kilka powodów, aby zainteresować się i włączyć klasyczną filozofię jogi do swojej praktyki. Oto one:

- Twój umysł stanie się stabilny i jasny,
- dzięki tym praktykom nauczysz się minimalizować czynniki rozpraszające oraz zwiększać swoją świadomość i obecność w życiu codziennym,
- zyskasz lepsze zrozumienie i zaakceptujesz siebie, bliskich i otaczającą Cię rzeczywistość,
- będziesz w stanie wyraźniej komunikować się z innymi oraz ich rozumieć, co sprawi, że Wasze relacje będą bardziej harmonijne, pełne szczęścia i radości,
- uwolnisz się od lęków, narzuconych sobie ograniczeń i oczekiwań, co sprawi, że Twój rozwój osobisty będzie podążał w odpowiednim kierunku.

### Sutry w jodze to cenne lekcje o tym, jak poradzić sobie z bólem, emocjami, stratą, poprawić relacje

Autorki, za Patańdzalim, nauczają, że kiedy skontaktujesz się ze swoim umysłem i uciszysz gadanie, usłyszysz prawdziwy głos wewnętrzny, zrozumiesz swojego ducha, będziesz w stanie działać bez ograniczeń, co spowoduje, że wszystko będzie możliwe. Zachęcają, abyś potraktował sutry jak mapę poruszania się po wyzwaniach Twojego życia. Podobnie jak *Jogasutry*, także ta publikacja zawiera cenne lekcje dotyczące radzenia sobie ze stratą, bólem, niezadowolaniem i wyobcowaniem. A także jasne wskazówki, jak kultywować radość i prowadzić zdrowe, pełne szczęścia i satysfakcjonujące życie. Autorki zachęcają do prowadzenia dziennika, co traktują jako akt samokształcenia, który wymaga koncentracji i pozwoli Ci rzucić światło na prawdę o tym, kim jesteś. Umocni Twoją duchowość.

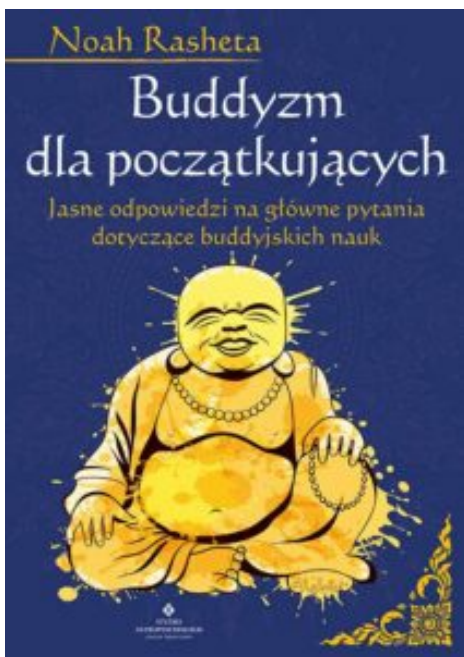
### Ta książka stanie się przewodnikiem w różnych momentach Twojego życia

W swojej książce Autorki skupiają się na pierwszych dwóch księgach sutr, ponieważ – jak mówią – przedstawiają one przyczynę, teorię i praktyki, które zachęcają i wspierają samokształcenie i rozwój osobisty, podczas gdy trzecia i czwarta księga opisują wyniki. Dla każdej sutry lub grupy sutr oferują krótką interpretację i sugestie, które dają szansę na rozważenie i zastosowanie ich znaczenia do Twojego życia. Ważne jest też to, że odkrywanie sutr w jodze nie czyni z Ciebie buddysty ani hinduisty. Możesz praktykować własną religię lub nie wyznawać żadnej.

Autorki zachęcają, byś korzystał z tej inspirującej książki na różne sposoby, w różnych momentach życia i praktyki jogi. Możesz przeczytać ją od początku do końca, aby ułatwić zrozumienie systemu jogicznego i wesprzeć swoją duchowość i osobistą podróż. Możesz też pozwolić przypadkowi, aby dał Ci skupienie i refleksję na cały dzień, losowo wybierając pojedynczy komentarz i sugestię. Szybko przekonasz się, że w swojej najwyższej formie joga to praktyka i terapia dla ciała oraz umysłu.

**Joga – trening dla ciała, umysłu i ducha**





## Buddyzm dla początkujących

Noah Rasheta

**Tytuł oryginału:** No-Nonsense Buddhism for Beginners: Clear Answers to Burning Questions About Core Buddhist Teachings

Rozwój duchowy › karma  
Rozwój duchowy › medytacja

Rozwój duchowy › buddyzm

filozofia mindfulness

ISBN: 978-83-8171-507-2 ; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy Budda faktycznie wyglądał jak radosny grubasek?

**Kim był Budda?** Istniał naprawdę, czy jest jedynie mitem? Czy buddyzm to religia, filozofia, a może styl życia? Czego uczył Budda? Czy istnieje buddyjska Biblia lub inny autorytatywny tekst, którego używają wszyscy wyznawcy buddyzmu? Czym jest oświecenie i czy każdy może stać się oświecony? Czego uczy buddyzm na temat dobra i zła? Czy agnostyk lub ateista może być buddystą? Dlaczego brak przywiązania jest tak ważny w buddyzmie? Czym jest mindfulness i dlaczego różni się od medytacji? W jaki sposób wykorzystać zen, karmę oraz przebudzenie aby pogłębić rozwój duchowy? **Czyli na czym tak naprawdę polega buddyzm?**

### Nauki Buddy wciąż aktualne we współczesnym świecie

Odpowiedzi na te i wiele innych pytań udzieli Ci Noah Rasheta nauczyciel buddyzmu, świecki duchowny, popularyzator mindfulness i filozofii buddyjskiej na całym świecie. W swojej książce, która jest wprowadzeniem do buddyzmu, przedstawia jego główne nauki, zasady oraz filozofię. Zrozumiesz, czym są Cztery Szlachetne Prawdy i Ośmioraka Ścieżka, które tworzą rdzeń wszystkich buddyjskich ścieżek, szkół i tradycji. **Poznasz główne buddyjskie praktyki** i odkryjesz ich transformacyjny wpływ na Twój rozwój duchowy, doświadczenie oraz komunikowanie się ze światem i ludźmi wokół Ciebie. Autor udowadnia, że mimo upływu tysięcy lat, nauki Buddy są aktualne po dziś dzień. W humorystyczny i łatwy do zrozumienia sposób podpowiada, jak je zastosować we współczesnym świecie. Dzięki temu zyskasz większą swobodę, a także odnajdziesz sens oraz spokój w codziennym życiu.

### Na czym polega buddyzm? Czyli wszystko, co musisz wiedzieć

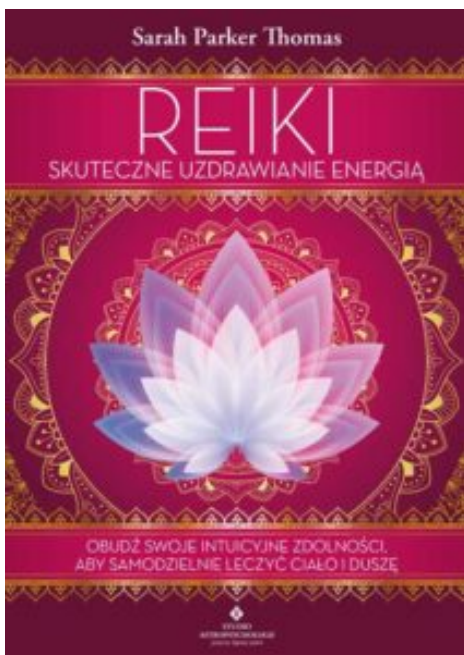
Każda z czterech części tej książki pomoże Ci zyskać podstawowe zrozumienie innego aspektu buddyzmu, dowiesz się między innymi:

- kim był Budda i czego nauczał,
- na czym polega buddyzm i jego filozofia,
- czy buddyzm to religia, filozofia czy modny styl życia,
- czy przebudzenie oznacza to samo, co oświecenie,
- dlaczego chciwość jest uważana za truciznę,
- czym jest prawda z perspektywy buddysty,
- jak wygląda buddyjskie pojmowanie śmierci,
- czym jest właściwa koncentracja i czy jest prawdziwym celem medytacji,
- czy karma to kosmiczny system sprawiedliwości,
- czy wszyscy buddyści są wegetarianami i nie piją alkoholu,
- a nawet, jak buddyzm pomaga w pozbyciu się lęku i depresji!

### A może stosujesz nauki Buddy, nie będąc tego świadomym?

Poznasz tu odpowiedzi na pytania, które sprawiają, że zasady buddyzmu i nauki buddyjskie staną się nie tylko prostsze w odbiorze, ale przede wszystkim zmieniają się w łatwe do zrozumienia idee. Dowiesz się również, jak duży jest wpływ buddyzmu na kulturę Zachodu. Odkryjesz, że prawdopodobnie stosujesz już nauki Buddy, nie będąc tego świadomym! W jaki sposób? Powtarzanie mantr, wiara w karmę, medytowanie lub praktykowanie mindfulness to elementy buddyjskiej religii. Niezależnie od tego, czy pragniesz wstąpić na ścieżkę buddyzmu, poznać jego zasady i wybiórczo stosować w życiu, ta książka jest dla ciebie.

**Wejdz na ścieżkę do osiągnięcia zen!**



## Reiki – skuteczne uzdrawianie energią

Sarah Parker Thomas

Tytuł oryginału: Spiritual Reiki: Channel Your Intuitive Abilities for Energy Healing

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

Terapie › reiki

duchowość   medycyna alternatywna   pozytywna energia   techniki uzdrawiające  
uzdrawianie energią

ISBN: 978-83-8171-505-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Dowiedz się, jak leczyć energią i stosować w praktyce terapię Reiki

Uzdrawianie energią Reiki nie zastąpi konwencjonalnej medycyny. Podobnie jak inne techniki uzdrawiające, które wykorzystują przepływ pozytywnej energii, Reiki nie stanie się też automatycznie magicznym lekiem na wszystkie choroby. Jednak niewątpliwie jest ono potężnym narzędziem samouzdrawiania, z którego w równym stopniu skorzysta osoba praktykująca, jak i pacjent. Stosując uzdrawianie energią, rozładujesz stres, poradzisz sobie z wewnętrznymi lękami, wzmocnisz pewność siebie, będziesz potrafił budować wartościowe relacje czy wyznaczać osobiste granice. Zyskają na tym Twoje ciało i duchowość. Lektura tej książki odkryje przed Tobą sekrety uzdrawiania duchowego i starożytnej terapii Reiki. Dzięki niej dowiesz się, jak leczyć energią zgodnie z fundamentalnymi zasadami medycyny alternatywnej – poznasz najlepsze pozycje ułożenia dłoni, niezawodne techniki uzdrawiające oraz skuteczne ćwiczenia wzmacniające duchowość. Zdobytą wiedzę wykorzystasz w praktyce do leczenia bólu, profilaktycznej opieki zdrowotnej czy usuwania problemów emocjonalnych.

### Uruchom swoją pozytywną energię z korzyścią dla ciała i duchowości

Książka została podzielona na dwie części. Pierwsza stanowi teoretyczny wstęp do praktyki uzdrawiania duchowego. W przystępny sposób omawia, czym jest Reiki w zestawieniu z innymi terapiami zaliczanymi do kanonu medycyny alternatywnej, przedstawia rys historyczny tej niezwykłej techniki uzdrawiającej oraz podstawy duchowego Reiki. Znajdziesz tu wszystko, co powinieneś wiedzieć, zaczynając swoją przygodę z terapią Reiki. Z kolei druga część ma aspekt zdecydowanie praktyczny. Dzięki niej nauczysz się wykorzystywać pozytywną energię Wszechświata w procesie leczenia dolegliwości fizycznych i duchowych. Dowiesz się też, na czym polega proces dostrojenia – kluczowy etap dla wszystkich, którzy chcą pracować z energią Reiki.

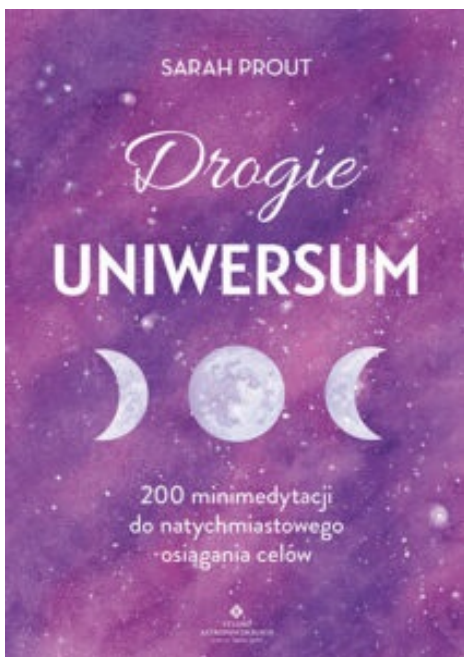
### Jak leczyć energią? To nie jest trudne – wystarczy, że obudzisz w sobie intuicję!

Celem terapii Reiki jest wspieranie ciała w procesie samouzdrawiania poprzez odpowiednie zarządzanie energią. Medycyna alternatywna zakłada bowiem, że choroby i dolegliwości są efektem blokad lub zakłóceń w przepływie energii. Stosowana w ramach terapii energia sama kieruje się do zmienionego chorobowo miejsca, przywracając w nim równowagę energetyczną. Zatem jak leczyć energią? Podstawą terapii Reiki jest działanie na znajdujące się w organizmie czakry, meridiany oraz ścieżki energetyczne. W trakcie zabiegu osoba praktykująca kieruje siłą życiową czerpaną z Wszechświata do ciała pacjenta. Ta uzdrawiająca energia jest przekazywana bezdotykowo lub prawie bezdotykowo. Osoba praktykująca może albo delikatnie położyć swoje ręce na ciele pacjenta, albo też trzymać ręce kilka centymetrów nad nim. Szczególną uwagę zwraca na konkretne miejsca, takie jak siedem głównych czakr lub jakikolwiek obszar wywołujący ból lub niepokój. Techniki uzdrawiające stosowane podczas uzdrawiania energią polegają przede wszystkim na odpowiednim ułożeniu dłoni.

### Uzdrawianie energią – droga do lepszego „ja”

Chociaż Reiki jest pozytywną energią o dość subtelnym i delikatnym charakterze, może mieć ogromny wpływ na Twoje życie i duchowość. Często, napotykając problemy, widzimy tylko ich objawy. Jednak działanie Reiki polega na uzdrawianiu duchowym sięgającym przyczyn chorób i dolegliwości. Reiki dociera tam, gdzie jest najbardziej potrzebne. Tym samym ułatwia samouzdrawianie na wielu poziomach, działając równocześnie na ciało, umysł oraz ducha. Kiedy odzyskujemy równowagę, zmienia się też nasze życie. Dzięki takiej terapii czujemy się lepiej pod względem psychicznym. Poza tym jesteśmy bardziej skoncentrowani na emocjach i lepiej potrafimy radzić sobie w życiu codziennym. Jednak Reiki pomaga także na dużo głębszym poziomie, oczyszczając kanały energetyczne, regenerując ciało i pozwalając połączyć się z naszą intuicją oraz wyższą świadomością.

**Odkryj i zastosuj w praktyce uzdrawiającą moc Reiki!**



## Drogie Uniwersum

Sarah Prout

**Tytuł oryginału:** Dear Universe: 200 Mini-Meditations for Instant Manifestations

Rozwój duchowy › prawo przyciągania	Rozwój duchowy › medytacja
Szczęście › związek	Szczęście › sukces
Szczęście › komunikacja	Szczęście › emocje
Szczęście › afirmacje	Szczęście › miłość

 ebooki   motywacja   relacje   umysł

**ISBN:** 978-83-8171-504-1; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Jak Prawo Przyciągania pomoże Ci zmienić swoje życie

Jak mogę zmienić swoje życie mimo przeciwności losu? Kiedy mam spełniać marzenia? Czy uda mi się osiągnąć upragniony cel? Każdy z nas pragnie szczęścia, miłości w związku, dobrych relacji z bliskimi, sukcesu. Czy można to wszystko zyskać dzięki duchowemu rozwojowi? Tak! Zaufaj najpotężniejszemu prawu rządzącemu Wszechświatem – Prawu Przyciągania. Narzędziem do osiągnięcia tego, czego pragniesz, będą przykłady prostych afirmacji i krótkich medytacji, dzięki którym stworzysz prawdziwą komunikację z Uniwersum. Ta wyjątkowa książka jest zaproszeniem otwarcia szerszej umysłu i wezwania energii Wszechświata i kreacji własnej wymarzonej rzeczywistości.

### Proste afirmacje i krótkie medytacje kluczem do Twojego sukcesu

Oto twój przewodnik! Pięknie wydana książka, do której możesz się zwrócić zawsze, gdy potrzebujesz pomocy lub emocjonalnego wsparcia. To właśnie emocje będą odkrywać kluczową rolę w zmianie Twojego życia i pomogą Ci osiągnąć cele. Pierwsza część pełnego poradnika składa się ze 100 minimedytacji, które pozwolą Ci wznieść się ponad strach. Każda skupia się na poszczególnych słowach, takich jak zła, bezsilna, samotna. Medytacje i przykłady afirmacji nauczą Cię, komunikacji ze Wszechświatem po to, by otrzymać od niego miłość, wskazówki, pomoc, perspektywę i mądrość. Nawiązanie komunikacji i połączenia ze Wszechświatem jest pierwszym krokiem w kierunku zmian w Twoim życiu i zmanifestowania nowej rzeczywistości. Każda z opisanych emocji i uczuć, wywodzących się ze strachu, będzie przedstawiała historię, fragment mądrości lub inspirację, która pomoże Ci zaakceptować, uwolnić się lub pogodzić z obecną sytuacją.

W kolejnych 100 minimedytacjach w drugiej części książki odszukasz słowa oparte na miłości, takie jak oddana, pełna pasji, bogata. Pod każdą z tych emocji kryje się medytacja do „Drogiemu Uniwersum”, które nauczą Cię wdzięczności i celebrowania w manifestowaniu wymarzonego życia. To pozwoli Ci dostroić się w umyśle do energii każdego motywu opartego na miłości i przywołać go do swojego życia na nowym, ożywym poziomie.

### Niech inspirująca historia Autorki stanie się motywacją i pokaże Ci, jak zmienić swoje życie

Autorką tej niezwyklej książki jest inspirująca mówczyni i ekspertka od wzmacniania emocji. Ma wiele milionów fanów na całym świecie. Sarah Prout kieruje przekonanie, że każdy może stworzyć życie według najśmielszych marzeń i pokierować swoim przeznaczeniem, jeśli tylko ma odwagę to zrobić. Jeszcze nieco ponad dekadę temu Autorka miała długi i jako samotna matka żyła na zasiłku. Dziś jest przepelnioną szczęściem i miłością matką i mężatką, a także właścicielką wartego wiele milionów dolarów biznesu. Niech jej historia będzie Twoją inspiracją i motywacją do tego, aby zmienić życie i osiągnąć cele.

### To Twój czas na to, aby wezwać Wszechświat i wykreować rzeczywistość, jakiej pragniesz

Zainwestuj w rozwój duchowy. Ponieważ, gdy otworzysz umysł, zaufasz Prawu Przyciągania, rozumiesz ukrytą moc kierowania emocjami i kreowania życia, jakiego pragniesz. Stworzysz pełen szczęścia i miłości związek, naprawisz relacje z bliskimi i przyjaciółmi. Zyskasz motywację i znajdziesz sposób na to, jak zmienić swoje życie i osiągnąć najważniejsze życiowe cele. A sukces przyjdzie z łatwością.

**Stwórz wymarzone życie z pomocą Wszechświata**



## Sekretna medycyna szamanów

don Jose Ruiz

**Tytuł oryginału:** The Medicine Bag: Shamanic Rituals & Ceremonies for Personal Transformation

Rozwój duchowy › szamanizm  
Ezoteryka › rytuały  
Szczęście › radość

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › uzdrawianie duchowe

duchowość   ebooki   książki   magia roślin   techniki uzdrawiające   umysł

ISBN: 978-83-8171-506-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

[pobierz fragment książki](#)

### Dowiedz się, jak prastara mądrość i sekretna medycyna szamanów mogą uzdrowić Twoje życie

Umysł, ciało i dusza to nierozdzielna całość. Na tym przekonaniu bazuje sekretna medycyna szamanów. Życie w zgodzie z naturą i dbałość o rozwój wewnętrzny doceniają nie tylko tradycyjne ludy, takie jak Toltekowie, ale również ludzie żyjący współcześnie. Rozwój osobisty i duchowy, szczęście i radość to wartości ponadczasowe. Jak, w niespokojnych czasach i ciągłym biegu, uzdrowić swoje życie i dokonać duchowej przemiany? Autor, zakorzeniony w szamanizmie i ezoteryce praktykujący uzdrowiciel, skutecznie Ci w tym pomoże. Jego rady możesz stosować jako naturalną terapię. Dzięki informacjom zawartym w tej książce proces tworzenia rytuałów uczynisz bardzo prostym i zrozumiałym. Poradnik zawiera zasady stosowania technik uzdrawiających, praktyk i ceremonii, dostosowane do współczesnych realiów. Od tej pory pogoń za radością i szczęściem nabierze sensu – zaangażujesz w nią całą świadomość i umysł.

### Sekretna medycyna szamanów – poznaj rytuały i techniki uzdrawiające, które czerpią moc z magii roślin i Księżyca

Bez wątpienia, ciągły pośpiech i natłok zadań sprawiają, że Twoje życie jest pozbawione ezoteryki i duchowości. Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak nawiązać więź z przyrodą na co dzień. W prosty sposób stworzysz własną szamańską sakiewkę, która stanie się Twoim talizmanem. Don Jose Ruiz nauczy Cię, w jaki sposób, wykorzystując naturalne piękno przyrody czy działanie Księżyca, dostroić się do niewidzialnych energii świata.

### Rozwój osobisty i duchowy. Wykorzystaj proste metody oparte na naturalnych terapiach i tradycji Tolteków

Korzystając z porad Autora, od lat praktykującego szamanizm i uzdrawianie duchowe, rozwiniesz swoją świadomość. Spontanicznie będziesz dążyć do otaczania się przyrodą. To poradnik skierowany do wszystkich kobiet i mężczyzn, którzy chcą żyć w duchu jedności z naturą i poszukują metod oraz technik uzdrawiających, które mogą zastosować w codziennym życiu. Dążąc do uzdrowienia duchowego, wykorzystasz proste rytuały i ceremonie, jak również naturalną siłę swego umysłu. Ten poradnik wskaże Ci drogę, jak czerpać moc z Księżyca i wykorzystać magię roślin, które są na wyciągnięcie ręki. Poznasz chociażby moc potężnej ceremonii wykorzystującej energię drzew.

### Potęga natury, duchowości i samouzdrawiania. Wykorzystaj sprawdzone rytuały i ceremonie, zgodnie z medycyną szamanów

Dzięki informacjom zawartym w tej książce przekonasz się, że natura jest wielkim uzdrowicielem. Nawet współczesna nauka docenia tę starożytną mądrość. Liczne wyniki badań wskazują na to, że bliski kontakt z drzewami i roślinami może wzmacniać ludzki układ odpornościowy, a także obniżać poziom hormonów stresu i ciśnienie krwi. Na ścisłej łączności ludzkiej świadomości i umysłu z naturą bazuje też sekretna medycyna szamanów.

### Samodzielnie przygotuj narzędzia do osobistej przemiany i dowiedz się, jak w prosty sposób uzdrowić życie

Czy można ezoterykę i rytuały, obecne od wieków w szamanizmie, wykorzystać do uzdrowienia życia czy pokonania dolegliwości, lęku i bólu? Oczywiście, że tak. Dzięki przełożeniu prastarych mądrości na współczesny język, osiągniesz radość i szczęście. Zadbasz o rozwój duchowy, stworzysz szamańską sakiewkę, którą zastosujesz jako terapię do uleczenia ciała i umysłu. Poza tym dowiesz się, że jedną z głównych zasad szamanizmu jest wiara w moc ceremonii, która może zamianować zmianę w świecie fizycznym. Praktycznie wszystkie tradycje szamańskie wykorzystują różnorodne praktyki rytualne jako narzędzia do osobistej przemiany, uzdrawiania i świętowania. Teraz, w tej ekscytującej i praktycznej książce, szaman Tolteków i autor bestsellerów New York Timesa, Don Jose Ruiz, przedstawia i wyjaśnia bogactwo tych ludowych rytuałów i ceremonii. Poznaj ten szczegółowy i przystępny przewodnik po ich samodzielnym wykonywaniu.

### Dzięki poradom zawartym w tej książce nauczysz się, jak:

- wybrać i stworzyć obiekty mocy, które skutecznie wzmocnią Twoją duchowość;
- zbudować osobisty ołtarz i koło lekarskie;
- dostosować swoje życie do cykli natury i faz Księżyca;

- znaleźć i pracować ze swoimi duchowymi zwierzętami;
- stworzyć własną szamańską sakiewkę, która stanie się Twoim talizmanem na co dzień;
- wykorzystać siłę umysłu, aby uzdrowić swoje życie i odczuwać radość i szczęście na co dzień.

**Wykorzystaj medycynę szamanów, magię roślin oraz potęgę umysłu do uzdrowienia życia**



## Duchowe Reiki

Lisa Campion

**Tytuł oryginału:** The Art of Psychic Reiki: Developing Your Intuitive and Empathic Abilities for Energy Healing

Terapie › energia  
Rozwój duchowy › intuicja

Terapie › reiki

ebooki   medycyna alternatywna   techniki uzdrawiające   uzdrawianie energią

ISBN: 978-83-8171-497-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Uzdrawianie Reiki – delikatna, ale potężna i skuteczna technika uzdrawiająca energią i dotykiem

Uzdrawianie Reiki jest jedną z najprostszych i najbardziej intuicyjnych form terapii uzdrawiania energią. Wywodząca się z Japonii, jest łagodną, ale potężną, praktyczną i skuteczną techniką pracy z energią. Każdy może się jej nauczyć. Nauka uzdrawiania Reiki pozwala obudzić uśpioną wrażliwość i zdolności parapsychiczne. Jeżeli ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy, masz wyczuloną intuicję i jesteś empatyczny, to możesz jeszcze bardziej rozwinąć te umiejętności tak, jakbyś przechodził przez kolejne poziomy treningu Reiki.

### Lecznicza moc energii, dzięki której pozbędziesz się chorób, uzdrowisz emocjonalnie i zrelaksujesz

Reiki uzdrowia na wielu poziomach – fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i duchowym. Ponieważ ta technika uzdrawiająca może być wykonywana bez kontaktu z ciałem, jest dobra również dla osób, które zbyt cierpią, aby móc je dotknąć. Chodzi na przykład o pacjentów z nowotworami czy osoby cierpiące z powodu reumatoidalnego zapalenia stawów lub fibromialgii. Reiki z powodzeniem wykorzystywane jest również do redukcji stresu i relaksacji. Ta terapia, która należy do nurtu medycyny alternatywnej, ściśle wiąże się z czakrami i aurą. Uzdrawianie Reiki polega na tym, że uzdrowiciel pobiera energię przez czakrę korony, a oddaje ją pacjentowi przez czakry znajdujące się na wewnętrznej stronie dłoni, stosując nakładanie rąk na określone miejsca na ciele. Zatem można powiedzieć o Reiki, że jest to uzdrawianie dotykiem.

### Kto może praktykować uzdrawianie Reiki?

Autorka, która jest mistrzynią Reiki i uzdrowicielką z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem, w tej książce udowodni Ci, że umiejętność wykorzystywania sztuki Reiki może posiadać każdy. Jej zdaniem każdy, kto zgłębia, czym jest bycie uzdrowicielem, a zwłaszcza uzdrowicielem posługującym się energią, może doświadczyć samouzdrawienia i posiadać umiejętności uzdrawiania. Każdy, kto jest zainteresowany naturalnymi technikami uzdrawiającymi i medycyną alternatywną, może się tego nauczyć. Autorka przekonuje, że w ciągu zaledwie kilku godzin można opanować 1 Poziom Reiki. I od razu uzyskać dostęp do bardzo potężnej metody leczenia. I tego również uczy w tym podręczniku.

### Sprawdź, czy jesteś osobą wrażliwą

Są jednak osoby, którym nauka tej świętej sztuki przychodzi prościej. Ponieważ obdarzone są one wyjątkowymi talentami. Intuicja, empatia i zdolności parapsychiczne to potężne narzędzia w rękach uzdrowiciela. Rozpoznanie i rozwój tych zdolności powinny być częścią nauczania Reiki. Jeśli więc jesteś osobą empatyczną lub taką, która ma na przykład zdolności jasnowidzenia, to nauka Reiki otworzy Cię znacznie głębiej i tę formę terapii pojmiesz szybciej. Jak sprawić, czy należysz do grona takich osób? Spróbuj zadać sobie następujące pytania: Czy kiedykolwiek wiedziałeś, że coś się stanie, zanim to się wydarzyło? Czy czasami widzisz coś kątem oka, a kiedy odwrócisz głowę, niczego tam nie ma? A może słyszysz różne dźwięki, kiedy nikogo ani niczego nie ma w pobliżu? Zdaniem Autorki każdy posiada intuicję, a wielu z nas również zdolności parapsychiczne. Możemy rozwijać te talenty, jeżeli zwrócimy na nie uwagę i będziemy z nimi współdziałać.

### Duchowe Reiki – jak rozwijać w sobie zdolności kluczowe dla uzdrowiciela

W tym niezwykłym przewodniku Autorka krok po kroku w jasny sposób wyjaśni Ci, na czym polega nauka sztuki Reiki, uzupełniając Twoją wiedzę o trening empatii i elementy rozwoju psychicznego, umiejętności kluczowe w uzdrawianiu energią. Z podręcznika skorzystają zarówno doświadczeni uzdrowiciele, jak i ci, którzy dopiero wkraczają na ścieżkę duchowego Reiki. Autorka pokaże Ci, jak w medycynie alternatywnej używać Reiki do skutecznego uzdrawiania siebie i innych, inwestować w rozwój duchowy, kulturować i ufać swojej naturalnej intuicji, rozwijać empatię i zdolności parapsychiczne. Nauczy Cię pracy z duchowymi przewodnikami. Dowiesz się też, jak przeprowadzić skuteczny proces uziemiania i ochrony siebie jako praktykującego uzdrowiciela.

**Odkryj uzdrawiającą moc duchowego Reiki**



# Uzdrowiające oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza

Anthony William

**Tytuł oryginału:** Medical Medium Cleanse to Heal: Healing Plans for Sufferers of Anxiety, Depression, Acne, Eczema, Lyme, Gut Problems, Brain Fog, Weight Issues, Migraines, Bloating, Vertigo, Psoriasis, Cys

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › oczyszczanie jelit  
Zdrowie › choroby

Terapie › oczyszczanie wątroby  
Terapie › detoks

ebooki    oczyszczanie organizmu    zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8171-477-8; Cena katalogowa: 129.20 zł; Ilość stron: 640; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

## Oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza

Co jest prawdziwą przyczyną naszych chorób? Czy dieta stanowi rozwiązanie naszych problemów zdrowotnych? Poznaj metody oczyszczania organizmu według Boskiego lekarza, które pomogą Ci przeprowadzić oczyszczanie ciała i duszy w wyjątkowo skuteczny sposób. W tej książce Boski lekarz proponuje pięć podstawowych rozwiązań detoksykacyjnych na pokonanie wielu dolegliwości. Są to oczyszczanie z drobnoustrojów chorobotwórczych, oczyszczanie poranne, oczyszczanie z toksycznych metali ciężkich, oczyszczanie diety jednoskładnikową oraz oczyszczanie 3:6:9 – wraz z różnymi wariantami. Omawia również terapie takie jak post przerywany, wodny i sokowy. Podstawą jest zdrowe odżywianie i składniki odżywcze.

## Boski lekarz powie Ci, czy powinieneś się oczyszczać

W tej książce Boski lekarz powie Ci, czy powinieneś się oczyszczać. Pomoże ocenić, w jakiej znajdujesz się dziś sytuacji pod względem stanu zdrowia oraz jak rozumieć funkcjonujące na świecie teorie dotyczące oczyszczania organizmu i zdrowego odżywiania. Odkryjesz prawdziwe przyczyny szerzącej się obecnie epidemii wypalenia. Autor zawiera alarmujące informacje na temat trucizn i patogenów zagrażających naszemu zdrowiu już od chwili przyścia na świat, które wciąż komplikują nam życie, ponieważ mamy z nimi styczność na co dzień. Jeżeli sądzisz, że nie masz w organizmie żadnych toksyn, książka ta otworzy Ci oczy na niezliczone, ukryte zagrożenia. Oprócz porad, jak unikać powszechnie występujących toksyn, dostarczy Ci on wiedzy na temat trucizn, których nie sposób uniknąć, i wyjaśni, dlaczego koniecznie należy znać właściwy sposób oczyszczania organizmu, a głównie jelit i wątroby.

## Gdzie leży prawdziwa przyczyna Twoich dolegliwości

Ludzie z poważnymi problemami, chorujący np. na ostry zespół przewlekłego zmęczenia, zaawansowaną fibromialgię, reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę Hashimoto, stwardnienie rozsiane, toczeń, choroby układowe tkanki łącznej, egzemy, łuszczycę lub inne choroby autoimmunologiczne, chodzą od lekarza do lekarza, zaleca im się przyjmowanie wszelkiego rodzaju olejów rybich i probiotyków, a nawet eliminację produktów szkodliwych dla jelit, np. zawierających gluten, lecz mimo wszystko nadal cierpią z powodu dolegliwości neurologicznych. Dzieje się tak dlatego, że przyczyna tych chorób nie tkwi w jelitach. Boski lekarz powie Ci, gdzie leży prawdziwa przyczyna Twoich dolegliwości. Będziesz zaskoczony wiedzą, którą otrzymasz oraz prostotą rozwiązań Twoich wszystkich problemów zdrowotnych.

## Mikrobiom, post przerywany, błonnik, picie soków

Poznasz najważniejsze informacje dotyczące takich modnych zagadnień, jak: mikrobiom, post przerywany, błonnik, picie soków. Wreszcie odkryjesz ich prawdziwą rolę i znaczenie dla zdrowia organizmu. To bardzo ważne, abyś nie dał odwieść się od detoksu z powodu błędnych teorii. Z tej publikacji wyniesiesz precyzyjną wiedzę, która zabezpieczy Cię przed dezinformacją i pozwoli dokonać wyboru odpowiedniego oczyszczania dla Ciebie. Poznasz również problematyczną żywność oraz informacje na temat produktów mogących szkodzić Twojemu leczeniu. Upewnij się, że poprzez detoks możliwe jest pokonanie chorób i całkowity powrót do zdrowia.

## Który rodzaj oczyszczania ratującego życie powinieneś zastosować?

Boski lekarz odpowie Ci na pytanie, który rodzaj oczyszczania powinieneś zastosować: oryginalne, uproszczone i zaawansowane oczyszczanie wątroby 3:6:9, czy inne rodzaje oczyszczania według Boskiego lekarza. Niezależnie od tego, które oczyszczanie organizmu zastosujesz na początek, powinieneś przeczytać całą książkę, ponieważ poznanie mechanizmów działania innych rodzajów oczyszczania ratujących życie pomoże Ci zrozumieć, jak działa oczyszczanie 3:6:9. To z kolei pozwoli Ci dostrzec, dlaczego ten najskuteczniejszy rodzaj terapii może pewnego dnia okazać się dla Ciebie pomocnym.

## Zasady oczyszczania według Boskiego lekarza

Ten szczegółowy przewodnik po oczyszczaniu organizmu podpowie Ci co robić, a czego nie robić podczas oczyszczania. Dowiesz się, dlaczego woda z sokiem z cytryny dobrze wpływa na organizm, jak sobie radzić w przypadku przerw w oczyszczaniu, w jaki sposób na Twój organizm

wpływa sok z selera naciowego. . Zyskasz wiedzę na temat procesów regeneracyjnych organizmu zachodzących podczas detoksu oraz czego się spodziewać w zakresie diety, wypróżniania i chudnięcia. Poznasz modyfikacje i alternatywy odnoszące się do najczęściej wykorzystywanych do oczyszczania produktów żywnościowych i napojów oraz pełnej diety. Znajdziesz przykładowe menu do wykorzystania w oryginalnej, uproszczonej i zaawansowanej wersji oczyszczania 3:6:9, a także przepisy kulinarne, dzięki którym przejdiesz oczyszczanie według Boskiego lekarza.

### **Detoks ciała i duszy**

Oczyszczanie to nie tylko odzyskanie zdrowia ciała, ale również wsparcie duchowe i uzdrawianie duszy. W tej książce znajdziesz rewelacje na temat fizycznych przyczyn, dla których oczyszczanie może stać się procesem emocjonalnym, i jak sobie radzić z pojawiającymi się uczuciami, a także słowa duchowego wsparcia, które będą Ci przypominały, że powrót do zdrowia jest możliwy. Ta część książki będzie dla Ciebie podporą. Niezależnie od tego, na jakie szczyty zaprowadzi Cię oczyszczanie, te żywe słowa pomogą Ci przywrócić równowagę w życiu.

### **Powrót do pełni zdrowia z Boskim lekarzem**

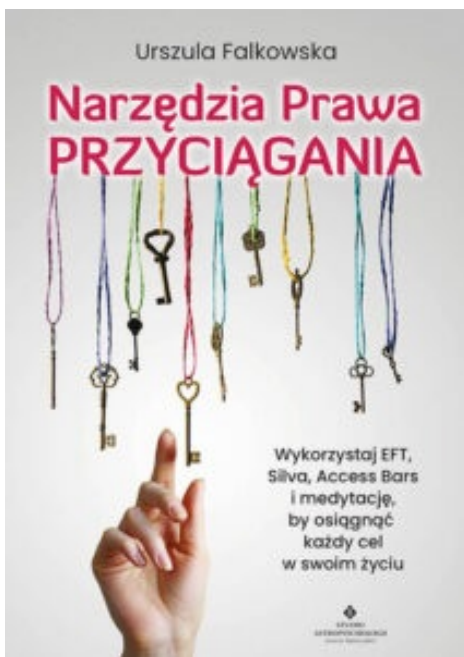
Poznasz obszerną listę suplementów na konkretne choroby i dolegliwości oraz wyjaśniającą przyczyny wszystkich problemów zdrowotnych. Znajdziesz odpowiedź na pytania, czy włączać suplementację do oczyszczania według Boskiego lekarza, których suplementów unikać i dlaczego, a także jak na co dzień stosować suplementy i zioła.

W tej książce znajdziesz:

- przegląd różnych rodzajów oczyszczania,
- powody, dla których należy się oczyszczać,
- zasady, które pomogą Ci wybrać najskuteczniejszy dla Ciebie rodzaj oczyszczania,
- oczyszczanie 3:6:9 – oryginalne, uproszczone i zaawansowane,
- przyczyny nietolerancji pokarmowych,
- sposoby na sprawdzenie obecności metali ciężkich,
- potężne lekarstwa, jak sok z selera naciowego,
- zasady liczenia makroskładników odżywczych jako zastępnik liczenia kalorii.

### **Boski sposób na oczyszczanie organizmu**





## Narzędzia Prawa Przyciągania

Urszula Falkowska

Rozwój duchowy › intuicja  
Rozwój duchowy › medytacja

Rozwój duchowy › prawo przyciągania  
Szczęście › pozytywne myślenie

ebooki podświadomość pozytywna energia umysł

ISBN: 978-83-8171-452-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy istnieją skuteczne narzędzia Prawa Przyciągania?

Tę książkę, w porównaniu do innych publikacji o Prawie Przyciągania, wyróżnia ogromna pasja i siła wypływająca z każdego słowa. Autorce przyświecała idea wskazania i wyjaśnienia mechanizmów działania tego intrygującego prawa. Dlaczego? Abyś mógł skutecznie realizować jego założenia. Dzięki tej lekturze poznasz naukowe tezy i eksperymenty udowadniające istnienie Prawa Przyciągania, poparte osobistymi przeżyciami i przykładami z życia Autorki. W końcu jego mechanizm i zasady staną się dla Ciebie proste, gdyż zostały wyjaśnione w sposób naturalny i zrozumiały. Zaprezentowane w książce skuteczne narzędzia Prawa Przyciągania, takie jak Access Bars, Silva Intuition System, techniki EFT czy medytacje, pozwolą Ci dotrzeć do najgłębszych pokładów Twojej podświadomości. Rozbudzisz w sobie nie tylko intuicję, ale też twórczą moc pozytywnego myślenia. Wyzwalając umysł z ograniczających Cię nawyków, napełnisz się pozytywną energią i pojmiesz prawdziwe znaczenie Prawa Przyciągania. Pamiętaj, że przyciągasz do swojego życia to, o czym myślisz, czego pragniesz lub to, czego się obawiasz.

### Poznaj plan na skuteczne zastosowanie Prawa Przyciągania

Być może już próbowałaś stosować Prawo Przyciągania, jednak zniechęcony brakiem efektów porzuciłaś swoje praktyki. Na szczęście Autorka – promotorka zdrowego podejścia do życia i pasjonatka naukowych teorii – wyjaśnia, jak skutecznie formułować i kierować pozytywne myśli, aby spełnić swoje marzenia. Przedstawia prosty 9-punktowy plan, którego stosowanie szybko wejdzie Ci w nawyk. W swojej książce zdecydowanie podkreśla, jak ważny jest rozwój duchowy i wiara w siłę wyższą. Omawia kluczowe znaczenie odpuszczenia i zaufania w procesie przyciągania do swojego życia szczęścia i sukcesu. Zwraca uwagę, że skupienie się wyłącznie na posiadaniu i materialnym aspekcie Prawa Przyciągania z pewnością nie przyniesie pożądanego efektów.

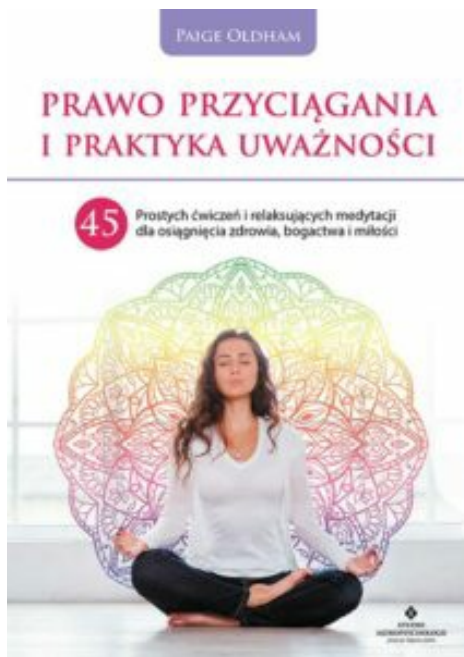
### Jak EFT wspiera działanie Twoich myśli i świadomej intencji?

Autorka, oprócz szczegółowego wyjaśnienia mechanizmu Prawa Przyciągania, wskazuje skuteczne narzędzia, które mają na celu uwolnienie Twojego umysłu oraz pogłębienie rozwoju duchowego i intuicji. Jedną z takich sprawdzonych metod są techniki EFT, czyli Techniki Emocjonalnej Wolności. Możesz bezpiecznie zastosować je w domu, oczyszczając swój umysł z traum, a ciało z różnych dolegliwości. Opukując kolejne punkty akupunkturalne, skupiając się na odczuciach i myślach, wpłyniesz na własne przekonania i zmienisz nawyki. A to zdecydowanie przybliży Cię do świadomego kierowania intencją i skutecznego stosowania Prawa Przyciągania w życiu.

### Wybierz najlepsze dla Ciebie narzędzia kreowania myśli

Główną zasadą Prawa Przyciągania jest świadome kierowanie intencją i myślą, aby przyciągnąć zdarzenia o tej samej pozytywnej vibracji. Dzięki informacjom zawartym w tej książce nauczysz się świadomie kreować swoją rzeczywistość, pozbędziesz się traum i fałszywych przekonań skumulowanych w Twojej podświadomości. Tylko pozytywna energia i pozytywne myślenie są w stanie przyciągnąć do Twojego życia dobre zdarzenia, szczęście i miłość. Jakie narzędzia rozwoju duchowego będą dla Ciebie najlepsze? W tej książce znajdziesz porady, jak skutecznie i bezpiecznie stosować samodzielnie: zabieg rozładowujący stres Access Bars, techniki EFT, Silva Intuition System, jak również afirmacje i medytacje. Te wszystkie metody mają na celu osiągnięcie przez umysł stanu alfa, który umożliwi Ci skuteczne zastosowanie Prawa Przyciągania w praktyce.

**Osiągnij życiowe cele dzięki skutecznym narzędziom Prawa Przyciągania!**




 pobierz fragment książki


# Prawo Przyciągania i praktyka uważności

Paige Oldham

**Tytuł oryginału:** The Mindful Guide to the Law of Attraction: 45 Meditations to Manifest Health, Wealth, and Love

 Rozwój duchowy > prawo przyciągania  
Zdrowie > pozytywne myślenie

Rozwój duchowy > medytacja

 ebooki   mindfulness   podświadomość   pozytywna energia   umysł

**ISBN:** 978-83-8171-474-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I;

## Prawo Przyciągania i praktyka uważności – klucze do Twojego szczęścia i zdrowia

Jak odmienić swoje życie i sprawić, żeby było zgodne z naszymi marzeniami? To pytanie zadaje sobie wielu z nas. Wyzwanie wydaje się być trudne, dla niektórych wręcz niemożliwe. Ale czy faktycznie tak jest? Wbrew pozorom droga do satysfakcjonującego życia stoi otworem przed wszystkimi. Wystarczy zastosować dwa niezwykle narzędzia wspierające rozwój duchowy. To Prawo Przyciągania i praktyka uważności. Lektura tej książki sprawi, że dowiesz się, jak działa Prawo Przyciągania i jak praktykować uważność. Dzięki niej poznasz 45 prostych ćwiczeń i relaksujących medytacji, które ułatwią Ci skoncentrowanie swojej pozytywnej energii i wykorzystanie jej do realizacji najważniejszych celów. Nie tylko uruchomią one pozytywne myślenie, ale także wpłyną korzystnie na Twój rozwój duchowy oraz zdrowie. Relaksujące medytacje i pozytywna energia to klucze, które otworzą Twój umysł i pobudzą podświadomość. W efekcie samodzielnie, sięgając wyłącznie po Prawo Przyciągania i praktykę uważności, zapewnisz sobie zdrowie, dobrobyt i miłość.

## Umysł i podświadomość – tam kryje się Twoja pozytywna energia

Autorka, łącząc Prawo Przyciągania i praktykę uważności, pokazuje, jak zmienić swoją codzienność, by zagościły w niej zdrowie, dobrobyt i miłość. Jej zdaniem dopiero dzięki wspólnemu działaniu Prawa Przyciągania i praktyki uważności, możesz liczyć na osiągnięcie pozytywnych efektów. Dlaczego? Otóż Prawo Przyciągania opiera się na założeniu, że pozytywne myślenie kształtuje pozytywną rzeczywistość. Niestety, jego skuteczność ograniczają nasze schematy myślowe i przyzwyczajenia. Dlatego niezbędna jest tu również praktyka uważności. Przynosi ona pogłębioną wiedzę na temat naszego życia, pozbawioną ocen i deformujących rzeczywistość nawyków. Wystarczy tylko nauczyć się, jak praktykować uważność. W efekcie Prawo Przyciągania i praktyka uważności wpłyną na Twój umysł i podświadomość, a uwolniona pozytywna energia wykreuje nową rzeczywistość.

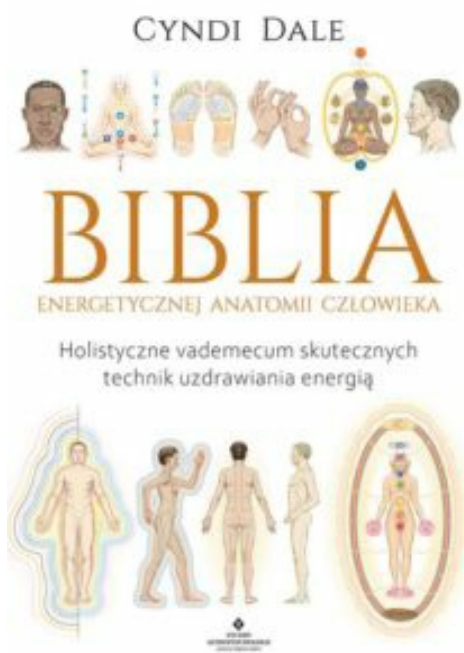
## Medytacja jako narzędzie rozwoju duchowego i spełnionego życia

W tej książce znajdziesz szczegółowe rady, jak praktykować uważność, by zidentyfikować swoje pragnienia i życiowe cele. Jednocześnie dowiesz się, jak pozytywne myślenie może Cię do nich przybliżyć. Wyrażając każdego dnia wdzięczność i wysyłając pozytywne wibracje, będziesz przyciągał do siebie to wszystko, co jest dla Ciebie korzystne. Pomoże Ci w tym medytacja, która umożliwi osiągnięcie stanu spokojnego umysłu i mentalnej równowagi. Pozwoli Ci ona uwolnić się od ograniczających przekonań i hamujących Cię nawyków. W ten sposób otworzysz się na nowe możliwości, a rozwój duchowy stanie się także Twoim udziałem.

## Jak medytacja może odmienić Twoje życie

Pewnie zastanawiasz się, jak medytować, aby Prawo Przyciągania i praktyka uważności dały optymalne efekty. Autorka prezentuje trzy podstawowe typy relaksujących medytacji. Pomogą Ci one zidentyfikować kwestie, które są dla Ciebie najważniejsze. Kiedy już je określisz, łatwiej Ci będzie świadomie stosować przedstawione techniki. Każda medytacja znajdująca się w tej książce ma swój tytuł, szacowany czas przeprowadzenia ćwiczenia oraz oznaczenie sugerujące, jakiego rodzaju praktyki możesz się spodziewać. Opisane są tu również korzyści, które przyniesie Ci każda z relaksujących medytacji, i rady, jak ją dopełnić. To wszystko sprawi, że Twoje umysł i podświadomość odkryją nowe możliwości, a pozytywna energia pomoże Ci zrealizować wszystkie życiowe cele.

**Uruchom swoją pozytywną energię!**



## Biblia energetycznej anatomii człowieka

Cyndi Dale

Tytuł oryginału: The Subtle Body: An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy

Terapie › refleksologia

Terapie › reiki

Terapie › akupunktura

Terapie › energia

Zdrowie › choroby



aura

czakry

ebooki

meridiany

techniki uzdrawiające

uzdrawianie energią

uzdrawianie holistyczne

uzdrawianie kwantowe

ISBN: 978-83-8171-421-1; Cena katalogowa: 149.90 zł; Ilość stron: 576; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, że choroba ciała to wynik zaburzonej równowagi energetycznej?

Kiedy chorujesz, z łatwością możesz zaobserwować objawy choroby. Ból, brak apetytu, zmęczenie, wysypka czy katar. Ale czy wiesz, że Twój powrót do zdrowia i utrzymanie dobrego samopoczucia nie są uzależnione tylko od pozbycia się fizycznych symptomów? Osoby dotknięte chorobami mają zaburzoną równowagę energetyczną w ciele, umyśle i duszy. Aby najskuteczniej pomóc sobie lub komuś wyzdrowieć, ulżyć w cierpieniu i dać nadzieję, trzeba poznać i w terapii pracować z subtelnymi energiami. W rezultacie zaburzenia w ich przepływie wywołują brak równowagi i chorobę. Uzdrawianie energetyczne jest terapią i skutecznym sposobem na harmonię w ciele, umyśle i duszy.

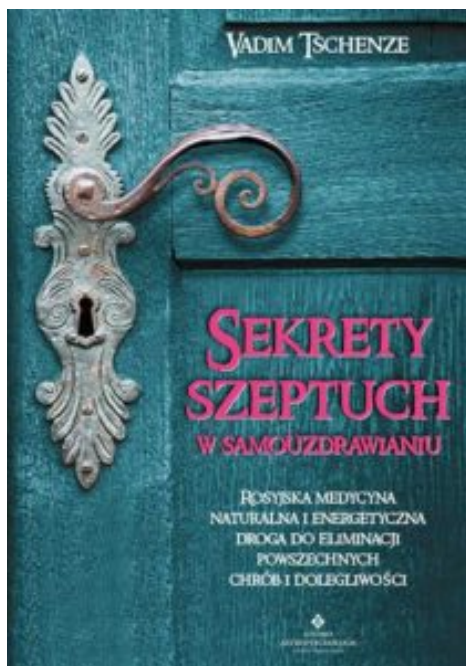
### Kompendium wiedzy o uzdrawianiu energetycznym, którego nie może zabraknąć w domowej bibliotece

Napisana przez badaczkę i uzdrowicielkę *Biblia energetycznej anatomii człowieka* to niezwykle źródło informacji o uzdrawianiu energetycznym. Umożliwi Ci zrozumienie fizycznych, energetycznych i duchowych elementów ludzkiego zdrowia. Dzięki tej publikacji zyskasz oparte na wiedzy, kompletne podejście do holistycznego uzdrawiania. Czym jest uzdrawianie holistyczne? Wartym podkreślenia jest fakt, że podejście to polega na traktowaniu człowieka-pacjenta jako całości. Opiera się na założeniu, że stan umysłu, ducha i ciała wzajemnie wpływają na siebie. Tak tworzą jedną całość. Wystarczy zachwianie któregoś z elementów i organizm choruje. Zadaniem terapeuty jest przywrócenie harmonii całości, a nie tylko chorej części organizmu. Ten obszerny i pięknie ilustrowany przewodnik po niewidzialnych energiach ducha, psychiki i świadomości, pozwoli Ci zrozumieć wpływ subtelnej energii na każdy aspekt Twojego samopoczucia. Jak? Ponieważ ta książka to kompendium terapii, narzędzi i technik subtelnej energii oraz uzdrawiania kwantowego, czyli uzdrawiania energią. Meridiany, refleksologia, akupunktura, Reiki i inne techniki uzdrawiające nie będą miały dla Ciebie tajemnic.

### Uzdrawianie energetyczne – *Biblia energetycznej anatomii człowieka* omawia jego najważniejsze aspekty:

- zasady uzdrawiania kwantowego opartego na energii, zaczerpnięte z tradycji całego świata, łącznie z czakrami, ajurwedą, Qigong, Reiki, kabałą, akupunkturą, refleksologią i wieloma innymi technikami,
- wiedzę o subtelnej anatomii, starożytne modele energetyczne i najnowsze badania dotyczące niewidzialnych pól, które decydują o stanie Twojego zdrowia,
- medycynę integracyjną, czyli jak uzyskać optymalne zdrowie, łącząc wschodnie energetyczne sposoby leczenia z zachodnim naukowym podejściem,
- szczegółowe informacje i wykresy wyjaśniające sposób, w jaki meridiany, pola energetyczne, aura, czakry i kamienie szlachetne pomogą Ci odzyskać zdrowie,
- rolę intencji w uzdrawianiu i jaki ma wpływ na wynik leczenia.

**Znajdź swoją technikę energetycznego uzdrawiania**



## Sekrety szeptuch w samouzdrawianiu

Vadim Tschenze

**Tytuł oryginału:** Matrix Wiederherstellung: Ganzheitliche Heilung durch Kräuter- und Energiemedizin

Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › energia

Terapie › zioła

ebooki   magia roślin   medycyna ludowa   pozytywna energia   szeptuchy  
terapię naturalne

ISBN: 978-83-8171-419-8; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Energetyczne metody samouzdrawiania – sekrety szeptuch

Według prawa matrycy energetyczno-biologicznej wszystko jest ze sobą wzajemnie powiązane. Jeśli ta zasada zostaje zachwiana, pojawiają się dolegliwości i choroby. Możliwe jest jednak przywrócenie stanu równowagi matrycy i samouzdrawienie dzięki ludowym metodom uzdrawiania energią. Taką wiedzę posiadają szeptuchy. Autor wyjaśnia, jak z perspektywy szeptuchy – a zatem w sposób naturalny – możesz pokonać najczęstsze choroby oraz wspierać swoje zdrowie naturalnymi terapiami. Z tej książki dowiesz się, jak przy użyciu całej gamy przepisów zielarskich, ćwiczeń i energetycznych metod samouzdrawiania, znanych tylko szeptuchom, usunąć blokady w ciele, umyśle i duszy. Autor w tej książce opisuje wiele dolegliwości i chorób oraz podaje naturalne metody uzdrawiania, wywodzące się z rosyjskiej medycyny naturalnej, za pomocą ziół, rytuałów szeptuchy, natury i energii. Ujawnia sekrety szeptuch, które posiadają ogromną wiedzę na temat uzdrawiania, a przede wszystkim uzdrawiania energią.

### Jak może Ci pomóc rosyjska medycyna ludowa?

Twoja matryca nie tylko jest wytrącana z równowagi wskutek zakwaszenia lub szkodliwych substancji, ale z pewnością jest też często narażona na ataki energetyczne. Żyjemy w świecie złożonym z energii, których nawet nie możemy zobaczyć. Energie te są zarówno dobroczynne, jak i szkodliwe. Pozostają one w stanie nieustannej wymiany. Na Twoją matrycę wpływa przede wszystkim otoczenie, bliscy oraz stres. Ten ostatni jest tym najważniejszym czynnikiem, który może zniszczyć Twoją matrycę, co może odbić się na Twoim zdrowiu. Często mówi się o stresie pozytywnym i negatywnym. Każdy stres jest mierzalny, jest też postrzegany subiektywnie. Co stresuje jednego człowieka, może być zupełnie obojętne dla innego, poziom negatywnego napięcia zawsze uwarunkowany jest naszym subiektywnym odbiorem. Odpowiedzą może być rosyjska medycyna naturalna, która może pomóc Ci w wyjaśnieniu Twoich dolegliwości. Dzięki tej książce odkryjesz sekrety szeptuch, które możesz stosować na co dzień chroniąc siebie i swoją pozytywną energię.

### Czym jest samouzdrawianie w rytuałach szeptuch?

Autor już od ponad dwudziestu lat prowadzi wykłady, seminaria i prywatne sesje na temat duchowego uzdrawiania, parapsychologii, mediumizmu i tradycyjnych metod uzdrawiania, znanych jedynie szeptuchom. Ta najnowsza książka Vadima Tschenze powinna pomóc Ci rozpoznać i usunąć codzienne problemy, odnaleźć drogę powrotu do natury i w ostateczności odzyskać zdrowie. Dowiesz się, jak rozpuścić swoje blokady, aby umożliwić bezproblemowy przepływ Twojej energii. W tej książce znajdziesz metody, które uruchomią Twoje procesy samouzdrawiania. Pamiętaj, że to Ty masz największy wpływ na swoje zdrowie i na cały proces uzdrawiania. Skorzystaj z sekretów szeptuch w każdej dolegliwości.

### Dolegliwości, które z łatwością pokonasz dzięki sekretom szeptuchy

W książce znajdziesz alfabetyczny opis dolegliwości oraz wskazówki, co możesz zrobić wykorzystując możliwości terapii naturalnej. Przedstawione przepisy możesz łatwo zastosować. Niektóre składniki znajdziesz w gotowej postaci w aptece, inne masz już w domu albo łatwo możesz się w nie zaopatrzyć. Wiele rodzajów liści i jagód możesz też zebrać w ich środowisku naturalnym. Następnie znajdziesz wskazówki, w jaki sposób szeptuchy eliminują dane dolegliwości. Dowiesz się między innymi jak za pomocą pozytywnej energii pokonać choroby kobiece, układu hormonalnego, inwazji pasożytów czy przewodu pokarmowego.

### Poznasz również:

- siedem tajemnic życia,
- dwadzieścia oznak tego, że dobrze Ci się wiedzie, także wtedy, gdy tego nie zauważasz,
- techniki uzdrawiania aury,
- zasady samoleczenia za pomocą drzew,
- co ma negatywny wpływ na matrycę,
- metody szeptuchy na uzdrawianie matrycy,
- naturalne metody uzdrawiania, wywodzące się z rosyjskiej medycyny naturalnej, za pomocą ziół, rytuałów szeptuchy, natury i pozytywnej energii,

– naturalne alternatywne terapie skuteczne przy wielu chorobach.

**Szeptucha udostępnia Ci swoją tajemną wiedzę**



## Medytacja czakralna

April Pfender

Tytuł oryginału: Essential Chakra Meditation: Awaken Your Healing Power with Meditation and Visualization

Terapie › medytacja  
Rozwój duchowy › medytacja

Terapie › mudry

czakry ebooki

ISBN: 978-83-8171-393-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Aktywuj swoją uzdrawiającą moc, dzięki medytacjom na odblokowanie i oczyszczenie czakr

Czakry to ośrodki energii życiowej Twojego ciała. Ich stan wpływa nie tylko na Twoje zdrowie fizyczne, ale również psychiczne. Autorka, czerpiąc z bogatych tradycji, udowadnia, że praktykowanie medytacji pomoże Ci przekształcić umysł, ciało i ducha. Wzniesie Cię również na wyżyny rozwoju duchowego! Odkryj, jak otworzyć czakry i odblokować energię w czakrach poprzez serię medytacji dostosowanych do uzdrawiania każdej z nich. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz medytować, czy masz już doświadczenie, ta książka oferuje Ci wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć wewnętrzną równowagę i uzdrowić swoje ciało już dziś!

### Blokada czakr – powszechny problem każdego z nas!

Każdemu z nas zdarzyło się czuć niekomfortowo lub apatycznie. Czasami czujesz, że tkwisz w miejscu lub zwyczajnie niedomagasz fizycznie? To pierwsze oznaki blokady energii w czakrach! Kiedy Twój system czakr natrafi na zbyt dużą ilość przeszkód, energia traci możliwość swobodnego przepływu i zaczyna się niebezpiecznie gromadzić. Dopóki czakry nie zostaną odblokowane, Twoje ciało choruje. Medytacja to jedna z najbardziej skutecznych terapii energetycznej naprawy. By dowiedzieć się, czego szukać i jak praktykować energetyczne oczyszczenie czakr, potrzebne będą tylko ćwiczenia pokazane w tej książce i... odrobina dyscypliny.

### Medytacja otwierająca czakry i poruszająca zablokowaną energię

Zdaniem Autorki, medytacja stanowi pierwszy krok, który musisz podjąć, jeżeli chcesz uleczyć swoje czakry. Praktyka ta pomoże Ci zidentyfikować miejsca wymagające szczególnej uwagi. Niekiedy ciało samo daje znać, na czym powinniśmy się skupić: ból głowy (czakra korony), problemy z tarczycą (czakra gardła), alergia (czakra serca). Czasem jednak doświadczamy emocji lub symptomów, których źródło wydaje się trudniejsze do sprecyzowania – takich jak zmęczenie, niepokój, poczucie wątpliwości w sobie lub zranione uczucia. Objawy zablokowanych czakr mogą się różnić, dlatego ważne jest, byś zrozumiał, które miejsca wydają się ograniczone bądź ściśnięte. Medytacja da Ci możliwość bezpiecznej eksploracji na linii umysł-ciało. Dzięki niej będziesz mógł uzyskać wszystkie informacje, które są wymagane w Twojej leczniczej praktyce.

### Medytacja na otwarcie czakry serca

Czakra serca stanowi bramę do Twojej duszy. Jest domem dla Twoich uwodzących energii, w którym rezydują wdzięczność, współczucie, cierpliwość, akceptacja, radość i miłość. To także uświęcona przestrzeń, która łączy Cię ze wszystkimi innymi żywymi istotami. Dlatego równowaga wewnątrz tej czakry oznacza usunięcie osądów, lęków, rozczarowań, niepotrzebnego cierpienia i nastawienia w stosunku do prześladowców. Gdy jesteś zakorzeniony w miejscu bezwarunkowej miłości do siebie samego, wibracja Twojej czakry serca zacznie promieniować i zapewniać leczenie nie tylko Twojemu ciału fizycznemu, ale przede wszystkim ciałom wszystkich innych istot – szczególnie tym, z którymi jesteś związany.

#### Żywioł:

Powietrze

#### Mantry serca:

- W moim sercu panuje harmonia.
- Kocham siebie samego i mam dla siebie współczucie.
- Rezydują we mnie wszystkie rodzaje miłości.
- Kocham i jestem kochany.

#### Mudra Hridaya

Zegnij palec wskazujący w kierunku podstawy kciuka. Następnie złącz palec serdeczny oraz środkowy z jego czubkiem.

### Otwórz swoje czakry i odblokuj energię w nich płynącą

Dzięki informacjom oraz ćwiczeniom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, jak dochodzi do zablokowania energii w czakrach oraz jaki to ma wpływ na Twoje ciało,
- poznasz dokładne opisy czakr: podstawy, sakralnej, splotu słonecznego, serca, gardła, trzeciego oka i korony,
- nauczysz się diagnozować i usuwać blokady w czakrach,
- otworzysz czakry i dzięki odpowiednim terapiom utrzymasz w nich właściwy przepływ energii,
- zwiększysz moc swoich medytacji dzięki mantrom i mudrom dla każdej czakry,
- odkryjesz wizualizacje, afirmacje, kryształy, olejki eteryczne i zioła, które pomogą Ci utrzymać harmonię w czakrach,
- wzbijesz się na najwyższy poziom rozwoju duchowego!

**Aktywuj każdą czakrę i otwórz się na nową energię!**

## Dobre wibracje, dobre życie

Vex King

Tytuł oryginału: Good Vibes, Good Life. How Self-Love Is the Key to Unlocking Your Greatness

- Rozwój duchowy › prawo przyciągania
- Szczęście › spełnianie marzeń
- Szczęście › rozwój osobisty
- Szczęście › pozytywne myślenie
- Szczęście › afirmacje
- Rozwój duchowy › medytacja
- Szczęście › pokochaj siebie
- Szczęście › wizualizacje
- Szczęście › emocje

ebooki motywacja pozytywna energia umysł

ISBN: 978-83-8171-376-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;



 pobierz fragment książki

### Wysyłaj dobre wibracje i pozytywną energię, aby przekształcić negatywne emocje w pozytywne

Chciałbyś mieć piękny dom, kochającą rodzinę i satysfakcjonującą pracę? Osiągnąć szczęście i zdobyć patent na spełnianie marzeń? Nic nie stoi na przeszkodzie, aby tak się stało. Posiadasz w sobie moc do tego, aby tworzyć dobre wibracje. To Ty tak naprawdę decydujesz, co się wydarza w Twoim życiu i sam wpływasz na swoją rzeczywistość, rozwój osobisty i rozwój duchowy. Pokochaj siebie i wprowadź w swoje życie pozytywne myślenie oraz prawo przyciągania, które pozwolą Ci zyskać wszystko to, o czym marzysz i o czym intensywnie myślisz. Wykorzystaj medytację, afirmacje i wizualizacje, dzięki którym pozwolisz sobie na spełnianie marzeń i szczęście. Skoncentruj swój umysł na myślach, które przychodzą Ci do głowy i wysyłaj pozytywną energię, emocje i dobre wibracje. To bardzo ważne, bo Twoje myśli tworzą Twoje życie. A to pozwala przyciągać rzeczy, zdarzenia i sytuacje, które dzieją się w Twoim życiu.

### Światowy bestseller Vexa Kinga – *Good vibes, good life* już w Polsce!

Vex King jest światowej sławy trenerem umysłu, pisarzem i wizjonerem. Jego ojciec zmarł, gdy King miał 6 miesięcy, a matka wychowywała go oraz jego rodzeństwo samotnie. Cierpiał z powodu prześladowań rasistowskich. Sam jednak pokonał przeciwności losu i stał się źródłem nadziei dla tysięcy młodych ludzi. Obecnie jest jednym z wiodących coachów rozwoju osobistego i rozwoju duchowego na świecie. Zajmuje się kreowaniem rzeczywistości za pomocą myśli i propagowaniem dobrych wibracji, pozytywnych emocji i pozytywnego myślenia w celu odblokowania ludzkiego potencjału. W książce znajdziesz potężną dawkę motywacji, która pomoże Ci wyeliminować niskie poczucie własnej wartości i uruchomi pozytywne myślenie. Autor udowadnia, że zmieniając sposób myślenia, odczuwania, mówienia i działania, zaczynasz odmieniać świat wokół siebie. Emocje i wibracje, które wysyłasz w świat, zawsze przyciągają wszystko to, co drga z podobną częstotliwością. Dlatego pozytywne uczucia i emocje, które przekazujesz światu, wracają do Ciebie poprzez dobre wibracje. Jeśli więc bije od Ciebie miłość i radość, w Twoim życiu nastąpi więcej wydarzeń, z których będziesz się cieszył.

### Książka „Dobre wibracje dobre życie” podpowie Ci jak pokochać siebie i gwarantuje, że odmieni się Twoje życie!

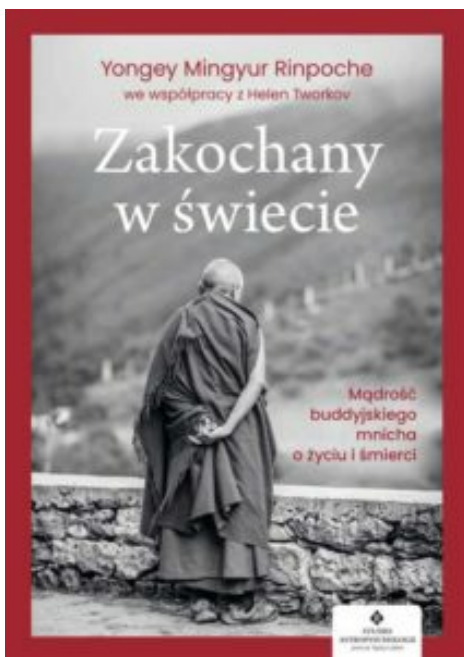
Dzięki tej książce odkryjesz, czym jest prawo przyciągania i prawo wibracji, które pozwala kontrolować Twoją codzienność. Autor podpowie Ci, jak wykorzystać medytację, afirmacje i wizualizacje do spełniania marzeń i osiągnięcia swoich planów życiowych. A także jak zmienić swoje życie, aby dostosować się do energii Twoich wymarzonych zdarzeń. Podpowie, jak odnaleźć szczęście i uzyskać spokój ducha. A także, jak wyznaczyć sobie cele i motywację, aby zrobić coś dla siebie. Nauczysz się kontrolować umysł, emocje, słowa i działania tak, by były zgodne z Twoimi pragnieniami. Pokochasz siebie i odkryjesz, jak dbać o swoje myśli, aby były jak najbardziej pozytywne oraz współgrały z Twoimi przekonaniami – zarówno tymi świadomymi jak i nieświadomymi. Vex King opisuje, czym jest prawo przyciągania. Podkreśla to, że jeśli pragniemy przyciągać do siebie to, o czym marzymy, musimy być bardzo uważni i kontrolować myśli, to, o czym mówimy, co odczuwamy i jakimi ludźmi się otaczamy. Właśnie ta świadomość jest bardzo ważna i wpływa na Twój rozwój duchowy i rozwój osobisty. Musisz wiedzieć, że nie osiągniesz szczęścia, jeśli stale będziesz skupiał się na tym, co w Twoim życiu nie wyszło i rozpamiętywał przeszłość. Mało prawdopodobne, że doświadczysz tego, o co wcześniej poprosiłeś.

### Bądź lepszą wersją samego siebie – miłość do siebie kluczem do osiągnięcia lepszego życia

Autor przekazuje Ci również, czym jest moc pozytywnego myślenia i miłość do samego siebie. Prezentuje wiele przykładów, które będą Twoją inspiracją i motywacją do tego, aby zmienić życie i osiągnąć cele. Podpowiada, jak stać się swoją najlepszą wersją i uświadamia, że nie musisz robić wrażenia na innych! Dzięki zawartym w książce technikom (m.in. medytacjom, wizualizacjom, afirmacjom) staniesz się lepszy od osoby, którą byłeś wczoraj. Odnajdziesz w sobie źródła inspiracji, pozwalające Ci obudzić pragnienie, które zaczniesz wreszcie świadomie realizować. Twoje życie stopniowo będzie odzwierciedlać Twoje marzenia, a Ty odzyskasz pozytywną energię i dobre samopoczucie. Nauczysz się przekształcać negatywne emocje w pozytywne oraz odczujesz spełnienie i trwałe szczęście.

**Stwórz życie, jakie kochasz i poznaj potęgę swoich myśli**





 pobierz fragment książki

## Zakochany w świecie

Helen Tworkov Yongey Mingyur Rinpoche

**Tytuł oryginału:** In Love in the World: A Monk's Journey Through the Bardos of Living and Dying

 Rozwój duchowy › medytacja

Rozwój duchowy › buddyzm

Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › emocje

Szczęście › miłość



duchowość

ebooki

**ISBN:** 978-83-8171-375-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Niezwykła podróż buddyjskiego mnicha

W wieku trzydziestu sześciu lat Yongey Mingyur Rinpoche był szanowanym opatem trzech klasztorów oraz wschodzącą gwiazdą wśród tybetańskich mistrzów. Pewnej nocy, w tajemnicy przed wszystkimi, wymknął się ze swojego klasztoru w Indiach z zamiarem spędzenia kolejnych trzech lat na wędrownym odosobnieniu. Postanowił podążać za starożytną tradycją wędrownych hinduskich ascetów, którzy wyrzekali się wszystkich dóbr, aby żyć w wolności od trosk tego świata. Tak i Autor porzucił swoje dotychczasowe życie w roli uprzywilejowanego tulku – rozpoznanego jako kolejne wcielenie duchowego mistrza. Rozpoczął życie bez asystentów i sekretarzy, zamienił bezpieczeństwo na anonimowość, której nigdy wcześniej nie zaznał.

### Buddyjskie nauki kontra „prawdziwe życie”

Rinpoche szybko zdał sobie sprawę, że buddyjska edukacja i praktyka nie przygotowały go do radzenia sobie we współczesnym świecie, z jego trudami, takimi jak np. brudnymi towarzyszami podróży czy piskiem wagonu kolejowego. Uświadomił sobie, że był zbyt przywiązany do swojej tożsamości mnicha, aby pierwszej nocy zdjąć szaty lub spać na podłodze stacji w Varanasi. Zamiast tego zapłacił za łóżko w tanim hostelu. Dopiero kiedy zabrakło mu pieniędzy, zaczął żyć jak wędrowny żebrak. Wkrótce na skutek zatrucia pokarmowego śmiertelnie zachorował, a jego podróż przybrała zaskakujący obrót.

### Intymna relacja buddyjskiego mnicha przez bardo życia i umierania

W tej niezwykle szczerzej książce Yongey Mingyur Rinpoche przedstawia bezcenne lekcje, które odebrał dzięki wędrownemu odosobnieniu oraz doświadczeniu bliskiej śmierci. Dzieli się praktykami medytacyjnymi, które podtrzymywały go na duchu w trudnych chwilach. Pokazuje, w jaki sposób przekształcił strach przed śmiercią w radosne życie. Dzięki tej książce otrzymasz bezpośredni wgląd w życie wewnętrzne jednego z największych nauczycieli buddyzmu. Poznasz jego emocje, wątpliwości i przekonania, które towarzyszyły mu podczas tej podróży. Inspirująca historia oraz nauki płynące z filozofii buddyjskiej stanowiąc będą bezcenną pomoc w Twojej duchowej transformacji.

### Poznaj opinie na temat książki

„Jedna z najbardziej inspirujących książek, jakie kiedykolwiek czytałam”.

– Pema Chödrön, buddyjska mniszka i autorka bestsellerów

„Żywa, przekonująca... Ta książka jest rzadkością w literaturze duchowej. Czytanie intymnej historii tego mądrego i oddanego buddyjskiego mnicha bezpośrednio nasyci naszą własną transformacyjną podróż świeżym znaczeniem, świetlistością i życiem”.

– Tara Brach, psycholog, autorka bestsellerów

„Zakochany w świecie to wspaniała historia – poruszająca i inspirująca, głęboka i całkowicie ludzka. Z pewnością będzie to klasyk dharmy”.

– Jack Kornfield, nauczyciel medytacji Vipassana, autor bestsellerów

„Ta książka może na zawsze zmienić życie czytelnika”.

– George Saunders, laureat Nagrody Bookera

„Zakochany w świecie sprawia, że myślę, że oświecenie jest możliwe”.

– Russell Brand, komik, aktor i felietonista

**Buddyjska mądrość we współczesnym świecie!**



## Jak zerwać z nałogiem bycia sobą – opr. miękka

dr Joe Dispenza

**Tytuł oryginału:** Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › emocje

Ezoteryka › kwantowość  
Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › medytacja

ebooki   mózg   neuronauka   podświadomość   relacje   umysł

**ISBN:** 978-83-8171-384-9; **Cena katalogowa:** 74.70 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Uwolnij swój umysł od bycia sobą

Mózg ma udział we wszystkim, co robisz. Steruje nie tylko Twoimi fizycznymi potrzebami, ale decyduje również o sposobie myślenia czy uczuciach. Ma wpływ na Twoje relacje z otoczeniem, determinuje cechy charakteru, takie jak nieśmiałość czy asertywność. Gdy masz zdrowy mózg, jesteś szczęśliwy, sprawniejszy fizycznie, mądrzejszy, podejmujesz lepsze decyzje, dzięki którym odnosisz sukcesy. Jeśli jednak, Twój mózg nie pracuje prawidłowo, np. w wyniku traumy lub ran emocjonalnych, stajesz się smutny, chorujesz, masz kłopoty z logicznym myśleniem. Odnosisz mniej sukcesów, przytłaczają Cię negatywne myśli i złe nawyki. W jaki sposób przełamać nałóg bycia sobą i zmienić swój mózg, tak aby w końcu rozpocząć nowe, lepsze życie?

### Poprawione wydanie książki *Wymień umysł na lepszy model*

Dr Joe Dispenza to światowej sławy ekspert w dziedzinie łączenia neuronauki, kwantowości oraz potencjału ludzkiego. Udowodni Ci, że zmiana funkcjonowania Twojego mózgu oraz sposobu myślenia jest możliwa. Z okazji premiery medytacji dr. Joe Dispenzy *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* oraz *Efekt placebo* publikujemy skorygowane wydanie jego bestsellera *Wymień umysł na lepszy model*. Oprócz drobnych poprawek w treści, książka ma również nową okładkę (twardą oraz mięką) oraz zmieniony tytuł – *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą*.

### Przeprogramuj swój mózg – zmień rzeczywistość

W swoim bestsellerze dr Dispenza analizuje najnowsze badania naukowe, które jednoznacznie pokazują, że ludzki mózg dysponuje mocą tworzenia rzeczywistości. Dowodzi, że w nieświadomy sposób żyjemy według zestawu wyuczonych zachowań, myśli i reakcji emocjonalnych. Działają one jak program komputerowy – w tle naszej świadomości. Dlatego nie wystarczy „myśleć pozytywnie”, ponieważ większość tego, kim jesteśmy, może podświadomie istnieć w Twoim ciele w postaci negatywów. Z lektury tej książki dowiesz się, jak wejść do systemu operacyjnego swojego podświadomego umysłu i dokonać trwałych zmian w jego funkcjonowaniu.

### Medytacje, dzięki którym rozwiniesz swój potencjał

Subtelne zmiany w sposobie korzystania z mózgu stanowią kwantowy klucz do korzystnych przemian zachodzących w ciele, życiu i związkach. Dzięki tej książce odkryjesz narzędzia, które umożliwią Ci pracę nad dowolną sferą JA i dokonanie zmian we wszystkich aspektach życia. Z pomocą praktycznych wskazówek dr. Joe nie tylko odrzucisz fałszywe przekonania, ale przede wszystkim zastąpisz je pozytywnymi odpowiednikami. Pomogą Ci w tym medytacje, które otworzą drzwi pomiędzy świadomym a podświadomym umysłem. Z ich pomocą wejdiesz do systemu operacyjnego swojego mózgu, gdzie „zamieszkują” wszystkie Twoje niechciane nawyki i zachowania. Z tego miejsca będziesz mógł je zmienić w bardziej produktywne, wspierające Cię w dalszym życiu. Medytacje przeniosą Twój umysł z analitycznego stanu fal mózgowych beta w stan alfa, w którym mózg nie tylko się zrelaksuje i stanie się bardziej kreatywny, ale przede wszystkim zacznie się regenerować.

### Niewątpliwie najlepszy podręcznik udanego życia:

„Poczynając od skutecznych ćwiczeń uwydatniających sposób myślenia, który więzi nas w starych przekonaniach, aż po proste czynności wyzwalamy nas z ograniczających przekonań, niniejsza książka stanowi podręcznik udanego życia. Jeśli zawsze wiedziałeś, że jesteś czymś więcej niż to, co napisano w podręczniku biologii, ale odstrasza cię techniczny język nauki, to właśnie masz przed sobą znakomitą książkę, na którą czekałeś!”

– Gregg Braden,

autor bestsellerów z listy *New York Timesa*: *Boska matryca*, *Człowiek jako projekt*, *Głęboka prawda*

„Znajdujemy się w samym środku nowej ery rozwoju osobistego, w której powstała efektywna pętla sprzężenia zwrotnego między najnowszymi odkryciami neuronauki i starożytnymi praktykami medytacyjnymi. Nowa książka dr. Joe Dispenzy przystępnie wyjaśnia „trudne zagadnienia” dotyczące funkcjonowania naszego mózgu i ciała. Wykorzystuje je w programie gruntownej przemiany osobistej, wskazując, w jaki sposób możemy skorzystać ze strukturalnego programu medytacji, aby świadomie przekształcić sieć neuronową, ukierunkowując ją na kreatywność i radość”.

– dr Dawson Church,

autor bestsellera *Myśli to materia*

„Dr Joe Dispenza daje nam podręcznik, który uczy, jak stać się boskim stwórcą! Sprawia, że nauka o mózgu nabiera wymiaru praktycznego. Pokazuje, jak wyzwolić się ze szponów własnych emocji i wieść życie w szczęściu, zdrowiu i obfitości. A także, jak w końcu wyśnić swoją rzeczywistość. Czekalem na tę książkę od dawna!”

– dr Alberto Villoldo,

autor bestsellera *Aktywuj pełną moc mózgu*

**Odkryj nieograniczone możliwości swojego umysłu!**



## Uzdrowienie energią Chi

Hartmut Lohmann

**Tytuł oryginału:** Chi-Heilung – alles, was du wissen musst: Das Handbuch der feinstofflichen Kräfte

Terapie › medytacja  
Zdrowie › choroby

Terapie › energia  
Zdrowie › depresja

aura   czakry   ebooki   medycyna alternatywna   podświadomość  
uzdrowienie holistyczne

**ISBN:** 978-83-8171-374-0; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 408; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

### Energia Chi – czym jest i jak wpływa na Twoje samopoczucie

Chi jest uniwersalną energią świadomości, która płynie w każdym człowieku, zwierzęciu i roślinie. To energia, którą czujemy, ale również jest to energia naszych uczuć. Chi może dymić i buchać jak ogień, ulatniać się jak powietrze i płynąć jak woda. Ma również dwa wyraźne bieguny jak siła elektromagnetyczna. Jako potencjał Chi jest niewyczerpane, bo nie poddaje się bezkresnej przestrzeni i nieprzemijającemu czasowi.

### Energia życiowa, z której powstały Twoje czakry, blokady i... uczucia

Im mocniej i jaśniej świeci Twoje Chi, tym lepsze jest Twoje samopoczucie i tym większy jest wpływ, jaki wywierasz na fizyczną rzeczywistość. Niestety, w drugą stronę działa to analogicznie. Jeśli przepelniają Cię negatywne uczucia, traumy i złe wspomnienia, stajesz się schorowany, a wszystkim wokół udziela się Twoje cierpienie. Dzięki tej publikacji odkryjesz, jaki związek ma energia Chi z Twoim stanem fizycznym i psychicznym. Dowiesz się, w jaki sposób usunąć blokady energetyczne, a tym samym pokonać lęki i holistycznie pokonać choroby związane ze stresem, takie jak depresja i alergie.

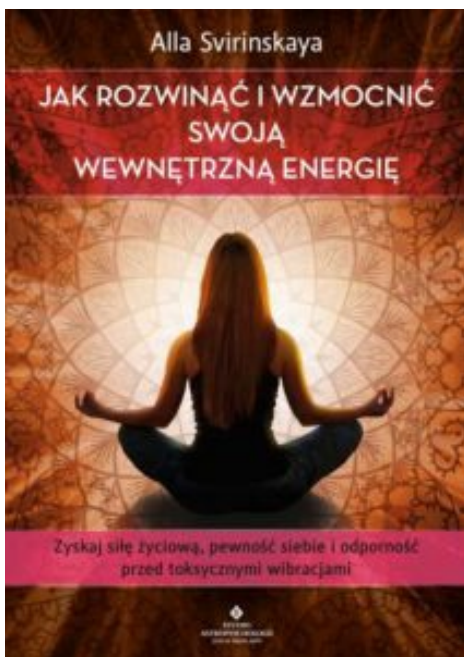
### Dotknij i zrozum swoje uczucia!

Wskazówek udzieli Ci Hartmut Lohmann – medium i uzdrowiciel, który od przeszło 10 lat stosuje energię Chi w swojej pracy terapeutycznej. Z jego pomocą nauczysz się dbać o zdrowie swojego ciała i duszy. Praktyczne ćwiczenia zawarte w tej publikacji nie tylko pozwolą Ci zrozumieć swoje uczucia, ale również ich dotknąć. Emocje objawiają się w postaci energetycznych obiektów w przestrzeni, dzięki czemu łatwiej je zrozumiesz i ponownie zyskasz nad nimi kontrolę. A uzdrawiająca energia Chi stopniowo rozejdzie się po Twoim ciele, usuwając blokadę po blokadzie.

### Jak kierować i uzdrawiać swoją energią Chi

Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz, czym jest prawo rezonansu i w jaki sposób najprościej uformować kulę energii Chi (Chi Ball). Dowiesz się, w jakich czakrach ukrywają się negatywne uczucia np. zazdrość, która tłumiona jest w czakrze gardła. Praktyczne ćwiczenia i medytacje pozwolą Ci odblokować poszczególne czakry, zerwać z poczuciem winy, poradzić sobie z uczuciami i emocjami, które Tobą targają. Z ich pomocą odkryjesz również własne potrzeby, wyeliminujesz pierwotny strach, przywrócisz poczucie bezpieczeństwa, a przede wszystkim wyleczysz wewnętrzne rany i krzywdy, których doznałeś.

**Chi – ta moc jest w Tobie!**



## Jak rozwinąć i wzmocnić swoją wewnętrzną energię

Alla Svirinskaya

**Tytuł oryginału:** Own Your Energy: Develop Immunity to Toxic Energy and Preserve Your Authentic Life Force

Rozwój duchowy › intuicja  
Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › wizualizacje  
Szczęście › afirmacje  
Terapie › energia

aura   czakry   duchowość   ebooki   relacje

ISBN: 978-83-8171-344-3; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Aura – jak dbać o nią i chronić się przed wampirami energetycznymi?

Czy wiesz, że pole energetyczne, które posiada każdy z nas nazywane jest aurą? Aura nie jest statyczna. To fale energii, które stale się poruszają lub wibrują z częstotliwością, będącą dla każdego wyjątkową. Odzwierciedla ona energię życiową, stan umysłu, ciała i ducha. Aura mówi o Twojej osobowości, o myślach, emocjach, a nawet o sposobie życia. Czy wiesz, że powinieneś kontrolować własną aurę? Jeśli tego nie robisz, przekazujesz tę kontrolę komuś lub czemuś innemu. A to bardzo niebezpieczne. Autorka podpowiada, jak dbać i chronić skutecznie swoją aurę, aby nikt nie przejął nad nią kontroli i żadne wampiry energetyczne nie wysysały z Ciebie energii. Jeśli brakuje Ci energii lub wyczuwasz energię swoich problemów wokół siebie bądź innych osób, a dodatkowo masz wrażenie, że energia innych Tobą rządzi, w tej książce znajdziesz skuteczne rozwiązania i dowiesz się jak tego uniknąć.

### Aura – jak ją odkryć

Książka Alli Svirinskay jest niezwykła, ponieważ zawiera wiele praktycznych wskazówek i konkretnych, prostych ćwiczeń, które pomogą Ci rozwinąć i wzmocnić Twoją wewnętrzną energię życiową. Jedno ćwiczenie możesz wypróbować choćby teraz! W ten sposób wyczujesz energię swojej aury.

- Energicznie pocieraj o siebie dłonie przez około 10-15 sekund.
- Teraz odsuń ręce od siebie, aż znajdą się w odległości około 10-15 centymetrów i tak je przytrzymaj. W tym momencie wiele osób czuje, że w dłoniach znajduje się kula pełna magnetycznej siły. Są zaskoczeni, jak bardzo jest to odczuwalne.
- Możesz zintensyfikować to uczucie, lekko przesuwając dłonie w kierunku do siebie i od siebie.
- Co czujesz? To właśnie Twoja aura!

### Czy wiesz, że „bakterie”, „wirusy” i „grzyby” zagrażają Twojej wewnętrznej energii?

Wiele uwagi Autorka poświęca również patogenom, które czują na Twoją aurę w niewidzialnym świecie energii wokół Ciebie. Szczegółowo omawia „bakterie”, „wirusy” i „grzyby”, które zagrażają Twojej wewnętrznej energii i sile. A co za tym idzie – osłabiają i niszczą Twoje dobre samopoczucie. Autorka, która przez dwie dekady uzdrowiła tysiące ludzi, odkryła, że narażenie na „toksyczność energetyczną” to jeden z głównych czynników, które wpływają na stan zdrowia. Uzdrowicielka pomoże Ci także przeanalizować Twoje granice, które działają jak filtry. Chronią przed niewłaściwym typem zużycia energii tak, aby aura nie uległa uszkodzeniu. Alla Svirinskaya podzieli się również z Tobą swoim przełomowym odkryciem: każdy z nas naturalnie i nieustannie dostosowuje się do energii innych, często z tendencją do synchronizowania fal naszej aury z aurą innych. Do niedawna uważano, że ta skłonność jest zarezerwowana tylko dla osób bardzo wrażliwych i wyjątkowo empatycznych. Jak się okazuje, to mylne przekonanie.

### Dzięki tej niezwykłej książce nauczysz się:

- tworzyć granice i wzmocniać swoją aurę,
- jak prawidłowo wizualizować i medytować,
- tworzyć intencje,
- poprawnie wypowiadać afirmacje,
- rozwijać i wzmocniać swoją intuicję,
- różnych technik ochrony, dzięki którym będziesz mógł odeprzeć ataki na Twoją aurę,
- rozpoznawać objawy luk energetycznych w aurze i je naprawić,
- sposobów na odparcie wampiryzmu energetycznego.

**Bądź panem swojej energii życiowej!**




 pobierz fragment książki

## Mała księga prostych technik uzdrawiania energią

Karen Frazier

**Tytuł oryginału:** The Little Book of Energy Healing Techniques: Simple Practices to Heal Body, Mind, and Spirit

 Terapie › muzykoterapia  
Terapie › reiki  
Terapie › aromaterapia  
Zdrowie › choroby

Ezoteryka › rytuały  
Terapie › medytacja  
Terapie › energia

 ebooki   kamienie szlachetne   kryształy   medycyna alternatywna

**ISBN:** 978-83-8171-354-2; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Czym jest uzdrawianie za pomocą energii?

Uzdrawianie za pomocą energii to techniki i praktyki pozwalające na manipulowanie subtelnym przepływem energii w ciele. Każda z tych technik wpływa na siłę życiową człowieka, ponieważ usuwa różnego rodzaju zatory oraz równoważy nadmierne wibracje. Do najpopularniejszych holistycznych metod uzdrawiania energią należą: bioenergoterapia, reiki, litoterapia, aromaterapia i uzdrawianie dźwiękiem. Najczęściej używa się ich do usuwania schorzeń poprzez korygowanie braku równowagi energii fizycznej (ciała i umysłu) lub eterycznej (emocji i ducha). Dzięki tej książce odkryjesz, w jaki sposób samodzielnie wykorzystać energię do poprawy zdrowia, przywrócenia radości, przyciągnięcia miłości, dobrobytu i wielu innych dobrodziejstw!

### Uzdrawianie energią w domu? Tak, to możliwe!

Nauczy Cię tego Karen Frazier. To intuicyjna uzdrowicielka energetyczna oraz medium, autorka książek oraz setek artykułów na tematy takie jak: interpretacja snów, reinkarnacja, życie po życiu czy zjawiska parapsychiczne. Jej najnowsza książka to wprowadzenie do uzdrawiania energią, obejmujące serię prostych ćwiczeń, które możesz wykonać w dowolnym miejscu i czasie. Znajdziesz tu praktyczne techniki służące do wibracyjnego uzdrawiania i równoważenia energii Twojego ciała, umysłu i ducha.

### Aromaterapia, uzdrawianie dźwiękiem lub kryształami – wybierz odpowiednią technikę dla siebie

Wybierz dowolną z poniższych technik i rozpocznij tworzenie przesunięć energetycznych, które pozwolą Ci zrównoważyć energię i poprawić swój stan zdrowia.

Oto niektóre terapie, które poznasz dzięki tej książce:

- uzdrawianie kryształami (litoterapia),
- aromaterapia, czyli moc olejków eterycznych,
- uzdrawianie dźwiękiem (np. misy dźwiękowe, częstotliwości solfeżowe)
- medytacje, afirmacje i wizualizacje,
- uzdrawianie dotykiem (m.in. reiki, Techniki Emocjonalnej Wolności – EFT, kwantowy dotyk).

### Rytuał na miłość i nie tylko

Miłosna mieszanka z olejkami różanym i z drzewna sandałowego.

Silnie związane z Czakrą Serca, olejki eteryczne z róży i drzewa sandałowego mają wibracje, które wspierają i przyciągają miłość. Ten przepis pozwoli ci wytworzyć 30 ml płynu.

Składniki:

- 30 ml oleju bazowego np. olej ze słodkich migdałów
- 6 kropli olejku różanego
- 6 kropli olejku z drzewa sandałowego

Dodaj wszystkie składniki do ciemnozielonej butelki z kroplomierzem i wstrząśnij, aby dobrze wymieszać. Wmasuj 1/4 łyżeczki do Czakry Serca.

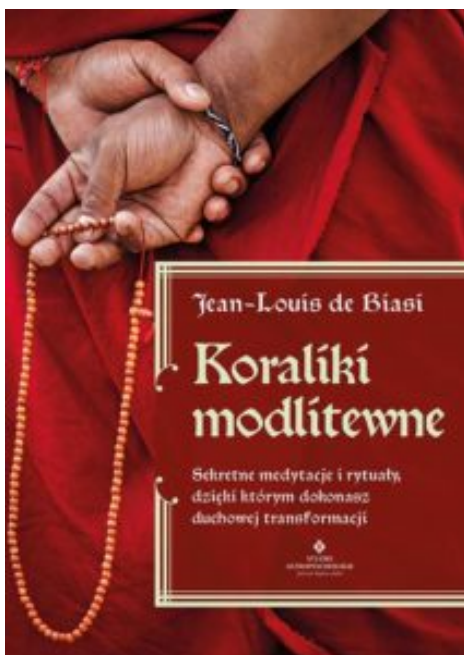
### Uzdrawianie energią dla każdego

Niezależnie jakie jest Twoje doświadczenie w temacie uzdrawiania wibracyjnego, ta książka jest dla Ciebie! Znajdziesz w niej podstawowe informacje dotyczące kamieni leczniczych, zasady mieszania olejków eterycznych, opisy poszczególnych technik uzdrawiania, a przede wszystkim autorskie rytuały, które wzbogacą wiedzę każdego, niezależnie od poziomu zaawansowania. Dowiesz się również w jaki sposób za pomocą energii osiągnąć dobrobyt i dostatek, wyeliminować lęk i niepokój, a także popularne dolegliwości takie jak chroniczny ból czy zaburzenia autoimmunologiczne.

**Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz również:**

- czym są wibracje i jak je wyczuć,
- jak pracować z czakrami i meridianami,
- w jaki sposób prawidłowo rozpocząć sekwencję opukiwania,
- 5 i 15 minutowe rytuały codziennego uzdrawiania energią,
- receptury tworzenia uzdrawiających eliksirów, kąpieli i mieszanek olejków eterycznych.

**Wszystko, co musisz wiedzieć o uzdrawianiu energią!**



## Koraliki modlitewne

Jean-Louis de Biasi

**Tytuł oryginału:** The Magical Use of Prayer Beads: Secret Meditations & Rituals for Your Qabalistic, Hermetic, Wiccan or Druid Practice

Rozwój duchowy › etnografia  
Rozwój duchowy › modlitwa

Rozwój duchowy › medytacja  
Ezoteryka › rytuały

duchowość ebooki pozytywna energia symbole umysł

ISBN: 978-83-8171-348-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

[pobierz fragment książki](#)

### Czym są koraliki modlitewne i jak wykorzystać ich pozytywną energię w codziennym życiu

**Koraliki modlitewne** są potężnym narzędziem, wykorzystywanym w wielu tradycjach na całym świecie. Znane są praktycznie każdemu z nas. Do najpopularniejszych sznurów modlitewnych należą bowiem **chrześcijański różaniec** oraz **buddyjskie koraliki mala**. Służą one do wprowadzania umysłu w **stan medytacji**, towarzyszą różnym modlitwom, świętym słowom lub mantrami. Dlatego posiadają precyzyjną strukturę, która zawsze odnosi się do symboli duchowych. Ich działanie jest wynikiem połączenia teologii, rytuałów oraz materii. Istnieje niezliczona ilość różnych koralików modlitewnych i koralików do medytacji. Jednak zawsze ich podstawę stanowią sznurek i paciorki. Przy okazji można do nich dodać inne elementy, takie jak: **amulety** czy symbole. Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, **jak wykorzystać koraliki modlitewne do transformacji własnej duchowości**. Poznasz ich zastosowanie, a także nauczysz się je święcić i błogosławić. Odkryjesz **praktyki i rytuały** czerpane z różnych tradycji ezoteryki, które wypełnią twoje życie pozytywną energią.

### Koraliki modlitewne to idealne narzędzie do rozwoju duchowego

Koraliki modlitewne czy też **koraliki do medytacji** mogą stać się potężnymi narzędziami zmian. Dotyczy to również towarzyszących im symboli, które potęgują **nasze wewnętrzne moce**. Jeśli zawsze masz je przy sobie, **działają niczym talizman**, nieustannie wzmacniając rozwój duchowy. Jednak najbardziej skuteczne stają się, gdy używasz ich podczas rytuałów. Dotykając każdy koralik, mówiąc lub koncentrując się na poszczególnych gestach, **wzmacniasz dążenie do realizacji swojego celu** i wprowadzasz umysł w różne pożądane stany. Jeśli dodatkowo głośno wypowiadasz modlitwy, **myśl i słowo jednoczą się**. A gdy jeszcze spojrzysz na kolory i kształty koralików, to – oprócz słuchu i dotyku – angażujesz także wzrok. Spokojny i regularny ruch stanowi **relaks dla umysłu** i może wywoływać sugestywny, niemalże hipnotyczny stan. Wszystko to wspiera transformację twojej duchowości.

### Sekretne rytuały z wykorzystaniem koralików modlitewnych

Jean-Louis de Biasi, filozof, badacz kultur Zachodu i znawca etnografii, opisuje, jak wykorzystać wrażenia zmysłowe płynące z używania koralików modlitewnych i koralików do medytacji do pogłębienia rozwoju duchowego. W swojej książce nie tylko opowiada **o historii i pochodzeniu sznurów modlitewnych**, ale również daje wskazówki dotyczące korzystania z nich. Znaleźć w niej można **porady dotyczące wyboru koralików modlitewnych**, ich oczyszczania, przechowywania, tworzenia, a także święcenia do duchowego użytku. Tym samym książka jest idealnym przewodnikiem zarówno **dla początkujących, jak i zaawansowanych entuzjastów** tej praktyki. Oprócz podstaw, znajdziesz tu również sekretne rytuały, które wykonuje się samodzielnie lub z udziałem innych osób. Każdy rytuał ma bowiem cztery warianty: medytacja, rytuał indywidualny, rytuał dla dwóch osób oraz rytuał grupowy. Przy okazji odkryjesz praktyki najbardziej znanych zachodnich kultur, wytyczające **nowe szlaki na drodze do rozwoju duchowego**. Poznasz również zasady wykorzystania koralików w czterech wielkich tradycjach z różnych obszarów ezoteryki: kabalistycznej, hermetycznej, wiccańskiej oraz druidystycznej.

### Odkryj modlitwy i medytacje, które wzbogacą twoją duchowość!

Koraliki modlitewne czy koraliki do medytacji mają uniwersalne zastosowanie i przeznaczenie. Nie są ograniczone wyznaniem, wiarą lub tradycją rodzinną. Co więcej, badania z zakresu etnografii dowodzą, że występują w wielu kulturach. Choć czerpią z tradycji ezoteryki, nie sprowadzają się wyłącznie do niej. Stanowią istotny **element powszechnych rytuałów**, z których korzysta może każdy. Dzięki tej książce odkryjesz radość pracy z tym potężnym narzędziem. Przekonasz się, **jak łatwo jest wpłynąć na swój rozwój duchowy** przy użyciu naprawdę prostych praktyk. W efekcie wypełnisz swoje życie pozytywną energią i wzbogacisz je nowymi wartościami.

**Odkryj moc koralików modlitewnych!**





## Medytacja – Jak zerwać z nałogiem bycia sobą (Audiobook)

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: Meditations for Breaking the Habit of Being Yourself: Revised Edition

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › emocje  
Zdrowie › choroby

Ezoteryka › kwantowość  
Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › medytacja

audiobooki   mózg   neuronauka   podświadomość   umysł

ISBN: 978-83-8171-355-9; Cena katalogowa: 49.40 zł; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy można przełamać nałóg bycia sobą?

Tak! Dr Joe Dispenza udowodnił to w swojej książce pt. „Wymień umysł na lepszy model” (nowy tytuł „Jak zerwać z nałogiem bycia sobą”). Opierając się na badaniach naukowych z dziedzin, takich jak fizyka kwantowa, neurobiologia, biochemia mózgu, biologia oraz genetyka, potwierdził, że geny i wychowanie nie skazują Cię na życie według określonego schematu. Każdy z nas może kreować swoją rzeczywistość, wykorzystując opracowane przez dr. Dispenzę proste medytacje, dzięki którym dokonasz istotnych zmian w swoim polu kwantowym.

### Jak przełamać złe nawyki? Oto recepta!

Zdaniem Autora, jednym z najważniejszych kluczy, który pozwala przełamać osobiste ograniczenia, jest rozwinięcie umiejętności obserwacji. Dzięki temu pogłębisz swoje zdolności metakognicyjne (monitorowanie własnych myśli), otworzysz na spokój, poświęcisz więcej uwagi własnym zachowaniom i odkrywaniu, w jaki sposób otoczenie wpływa na Twoje reakcje emocjonalne. Jak to zrobić? Odpowiedzią na to pytanie jest medytacja. Jej głównym celem jest odwrócenie uwagi od otoczenia, ciała i upływu czasu oraz skierowanie jej na własne intencje i myśli. Wtedy będziesz mógł zmienić swój stan wewnętrzny, niezależnie od świata zewnętrznego. Medytacja to również świetny sposób na wykroczenie poza umysł analityczny i dotarcie do podświadomości. Dlaczego to takie istotne? Ponieważ właśnie w podświadomości gromadzą się wszystkie złe nawyki i zachowania, które pragniesz zmienić!

### Medytacja, która odmieni Twoje życie

Aby pomóc Ci maksymalnie wykorzystać swój potencjał, dr Joe Dispenza opracował medytację, która stanowi rozwinięcie książki „Wymień umysł na lepszy model”. Jej celem jest przeniesienie Twojego umysłu z analitycznego stanu fal mózgowych beta do stanu alfa, w którym umysł nie tylko się relaksuje i staje bardziej kreatywny, ale przede wszystkim regeneruje się. Odkryjesz również, w jaki sposób podtrzymać spójne wzorce fal mózgowych. Nauczysz się kierować swoją świadomością do różnych części ciała „w przestrzeni” i na „przestrzeni wokół ciała”.

### Zhakuj swój mózg i rozpocznij nowe – lepsze życie

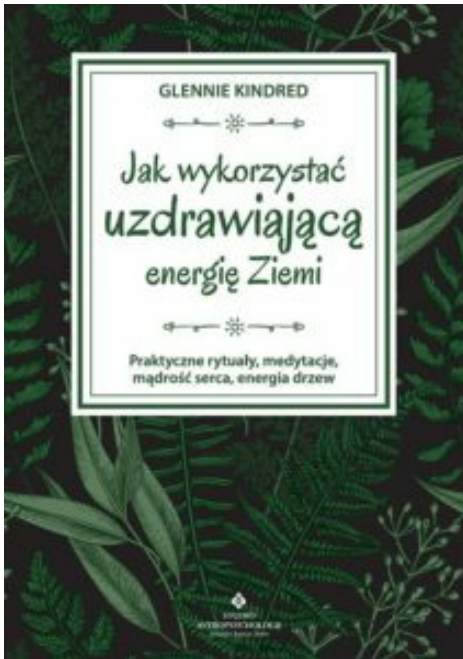
Dzięki medytacjom wejdiesz do „systemu operacyjnego” swojego mózgu, w którym znajdują się niepożądane nawyki i przekonania. To właśnie z tego miejsca zaczniesz wprowadzać zmiany. Przestaniesz być sobą, swoimi myślami, przekonaniem, działaniami i emocjami, staniesz się obserwatorem, który podświadomie przeprogramuje swoje mózg i ciało. Przestaniesz świadomie tworzyć myśli, przekonania, działania oraz emocje i przejmiesz nad nimi kontrolę. Wtedy porzucisz swoje stare ja i staniesz się nowym!

#### Dane techniczne:

*Medytacja Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* składa się z dwóch części:

- 1\_ Części ciała – czas trwania 1h 15 min.
- 2\_ Zalewająca woda – czas trwania 1h 12 min.

**Zaprogramuj nowe życie!**




 pobierz fragment książki

# Jak wykorzystać uzdrawiającą energię Ziemi

Glennie Kindred

**Tytuł oryginału:** Earth Wisdom: A Heart-Warming Mixture of the Spiritual and the Practical

 Rozwój duchowy › szamanizm  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

Rozwój duchowy › medytacja  
Terapie › zioła

 [duchowość](#) [ebooki](#) [filozofia](#) [magia roślin](#) [pozytywna energia](#)

**ISBN:** 978-83-8171-324-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 327; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

## Jak naładować się pozytywną energią Ziemi

Wszystko, co mówimy, robimy i myślimy, tworzy określoną energię. Każdą myśl uruchamiamy nowy łańcuch zdarzeń. Energia, którą wysyłamy, w końcu do nas wraca. Dzięki tej publikacji dowiesz się, jak napełnić się pozytywną energią zaczerpniętą z natury, czyli energią Ziemi. Nauczysz się tworzyć własne cykle energii, które mają głęboki wpływ na Twoje szczęście i samopoczucie. Poznasz najważniejsze tradycje celtyckie oraz wiedzę i przekonania wywodzące się z Wielkiej Brytanii i Europy Północnej, które możesz wykorzystać na co dzień. Odkryjesz zasady i prawa Pięciu Żywiołów, które przejawiają się w każdej sferze naszego życia. Poznasz wpływ faz Księżyca i Słońca, przesileń i równonocy na Twoje samopoczucie.

## Jak komunikować się z drzewami

Otwierając się na mądrość drzew i kontakt z nimi, lepiej poznasz siebie. Autorka, Glennie Kindred, napisała kilkanaście książek o mądrości Ziemi, rodzimych roślinach i drzewach oraz o cyklach natury. Jest szanowaną nauczycielką i ekspertką w dziedzinie przyrody i tradycji Ziemi. Jej porady opisane w tej publikacji pomogą Ci nawiązać komunikację z drzewami i czerpać z nich życiodajną energię. Poznasz technikę uziemienia i odzyskasz zdrowie. Te proste metody pozwolą Ci docenić siłę natury, otaczającej przyrody i poczuć własną moc.

## Zioła lecznicze – prawdziwa moc natury

Nauka rozpoznawania, wykorzystywania oraz uprawy roślin jadalnych i leczniczych pozwoli Ci czerpać zdrowe składniki bezpośrednio z natury i ziemi. Dzięki tej książce poznasz praktyczne zastosowanie ziół na różnego rodzaju dolegliwości. Leki ziołowe działają nie tylko na poziomie fizycznym – ich wpływ rozciąga się na obszar subtelnych pól energetycznych naszego ciała, emocji i ducha. Potrafią one również modyfikować stan naszej siły życiowej, oddziałującej na zdrowie oraz wewnętrzną i zewnętrzną równowagę. Energia, którą posiadasz, pomoże Ci wykorzystać uzdrawiającą moc i wspomóc proces samoleczenia. Pewne gatunki roślin mogą działać jako katalizator uruchamiający naszą wewnętrzną zdolność do leczenia.

## Talizmany i uzdrawiające różdżki

Dzięki tej książce samodzielnie wykonasz talizman lub uzdrawiającą różdżkę z kawałka drewna z wyrzeźbionym znakiem ogamicznym. Taki przedmiot nosi się zazwyczaj na szyi lub w kieszeni. Wytwarzany przez niego rezonans łączy ze sobą sam symbol z energetycznymi właściwościami leczniczymi drzewa. Za każdym razem, gdy go widzisz lub dotykasz, talizman bądź różdżka przypomina o Twoim związku z rośliną oraz o jej znaczeniu i mocy. Przykładowo, jeśli potrzebujesz siły i odwagi dębu, noś przy sobie kawałek dębowego drewna lub różdżkę. Rzeźbiąc wzdłuż środkowej linii kilka symboli ogamicznych, pomieszasz ze sobą różne rodzaje pozytywnej energii.

## Przewodnictwo i lecznicze właściwości znaków ogamicznych

Jeśli wsłuchasz się w prawdziwą mądrość drzew, możesz używać znaków ogamicznych na różne sposoby. Symbole działają niczym pomost łączący naszą świadomość ze światem Ducha. Ogamy umożliwiają komunikowanie się z wewnętrzną mądrością, intuicją i duchowymi przewodnikami. Mogą one służyć za środki zwiększające moce uzdrawiania lub życiowe drogowskazy.

## Ta książka podpowie Ci, jak czerpać siłę z mądrości Ziemi. Poznasz również:

- metody na odzyskanie naturalnej witalności i energii,
- pomysłowe rytuały przeżywania sezonowych cykli, przesileń, równonocy,
- sposoby leczenia zaczerpnięte z natury,
- zasady i prawa Pięciu Żywiołów,
- technikę uziemienia,
- praktyczne zastosowanie drzew i roślin,
- zasady tworzenia własnego zestawu ogamicznych kijów i talizmanów,

- lecznicze właściwości ziół,
- praktyki medytacyjne związane z porami roku,
- przepisy na napary, tynktury, wyciągi z kwiatów.

**Odkryj uzdrawiającą moc Ziemi**



 pobierz fragment książki


## Ćwiczenia meridianów

Ilchi Lee

**Tytuł oryginału:** Meridian Exercise for Self-Healing: Classified by Common Symptoms

 Zdrowie › aktywność fizyczna  
Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › energia  
Zdrowie › choroby

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › relaks

 [ból](#) [ebooki](#) [meridiany](#) [uzdrowianie holistyczne](#)

**ISBN:** 978-83-8171-305-4; **Cena katalogowa:** 79.70 zł; **Ilość stron:** 388; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

### Meridiany – ścieżki, którymi przepływa energia życiowa

Według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, meridiany to sieć kanałów łączących ze sobą punkty akupunkturalne (akupresurowe), którymi przepływa życiowa energia chi. Biegają od stóp do głowy, stamtąd rozciągając się na ramiona i docierając do dłoni. W ciele ludzkim znajduje się dwanaście meridianów głównych i osiem dodatkowych, zwanych także cudownymi. Jeżeli energia w meridianach przepływa prawidłowo, zostaje ona odpowiednio rozdzielona w organizmie i pomaga w zapewnieniu optymalnych warunków działania naszego ciała i umysłu. Jeśli jednak kanały energetyczne są zablokowane, nasze ciało choruje. W jaki sposób samodzielnie odblokować meridiany, przywrócić równowagę, zwiększyć odporność, pozbyć się bólu i zadbać o profilaktykę?

### Ćwicz meridiany, odblokuj energię i przywróć równowagę

Czym są ćwiczenia meridianów? To proste, uważne ruchy połączone z oddychaniem, które stymulują i aktywują to, co terapeuci Tradycyjnej Medycyny Chińskiej nazywają chi w Twoim ciele. Obejmują rozciąganie, drżenie i wibracje, utrzymywanie pozycji, ruch podobny do tai chi, rotację stawów i samoakupresję. Ćwiczenie meridianów, podobnie jak akupunktura i shiatsu, odblokowuje energię w kanałach energetycznych organizmu, aby przywrócić równowagę. To jedna z najbardziej efektywnych technik samouzdrawiania. Są łatwe do nauczenia, proste do wykonania i – co najważniejsze – skuteczne. Nie narażają nas również na ryzyko wystąpienia szkodliwych efektów ubocznych!

### Połączenie ruchu, oddechu i świadomości, które odmieni Twoje życie

Opisane w tej książce ćwiczenia bazują na zasadach Dahn Jogi – kompleksowej metody łączącej głębokie ćwiczenia rozciągające, medytacyjne techniki kontroli oddechu oraz pracę nad świadomością energetyczną. Stosując je, nie tylko pozbędziesz się bolesnych dolegliwości, ale także wzmocnisz ogólny stan swojego zdrowia, co pomoże zapobiec kolejnym zachorowaniom. Możesz dowolnie dostosowywać program ćwiczeń do swoich potrzeb i możliwości.

### Korzyści płynące z ćwiczenia meridianów:

- wzmocnienie układów: odpornościowego, mięśniowego, nerwowego i krążenia,
- wzrost sprawności i siły fizycznej,
- poprawa pamięci oraz usprawnienie pracy mózgu,
- redukcja stresu i zmęczenia,
- pobudzenie do działania narządów wewnętrznych,
- usunięcie toksyn i złożeń energetycznych z organizmu,
- wykształcenie silnego poczucia świadomości energetycznej w konkretnych częściach ciała,
- przywrócenie prawidłowych pozycji kości miednicy i kręgosłupa.

### Ćwiczenia meridianów na zmęczenie, ból głowy, otyłość, a nawet choroby serca

W tej jedynej na polskim rynku książce opisującej ćwiczenia meridianów znajdziesz konkretne praktyki pomocne w złagodzeniu wielu codziennych dolegliwości, w tym różnego rodzaju bólów, np. głowy, karku czy pleców, przeziębienia i grypy, zapaść, zapalenia pęcherza, bezsenności, otyłości, zmęczenia. Można je stosować także w przypadku poważnych schorzeń, takich jak cukrzyca, osteoporoza, udar mózgu oraz choroby tarczycy, serca czy przewodu pokarmowego. Autor przedstawia również ćwiczenia dla kobiet w ciąży (dopasowane do każdego trymestru) oraz tuż po porodzie. Każde ćwiczenie zostało dokładnie opisane oraz opatrzone szczegółowymi zdjęciami, dzięki którym łatwiej będzie je wykonać. Zamieszczona na końcu książki mapa meridianów oraz ich charakterystyka pomogą w odnalezieniu poszczególnych punktów na Twoim ciele.

**Ćwiczenia, które przywracają energię i zdrowie!**



## Medytacja dla relaksu

Adam O'Neill

**Tytuł oryginału:** Meditation for Relaxation: 60 Meditative Practices to Reduce Stress, Cultivate Calm, and Improve Sleep

- Rozwój duchowy › medytacja
- Szczęście › emocje
- Terapie › medytacja
- Zdrowie › relaks
- Zdrowie › stres
- Szczęście › pozytywne myślenie
- Terapie › ćwiczenia oddechowe
- Zdrowie › pozytywne myślenie
- Zdrowie › choroby
- Zdrowie › depresja

📌 ból   ebooki   mindfulness   pozytywna energia

**ISBN:** 978-83-8171-302-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

### Medytacja dla relaksu pomoże Ci się zresetować

Spokój i wyciszenie, czyszczenie umysłu z natłoku myśli, lepsza pamięć i koncentracja, poprawa odporności na stres, odczuwalny przypływ energii i sił witalnych. To najważniejsze zalety stanu błęgiego relaksu, jakim jest medytacja. Teraz ten spokój możesz poczuć i Ty! By uprawiać medytację, wcale nie musisz mieć doświadczenia, nie musisz też być wyznawcą określonego systemu religijnego – to błędne przekonanie. Medytacja to technika dla każdego. Czy wiesz, że medytacja wykorzystywana jest dziś z powodzeniem w psychoterapii?

### Zbawienny wpływ na zdrowie

Badania naukowe dowodzą tego, jak dobroczynny wpływ ma medytacja na nasze zdrowie i lepszą odporność organizmu. Czy wiesz, że medytacja:

- obniża ciśnienie krwi, zmniejsza tętno i spowalnia metabolizm,
- działa wspomagająco w leczeniu nadciśnienia i chorób serca, takich jak arytmia,
- łagodzi migreny oraz chroniczny ból,
- pomaga osobom cierpiącym na depresję,
- redukuje poziom lęku i odczuwanego stresu,
- jest skuteczna w walce z bezsennością,
- zwiększa w mózgu poziom serotoniny, czyli „hormonu szczęścia”?

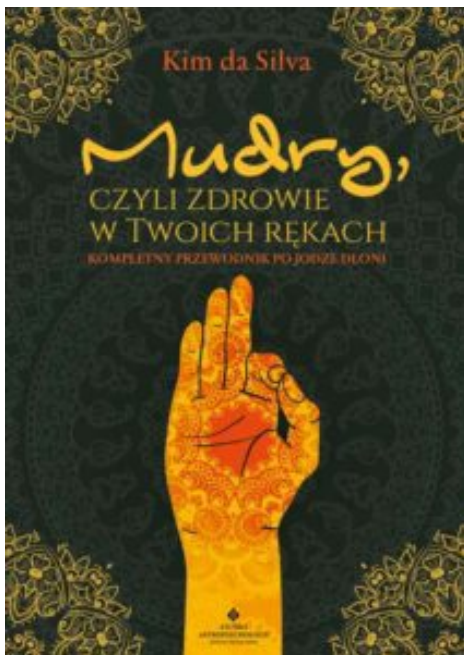
### Medytacja dla relaksu – praktyki dopasowane do Twojego stylu życia i potrzeb

Jesteś zabiegany? Żyjesz w stresie? Potrzebujesz odpoczynku, ale zwyczajnie brakuje Ci czasu na relaks? Jeśli tak, daj szansę medytacji i rozpocznij swą przygodę z jedną z najpopularniejszych technik relaksacyjnych na świecie. Ta książka to wyjątkowy przewodnik właśnie po relaksacyjnej medytacji. Znajdziesz tu aż 60 ćwiczeń, dzięki którym z łatwością odnajdziesz spokój, będziesz lepiej spał, a co najważniejsze – pokonasz narastający w ciągu dnia stres. Autor krok po kroku poprowadzi Cię przez krainę medytacji. W książce znajdziesz bardzo dokładne i przejrzyste opisy poszczególnych technik i ćwiczeń medytacyjnych, będzie tam na przykład:

- medytacja na głęboki sen,
- medytacja w gwarze,
- technika relaksowania się podczas spaceru,
- ćwiczenia z wykorzystaniem aromaterapii i kojących dźwięków, jak deszcz,
- medytacja, która ukoji ból głowy,
- technika pomagająca w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała,
- ćwiczenia medytacyjne, w których może towarzyszyć Ci ukochany pupil.

Techniki opisane w tym przewodniku są idealne dla osób, które z powodu natłoku obowiązków i codziennych spraw, nie mogą sobie pozwolić na długie chwile relaksu. Z tą książką zresetujesz swoje myśli i uspokoisz emocje nawet krótką medytacją, a dzięki specjalnej technice oddychania, będziesz cieszył się głębokim i spokojnym snem. Rano obudzisz się niezmiernie wypoczęty. Przekonaj się!

**Zanurz się w relaksacyjnej medytacji**



## Mudry, czyli zdrowie w Twoich rękach

Kim da Silva

Tytuł oryginału: Gesundheit in unseren Händen: Mit Mudras zu mehr Lebenskraft

Zdrowie › choroby  
Terapie › mudry

Terapie › joga

ebooki meridiany uzdrawianie energią

ISBN: 978-83-8171-300-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Mudry, czyli uzdrawianie energią

Czy wiesz, że twoje ciało, a w szczególności dłoń, posiadają samouzdrawiającą siłę, która jest w stanie wyeliminować różnego rodzaju choroby i ochronić cię przed zachorowaniem? To mudry, proste gesty dłoni nazywane również jogą dłoni, pomogą twojemu ciału uzyskać energetyczną, fizyczną i psychiczną równowagę. Te specjalne układy dłoni i palców **odblokowują energię** przepływającą przez meridiany i stymulują twój organizm do powrotu do zdrowia. W połączeniu z medytacjami, technikami i ćwiczeniami oddechowymi oraz jogą tworzą potężną terapię, która pomoże ci uzdrowić nie tylko ciało, ale również umysł.

### Joga dłoni – wszystko, co musisz o niej wiedzieć

Kim da Silva, ekspert filozofii Wschodu, kinezylogii oraz uzdrawiania energią, w tej wyjątkowej publikacji przedstawia czym są mudry. Opisuje w jaki sposób regulują przepływ energii w meridianach oraz wyjaśnia jak prawidłowo je wykonywać oraz jak długo stosować każdą z nich. W tym kompletnym poradniku po mudrach dłoni znajdziesz aż 75 leczniczych mudr, wraz ze **szczegółowymi instrukcjami oraz zdjęciami**, które ułatwiają poprawne wykonanie ćwiczenia. Przy każdym opisie znajdziesz również wskazówki, które pomogą ci uniknąć częstych błędów lub proste podpowiedzi, takie jak które mudry można ze sobą łączyć, by wzmocnić ich skuteczność.

### Lecznicze mudry – mudra na ból głowy, na sen i poprawę pamięci

**Mudra na ból głowy?** Mudra na ból kręgosłupa? Tak! W tym podręczniku znajdziesz aż **75 leczniczych mudr** na:

- bóle głowy, kręgosłupa, zębów, stawów,
  - nadciśnienie,
  - poprawę pracy serca i krążenia,
  - alergie,
  - stres,
  - obniżoną odporność,
  - nerwobóle,
  - zmęczenie,
  - poprawę pamięci i koncentracji,
  - oczyszczanie organizmu,
  - wzmacnianie organów,
  - zaburzenia pracy tarczycy,
  - problemy z zasypianiem,
  - dolegliwości związane z nerkami, żołądkiem czy woreczkiem żółciowym,
  - integrację półkul mózgowych
- i wiele innych.

### Mudry dłoni to terapia, którą możesz wykonać wszędzie!

Autor zwraca uwagę, że wszystkie mudry są wyjątkowo proste w wykonaniu. Możesz je stosować praktycznie wszędzie! W pracy, kolejce do kasy, oglądając telewizję, a także podczas medytacji, praktykowania jogi lub technik oddechowych. Dowiesz się również **jak często wykonywać daną mudrę** oraz w jakich odstępach czasowych, by jej stosowanie było skuteczne. Odkryjesz, jaki powinien być czas trzymania każdej mudry, gdy zaburzenie równowagi energetycznej ma już postać choroby. Dłuższe jej wykonywanie dostarczy organizmowi dodatkowych dawek energii potrzebnych do aktywacji sił samouzdrawiających organizmu, a także walki z chorobą.

**Zdrowie jest w Twoich rękach!**



## Jak połączyć się ze swoimi aniołami i duchowymi przewodnikami

Kyle Gray

**Tytuł oryginału:** Light Warrior: Connecting with the Spiritual Power of Fierce Love

Rozwój duchowy › medytacja  
Ezoteryka › zaklęcia  
Ezoteryka › magia

Rozwój duchowy › anioły  
Ezoteryka › rytuały

channeling ebooki medium niebo

**ISBN:** 978-83-8171-249-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Anioły i duchowi przewodnicy – jak uzyskać ich wsparcie?

Kim są duchowi przewodnicy? Czy każdy człowiek ma swojego opiekuna? Czy możemy mieć ich więcej niż tylko jednego? W jaki sposób prosić anioła stróża o pomoc? Anioły i duchowi przewodnicy to istoty, których głównym zadaniem jest czuwanie nad Tobą, ochrona i niesienie pomocy, gdy jej potrzebujesz. Są wśród nich uzdrowiciele, nauczyciele, cudotwórcy, a także wojownicy. To anioły, archanioły oraz duchowi przewodnicy, którzy w odróżnieniu od aniołów sami doświadczyli życia w ludzkiej postaci. W jaki sposób wykorzystasz ich wiedzę i umiejętności aby zyskać w swoim życiu nadprzyrodzoną pomoc? Dowiesz się tego z poradnika!

### Ekspert od aniołów – wykorzystaj jego metody

Wskazówek udzieli Ci Kyle Gray, najpopularniejszy ekspert od aniołów w Wielkiej Brytanii, a także medium, który za pośrednictwem licznych warsztatów i prezentacji dzieli się swoją wiedzą pomagając ludziom otworzyć się na obecność boskich istot. W swojej książce podpowie Ci w jaki sposób, dzięki obudzeniu w sobie wojownika światła i stawieniu czoła własnym lękom, osiągnąć pojednanie ze swoimi aniołami i duchowymi przewodnikami oraz wykorzystywać ich mądrość w codziennym życiu.

### Wojownik światła jest w Tobie

Kim jest wojownik światła? To osoba, która dzięki swojej dobroci zmienia świat. Nie muszą to być zmiany na skalę globalną, dzielenie się dobrem i okazywanie pomocy bliźnim będzie wspinałym początkiem Twojej drogi do połączenia się z duchowymi przewodnikami. Zdaniem Autora jeśli będziesz „w porządku” wobec innych np. powstrzymasz kogoś przed zrobieniem krzywdy drugiej osobie oraz jeśli wykorzystasz kilka sprawdzonych technik, które zostały opisane w tej książce osiągniesz sukces!

### Autorskie techniki pomocne w nawiązaniu kontaktu z duchowymi doradcami

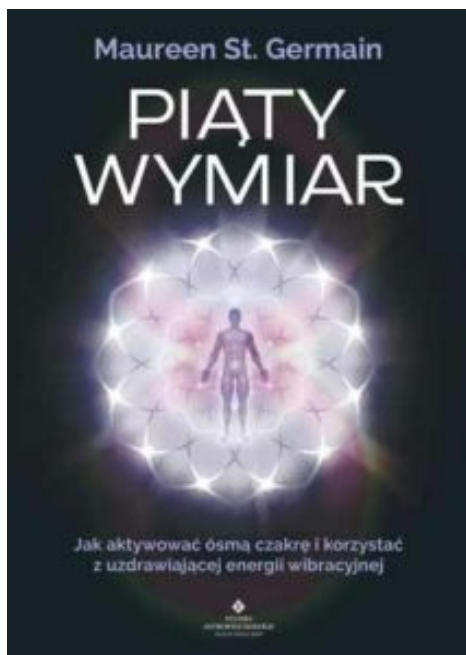
W tym wyjątkowym poradniku Kyle Gray czerpie ze swojego „anielskiego doświadczenia” i łączy je ze sprawdzonymi technikami duchowymi. Pokazuje w jaki sposób wykorzystywać:

- modlitwy, np. o nawiązanie kontaktu czy otwarcie serca,
- techniki oddechowe, takie jak pranajama, która pozwoli Twojemu ciału osiągnąć spokój i odprężenie,
- medytacje, np. Hanumana, pomagająca odnaleźć w sobie boskość,
- rytuały, np. ochronne, oczyszczanie dymem, podniesienie wibracji czy przywołanie żywiołów, archaniołów i zwierzęcych przewodników,
- karty anielskie i wyroczni, mające wpływ na rozwój intuicji i świadomości duchowej,
- wróżby np. z kamieni lub z trzech kart.

### Anielska pomoc w Twoim życiu

Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się również w jaki sposób pozbyć się toksycznej energii, która staje się trucizną nagromadzoną w Twoim wnętrzu. Nauczysz się dbać o bezpieczeństwo kontaktów, zaczniesz świadomie strzec swoich wibracji, a także obudzisz w sobie energię kundalini. Wszystko to poprowadzi Cię do połączenia ze swoimi aniołami i duchowymi przewodnikami, którzy pomogą Ci rozpoznać Twoje lęki, wskażą przeszkody oraz wyzwania stojące przed Tobą.

**Zyskaj duchową pomoc!**



## Piąty Wymiar

Maureen J. St. Germain

Tytuł oryginału: Waking Up in 5D. A Practical Guide to Multidimensional Transformation

Rozwój duchowy › świadomość  
Rozwój duchowy › medytacja

Rozwój duchowy › intuicja  
Ezoteryka › kwantowość

duchowość ebooki podświadomość uzdrawianie energią uzdrawianie kwantowe

ISBN: 978-83-8171-245-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I-dodruk

 pobierz fragment książki

### Piąty Wymiar – ewolucja świadomości i podświadomości

Pewnie zastanawiasz się czym jest Piąty Wymiar. Dlaczego coraz więcej dostrzegasz i czujesz. Odnosisz wrażenie, że „nadajesz na innych falach”, ale nie wiesz dlaczego tak się dzieje. Zaczynasz pojmować kwestie, których dotychczas nie rozumiałeś. Znasz swoje myśli i emocje oraz podświadomie przejmujesz nad nimi większą kontrolę. Twoja intuicja stale Ci podpowiada, aby kierować się sercem. Skąd te zmiany? Rozwiązanie tej zagadki znajdziesz w tej duchowej książce.

### Jak wygląda Piąty Wymiar?

Maureen J. St. Germain jest ezoteryczką, mistyczką, autorką i uznaną na całym świecie nauczycielką z zakresu kwantowości, rozwoju osobistego i rozwoju duchowego. Prowadzi wykłady w całej Europie, Kanadzie, USA, Egipcie, Tajwanie, Chinach, Australii i Japonii. W tej książce wyjaśnia, czym jest kwantowość i uzdrawianie kwantowe, a także że rzeczywistość jest wielowymiarowa i zmiany, które obecnie odczuwasz, są wynikiem przemiany twojej świadomości, która ewoluuje. Odczuwasz czym jest prawdziwa duchowość i medytacja. Świadomie kierujesz się swoją intuicją rozwijając duchowo. Twoja percepcja się poszerza, a ty przechodzisz od wąsko skoncentrowanej i spolaryzowanej świadomości Trzeciego Wymiaru na wyższy poziom rozwoju duchowego i rzeczywistości. Twoja świadomość się zwiększa. A ty zaczynasz intensywnie dostrzegać i czuć wszystko wokół siebie. Przechodzisz w nowy, Piąty Wymiar, czyli doświadczasz Wyższej Energii i łączysz się z Boską Matrycą duchowości.

### Wymiary rzeczywistości – w których żyjesz?

W książce znajdziesz narzędzia i duchowe medytacje, a także ćwiczenia, które pomogą Ci przejść od myślenia w Trzecim Wymiarze do Piątego Wymiaru. Trzeci Wymiar skupiony jest na materii, natomiast Piąty Wymiar na wibracji – pełnej świadomości, radości i miłości, który istnieje w polu serca. Autorka wyjaśnia jak słuchać swojej intuicji, zmienić swoje energetyczne wzorce i wybrać trwałe zakotwiczenie w wyższych, duchowych wartościach. Zdradza, jak rozwijać podświadomość i związek z Wyższym Ja. Jak zwiększyć wrażliwość i świadomie wybrać Piąty Wymiar. Połączenie z wyższymi energiami przynosi pełną świadomość i pozwala poznać siebie na poziomie duszy. Dzięki temu odkryjesz swoje prawdziwe ja i zaczniesz rozwijać duchowe umiejętności takie jak uzdrawianie kwantowe, jasnowidzenie, telepatia i intuicja.

### Jak aktywować 8 czakrę?

Autorka podpowiada, w jaki sposób świadomie medytować i rozpoznać doświadczenia Piątego Wymiaru, które już posiadasz. Jak odnaleźć różnice pomiędzy myśleniem liniowym 3D, a wielowymiarowym 5D, aby rozszerzyć swoją percepcję. Szczegółowo przedstawia ćwiczenia i medytacje, które pomogą ci zrozumieć czym jest kwantowość oraz uzdrawianie kwantowe. Pozwolą ci one chronić twoją energię, zwłaszcza podczas snu. Poznasz także medytacje Świętej Geometrii, które aktywują ósmą czakrę i otwierają na wyższe częstotliwości. Maureen Germain uczy jak uzdrawiać siebie i innych przekazując energię w odpowiednim kierunku. Bada także, jak przebudzenie do Piątego Wymiaru pozwala stworzyć silną więź z globalną świadomością, przez co twoje osobiste przemiany mają głębszy wpływ na ludzi w twoim otoczeniu i poza nim. Przytacza także niezwykle historie uczniów, którzy doświadczali Piątego Wymiaru oraz inspirujące informacje od przewodników duchowych.

**Przejdź na wyższy poziom!**





## Reiki – samodzielne uzdrawianie

Karen Frazier

Tytuł oryginału: Reiki Healing for Beginners: The Practical Guide with Remedies for 100+ Ailments

Terapie › energia

Terapie › reiki

Terapie › bioenergoterapia



ból

ebooki

medycyna alternatywna

pozytywna energia

ISBN: 978-83-8171-235-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

### Czym właściwie jest energia Reiki?

Energia Reiki postrzegana jest jako przenikająca wszystko i wszystkich siła. Przeciętny człowiek ma ograniczone możliwości posługiwania się nią, w większości przypadków nawet nie jest w stanie jej odczuć. Aby nabyć możliwość świadomego korzystania z uzdrawiającej energii **Reiki** trzeba zostać inicjowanym przez Mistrza Reiki. Teraz jednak nie musisz udawać się na kosztowne seminaria czy warsztaty. Wystarczy Ci bowiem wiedza z tej książki aby wyeliminować ból i odczuć przepływ pozytywnej energii.

### Znawcy energii Reiki zdradza swoje sekrety

Autorka jest intuicyjną uzdrowicielką energetyczną, medium, bestsellerową pisarką oraz muzykiem. Napisała nie tylko wiele książek, ale również setki artykułów na tematy takie jak interpretacja snów, reinkarnacja, życie po życiu, uzdrawianie energetyczne, kryształy, zjawiska parapsychiczne i przetrwanie świadomości po śmierci. Teraz dzieli się z Tobą swoją wiedzą dotyczącą Reiki.

### Reiki dla nowicjuszy i dla zaawansowanych

Zbiór technik terapeutycznych opartych na Reiki uzdrowi Twoje ciało, umysł i duszę. Jak przekonuje Autorka, jedyny sposób na okiełznanie uzdrawiającej energii to energoterapia. Jeśli dopiero odkryłeś Reiki, prawdopodobnie zastanawiasz się, jak zastosować wiedzę teoretyczną w praktyce i zacząć uzdrawiać siebie i innych. Jeśli już znasz tę metodę, zapewne chętnie rozszerzysz jej stosowanie na nowe dolegliwości. Tak czy inaczej, wiedza opisana w tej książce okaże się dla Ciebie bezcenna.

### Ponad 100 technik energoterapeutycznych w jednej książce!

Książka przybliży Ci podstawowe techniki energoterapii Reiki, dzięki którym będziesz potrafił złagodzić ponad sto najczęściej występujących schorzeń fizycznych i psychicznych. To przystępne, bogato ilustrowane kompendium wiedzy i praktycznych instrukcji okaże się idealnym podręcznikiem dla wszystkich adeptów sztuki Reiki, tak by mogli zaradzić szerokiemu spektrum problemów, od zmęczenia do nieumiejętności przebaczenia.

### Energia Reiki w uzdrawianiu, krok po kroku

Teraz i Ty poznasz

**Podstawy Reiki** opisują historię, zasady i sposób działania Reiki.

**Techniki energoterapeutyczne** obejmują zrozumiałe i czytelne instrukcje oraz pozycje dłoni, umożliwiające ustabilizowanie energii własnej i innych osób.

**Energoterapia ponad 100 schorzeń** zawiera wskazania energoterapeutyczne na złagodzenie najczęściej spotykanych dolegliwości za pomocą energii Reiki.

**Umiejętności dodatkowe** uczą, jak korzystać z komplementarnych metod w swojej praktyce energoterapeutycznej, takich jak symbole, muzyka, medytacja.

**Reiki – zdrowie w Twoich rękach!**



## Uzdrowiająca siła myśli

dr Igors Kudrjavcevs

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › chi kung  
Zdrowie › stres

Terapie › medytacja  
Zdrowie › pozytywne myślenie

ebooki   podświadomość   umysł

ISBN: 978-83-8171-230-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Stres „odkłada się” w Twoich mięśniach! Siła myśli pomoże Ci z nim zerwać

Twoje myśli, przeżycia, wspomnienia i stres zaprzętają nie tylko Twój umysł i podświadomość. Zapisują się również w Twoim ciele! „Odkładają się” w mięśniach i tkance łącznej, która stanowi ochronę dla organów wewnętrznych. Dzieje się to poza Twoją świadomością i myślami. Stres i ekspresowe tempo życia sprawiają, że powoli stajemy się coraz bardziej niespokojni, smutni, chorzy i niezdolni do działania. Wielu z nas tak przywykło do tego stanu, że nie zauważają nawet objawów permanentnego stresu i natłoku myśli, który towarzyszy im każdego dnia. Jak się od tego uwolnić? Jak osiągnąć pokój wewnętrzny i pozytywne myślenie? Siła myśli i sprawdzone terapie, takie jak ćwiczenia oddechowe, chi kung czy medytacja uzdrawiająca Ci w tym pomogą.

### Tysiące osób powróciło do zdrowia dzięki tej metodzie

Igors Kudrjavcevs to łotewski lekarz, specjalista w zakresie Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, chi kung oraz współczesnej psychologii stosowanej. W tej książce przekonuje, że kluczem do dobrego zdrowia jest osiągnięcie pokoju w sobie, równowaga myśli, a także niski rytm wewnętrzny. To wyjątkowe trio umożliwia spokojne i prawidłowe myślenie. Stosując swoją autorską metodę pomógł powrócić do zdrowia tysiącom osób z osteochondrozą, bólami pleców i stawów, kłopotami trawiennymi i oddechowymi oraz zaburzeniami snu. Teraz i Ty możesz skorzystać z jego niezawodnych terapii!

### Siła myśli – dzięki niej zatrzymasz natłok myśli, a Twój umysł odpocznie

Dlaczego warto? Osiągnięcie pokoju wewnętrznego pomoże Ci poprawić pracę serca, ureguluje ciśnienie krwi, polepszy trawienie i sen, uspokoi Twój układ nerwowy, a przede wszystkim da wytchnienie umysłowi. Wzmocnisz odporność, przez co będziesz rzadziej chorował. Rozluźnisz mięśnie, zrelaksujesz plecy, Twoje ramiona się wyprostują, a stawy nabiorą sprężystości. Twój organizm zacznie odpoczywać, dzięki temu przybędzie Ci nowych sił, pozytywnego myślenia i radości życia. Kiedy wyciszysz natłok myśli, Twój mózg zacznie lepiej pracować i pojawią się rozwiązania problemów, które uważałeś za nierozwiązywalne. Poprawisz kreatywność, zaczniesz myśleć pozytywnie.

### Uzdrowiające medytacje, autohipnoza i słuchanie muzyki... przez skórę

Brzmi zachęcająco prawda? Skuteczne terapie i metody, opisane w tej książce, pomogą Ci osiągnąć pokój wewnętrzny i odkryć siłę pozytywnego myślenia. Dzięki szczegółowym instrukcjom zrozumiesz czym jest dla Ciebie pokój i odkryjesz co lub kto kradnie Twoje siły. Na własnej skórze odczujesz, jak wiele dobrego daje praktykowanie ćwiczeń oddechowych, chi kung, autohipnozy i uzdrawiających medytacji. Nauczysz się metody przemieszczania uwagi, dzięki której będziesz mógł osiągnąć ukojenie oraz obniżyć ciśnienie tętnicze. Odkryjesz terapeutyczne właściwości muzyki i nauczysz się, w jaki sposób słuchać jej całym ciałem. Pozwól sobie na odczuwanie tego, jak skóra odbiera dźwięki...

### Odpoczynek podczas wchodzenia na czwarte piętro? Tak, to możliwe dzięki sile Twoich myśli!

Doktor Kudrjavcevs pomoże Ci w stworzeniu mapy swojego świata Pokoju oraz skutecznego wykorzystywania jej w komunikacji z innymi. W relacjach z otoczeniem będziesz mógł wykorzystać również metodę kontemplacji, dzięki której staniesz się spokojniejszy, a wydarzenia i ludzie przestaną mieć negatywny wpływ na Twoje samopoczucie. Autor pokaże Ci także metodę centrowania – zachowania energii życiowej. Z jej pomocą Twoja kora mózgowa zacznie odpoczywać, poprawi się praca ośrodków podkorowych, a mięśnie doznają głębokiego rozluźnienia. Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz również swoje strefy spokoju, czyli punkty akupresurowe, których masowanie pozytywnie wpłynie na Twoje zdrowie. Dowiesz się jak wielką rolę w procesie powrotu do zdrowia odgrywa pozytywne myślenie i podświadomość. Przestaniesz się męczyć przeżywaniami w kółko tego, co zrobiłeś nieprawidłowo, a nawet odkryjesz, w jaki sposób odpoczywać wchodząc na czwarte piętro!

### Opinie pacjentów o metodzie dr. Kudrjavcevs

*Od roku regularnie wykonuję ćwiczenia dr. Ighorsa Kudrjavcevs. Nauczyłam się uważnie wsłuchiwać we własny organizm, nie czynić zła i*

*funkcjonować w swoim rytmie biologicznym. Teraz zrozumiałam, że nic nie dzieje się ot, tak sobie – że trapiące mnie, uporczywe bóle głowy i stawów swoimi korzeniami tkwiły głęboko w mojej wewnętrznej dysharmonii. W tym roku znacznie rzadziej łapałam wirusy. Rzadziej też sięgałam po tabletki przeciwbólowe i glukozaminę – po prostu nie było takiej potrzeby. Dziękuję panu doktorowi za inspirację, cierpliwość i przede wszystkim wiedzę!*

Baiba, lat 36

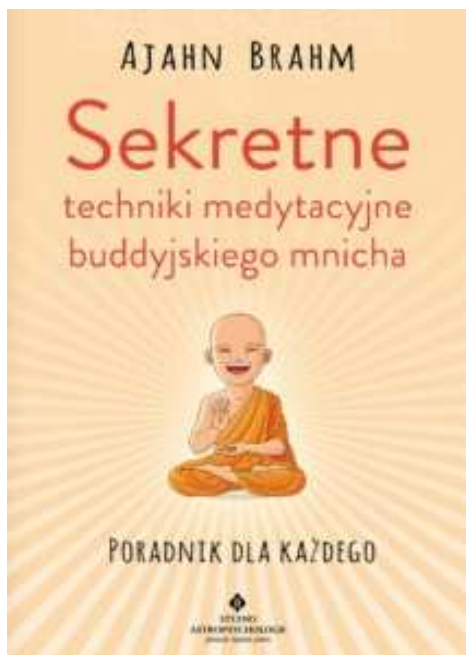
*Zajęcia Igora Kudrjavcevsy odkryły mi drogę do zadziwiającego świata – świata pokoju, miłości, radości i szczęścia. I odkrycie najważniejsze: okazało się, że ten świat istnieje już we mnie samej, a mnie pozostało tylko uczynienie kilka kroków ku sobie samej, by do niego trafić...*

Anna, lat 27

*Po medytacji „Kontemplacja” ogarnął mnie cudowny stan – on zawsze pojawia się po tym ćwiczeniu. Wydaje mi się wtedy, że otwierają się Niebiosy i Stwórca obdarza mnie Swoim uśmiechem, który jest szczególnym rodzajem energii. Wszystko wokół znika, czas się zatrzymuje, a poczucie bezgranicznego szczęścia zapiera dech w piersiach. Chce mi się pozostawać w tym stanie bez końca...*

Maira, lat 50

**Odzyskaj pokój – wróć do zdrowia!**



## Sekretne techniki medytacyjne buddyjskiego mnicha

Ajahn Brahm

Tytuł oryginału: Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook

Rozwój duchowy › buddyzm

Rozwój duchowy › medytacja

duchowość ebooki filozofia pozytywna energia umysł

ISBN: 978-83-8171-173-9; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 376; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Poznaj zalety i techniki medytacji, a pokochasz tę formę wyciszenia umysłu

Obniża ciśnienie krwi, działa wspomagająco w leczeniu chorób serca, łagodzi migreny i bóle, pomaga osobom cierpiącym na depresję, redukuje poziom stresu, skuteczna w walce z bezsennością, wyzwala „hormon szczęścia”. To tylko niektóre z zalet medytacji. Ty także możesz dołączyć do grona osób, które z tego rodzaju duchowości czerpią pozytywną energię i koją zabiegany umysł. Jak medytować? Dzięki tej książce poznasz techniki medytacji buddyjskiej, a przedstawi Ci je bestsellerowy Autor książek przybliżających filozofię buddyzmu, mnich Ajahn Brahm. Większość pisarzy buddyjskich nie cechuje się taką lekkością i zuchwałością jak on. Przekonaj się o lekkości jego pióra!

### Buddyjski mnich zdradza tajniki sekretnej techniki medytacji

Czy wiesz co to są jhāny? Słyszałeś kiedyś tę nazwę? Jhāny to głębokie stany medytacji, które rzeczywiście są rzadko opisywane i nauczane. Jeśli chciałbyś bliżej poznać tę i inne techniki medytacji, sięgnij po tę książkę. Publikacja – jak wiele książek Ajahna Brahma – doskonale uzupełnia natłok informacji, jakie można znaleźć w licznych publikacjach poświęconych medytacjom. Oferując coś, czego nie zaproponował nikt przed nią. Buddyjski mnich w zrozumiały sposób wyjaśnia to, co dotychczas było niewypowiedziane. Potrafi pisać o rozwoju duchowym, różnych stanach psychicznych i wizualizacjach z precyzją i wnikliwością, czerpiąc z własnych bogatych doświadczeń. Jest systematyczny i krok po kroku obala mity związane z technikami medytacji oraz wyjaśnia, co tak naprawdę dzieje się podczas niej. Przydatne są również jego spostrzeżenia dotyczące problemów, z jakimi spotykają się medytujący i co robić, aby je rozwiązać. Czerpie garściami z buddyzmu i jego filozofii, które doskonale zna.

### Medytacja buddyjska – sposób na spokój umysłu w zabieganym świecie

Medytacja nie zawsze jest łatwa do nauczenia dzięki książce, ale Autor bestsellerowej *Medytacji buddyjskiego mnicha*, który przecież rozpoczął dorosłe życie jako naukowiec w Cambridge, spełnia swoje powołanie jako nauczyciel. Nauczy Cię tego, jak medytować. Łączy zarówno duchowość i energię swoich przekonań z wrodzonym spokojem umysłu. Obietnica błogości, którą opisuje w tym doskonałym podręczniku przestaje być nieuchwytna, a staje się ważnym celem we współczesnym życiu. Medytacja to nie tylko sposób na relaks, czy radzenie sobie z problemami życiowymi. Poprawnie wykonana może być sposobem na radykalne odczucie błogości i rozpoczęcie – jak również podtrzymanie – prawdziwej transformacji w Tobie i Twoim rozwoju duchowym. Poznaj ponadwyznaniowe sekrety buddyjskiej medytacji. Zapewni Ci to jedyny w swoim rodzaju poradnik pełen wielu niespodzianek, świetnego humoru i zabawnych opowieści, które inspirują, pouczają i oświecają. Ta książka to idealny wybór zarówno dla doświadczonych praktyków medytacji jak i osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z nią.

### Dzięki tej wyjątkowej i pełnej duchowości książce i Ty możesz:

- opracować jasny cel medytacji,
- opanować solidne podstawy z wykorzystaniem pierwszych czterech etapów medytacji,
- osiągnąć poziom, na którym oddech staje się piękny,
- poznać i wyeliminować przeszkody stojące Ci na drodze do osiągnięcia głębszych stanów medytacji,
- zastosować medytację, która bawi umysł, przegania nudę i rodzi pozytywną energię,
- dowiedzieć się, czym są nimitty, wrota do jhān,
- poznać i osiągnąć cztery etapy oświecenia.

**Czas na skuteczną medytację!**



# Codziennie kochaj siebie dzięki przesłaniom Louise Hay

Louise Hay

**Tytuł oryginału:** Trust Life: Love Yourself Every Day with Wisdom from Louise Hay

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › emocje  
Terapie › afirmacje

Szczęście › pozytywne myślenie  
Szczęście › afirmacje

ebooki motywacja relacje

**ISBN:** 978-83-8171-174-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 392; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

## Królowa New Age Założycielka ruchu samopomocy Osoba najbliższa świętej

Louise Hay została obdarzona wszystkimi powyższymi określeniami, a jej praca zainspirowała miliony ludzi na całym świecie. Namawiała wszystkich uczestników jej warsztatów i konferencji, każdego czytelnika jej książek, aby pamiętali, że noszą w sobie moc uzdrowienia swojego życia. Nieustannie powtarzała, że każdy człowiek jest potężny, kochający i kochany.

### Perełki mądrości królowej rozwoju duchowego

Ta książka stanowi kompilację najbardziej inspirujących nauk z największych dzieł Louise Hay. W ciągu swojego życia napisała ona ponad 30 książek, w tym poradniki samopomocy, książki dotyczące zdrowia, książkę kucharską, serię książek dla dzieci, a nawet kolorowanke! Stworzyła talię kart, programy audio oraz kalendarz. Ta książka stanowi zbiór najcenniejszych mądrości i przekazów zebranych w jej pracach.

### Lektura na rok, a nawet lata

Znajdziesz tu 365 wpisów, po jednym na każdy dzień, a dodatkowo jeden na każdy rok przestępny. Każdy z nich nosi tytuł będący afirmacją Louise, pozwalającą inspirować się podczas medytacji i wykonywania dalszych ćwiczeń. Sprawia to, że duch zmarłej Autorki przenika każdy przekaz i czyni z tego poradnika najbardziej kompletne dzieło w jej dorobku, a zarazem godne ukoronowanie wieloletniej kariery pisarskiej.

### Rozwój duchowy w praktyce

Louise była pragmatyczką, jeśli chodzi o rozwój duchowy. Nie była zainteresowana wyłącznie teorią – skupiała się na tym, co działa i co pomaga. Uważała, że cała teoria świata jest bezużyteczna, chyba że wiemy, jak ją zastosować i jak dokonać zmiany. Robert Holden, jej przyjaciel, który zebrał zaprezentowane w publikacji dzieła zatroszczył się o to, żeby praktyczny wymiar publikacji wybijał się na pierwszy plan.

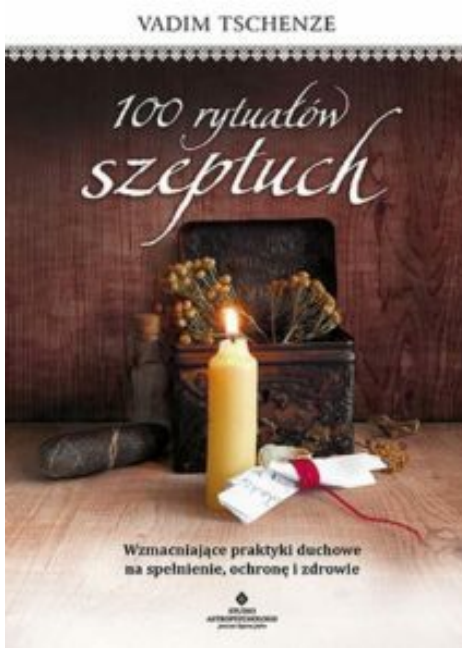
### Zmień swoje postrzeganie rzeczywistości

Korzystając z ponadczasowych nauk Louise, Ty również przekonasz się, że to, co dajesz, wraca do Ciebie. Uświadomisz sobie przy tym, że nie tylko masz wpływ na wszystkie wydarzenia w swoim życiu, ale i jesteś za nie odpowiedzialny. I chodzi tu zarówno o to, co dobre, jak i to, co Cię nie satysfakcjonuje. Tworzysz doświadczenia każdą swoją myślą i każdym wypowiedzianym słowem. Kiedy tworzymy pokój i harmonię w naszych umysłach, kreujemy pozytywne myśli, przyciągamy do siebie pozytywne doświadczenia i ludzi myślących tak, jak my. Wystarczy bowiem uwierzyć w siebie, by stworzyć życie jak ze snu.

### Dzięki tej książce Ty również nauczysz się:

- dbać o swoje ciało, umysł i ducha oraz spełniać ich potrzeby,
- korzystać z dziesięciu podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay,
- pozwalać życiu otoczyć się miłością,
- zwiększać wiarę w siebie i swoje możliwości,
- świadomie kreować nową, lepszą rzeczywistość,
- zdobywać się na wdzięczność i przebaczenie
- pracować z lustrem.

**Skorzystaj z dobrodziejstw życia!**



# 100 rytuałów szeptuch

Vadim Tschenze

**Tytuł oryginału:** Meine 100 Seelenschützer: Spirituelle Praktiken, die uns stark machen

Rozwój duchowy › dusza  
Terapie › energia

Ezoteryka › rytuały

aura czakry duchowość ebooki medycyna ludowa szeptuchy

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-207-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

pobierz fragment książki

## Ochrona przed negatywną energią – zastosuj proste i skuteczne rytuały szeptuch

Dusza wraz z umysłem i ciałem fizycznym tworzą jedność. Według zasad medycyny ludowej gwarantem zdrowia i dobrego samopoczucia jest zachowanie między nimi równowagi energetycznej. Za prawidłowy przepływ energii odpowiada aura, która jest połączona z czakrami (centrami energetycznymi). To ona dostarcza życiodajną energię zarówno ciału, jak i duszy. Niestety każdego dnia człowiek jest narażony na wiele negatywnych wpływów, które stanowią poważne zagrożenie dla jego zdrowia i rozwoju duchowego. Jak zatem stworzyć skuteczną ochronę przed negatywną energią? Odpowiedź, a nawet... 100 odpowiedzi na to pytanie przynosi niniejsza książka. Dzięki niej poznasz ćwiczenia i rytuały od wieków praktykowane przez rosyjskie szeptuchy. Chronią one przed atakami i obciążeniami, a także regulują gospodarkę energią. Stosując proste terapie, pokonasz codzienne lęki i własne słabości, wzmocnisz relacje z bliskimi osobami, pozbędziesz się nie tylko kłopotów w pracy, ale i wielu uciążliwych dolegliwości.

## Ezoteryka i prastara wiedza szeptuch przywrócą równowagę twojemu organizmowi i wzmocnią rozwój duchowy

W obecnych czasach musimy zmagać się z wieloma obciążeniami. Każdego dnia dopadają nas stres, smutek, wrażliwości, wygórowane oczekiwania. Powoduje to nie tylko wyczerpanie fizyczne, ale też duchowe. Przyczyną tego stanu jest zaburzenie funkcjonowania aury i czakr. Aura chroni przed zewnętrznymi atakami, a czakry dostarczają życiodajną siłę i energię do poszczególnych narządów. Gdy narządy czy psychika nie otrzymują odpowiedniej dawki energii, zaczynają chorować. W takiej sytuacji potrzebna jest ochrona przed negatywną energią. Terapia może przyjmować różne formy. Rytuały energetyczne, pieczęcie aury i cierpienia, stosowanie ziół czy magicznego alfabetu to tylko wybrane praktyki, które przybliży Autor książki. Jest ich znacznie więcej, a użycie każdej z nich będzie miało korzystny wpływ na zdrowie lub duchowość. Poszczególne metody zostały pogrupowane według ich życiowego znaczenia. Jedne z nich wpływają na relacje czy rodzinę, inne zaś na sprawy zawodowe albo otoczenie. Ogólnie rzecz ujmując, polegają one na odpowiednim użyciu energii lub rytuału. Oprócz jej praktycznego wymiaru, każda technika uzdrawiająca daje jednocześnie impuls do rozwoju duchowego. Każdy rytuał zostaje dodatkowo zwieńczony poradą, która odnosi się nie tylko do konkretnej, opisywanej sytuacji, ale też ma bardziej ogólny charakter.

## Duchowość napędem pozytywnych zmian

Oprócz zwięźle zaprezentowanych rytuałów, Autor szczegółowo opisuje system wzajemnego oddziaływania ciała, umysłu i duszy, co jest niezbędne dla zrozumienia zasad pracy z energią. Przy okazji dużo uwagi poświęca cyklom, jakie musi przejść dusza każdego człowieka na drodze do doskonałości. Dzieli się też duchowymi inspiracjami i podaje przykładowe medytacje. W książce nie mogło również zabraknąć rozdziału poświęconego miłości, która jest przecież pokarmem dla ludzkiej duszy. W efekcie powstało niezwykle kompendium wiedzy łączącej doświadczenia medycyny ludowej i ezoteryki.

## Medycyna ludowa kluczem do zdrowia i odnowionej duchowości

Stosując sprawdzone metody ochrony przed negatywną energią i korzystając z dobrodziejstw ezoteryki, polepszysz jakość swojego życia. Pozbędziesz się kłopotów ze zdrowiem i problemów w pracy, a także zbudujesz pozytywne relacje i wzmocnisz wiarę we własne możliwości. Zapewni ci to ten przystępny przewodnik po rytuałach szeptuch, które wywodzą się z rosyjskiej medycyny ludowej. Sięgając po niego, zyskujesz nie tylko szansę na skuteczną terapię, ale też mapę prowadzącą do bardziej harmonijnego życia. Wystarczy, że otworzysz się na wskazówki znajdujące się w tej książce i zaczniesz je stosować w praktyce.

**Uzdrow swoje życie!**



## Naładuj swoje czakry

dr Anodea Judith

**Tytuł oryginału:** Charge and the Energy Body: The Vital Key to Healing Your Life, Your Chakras, and Your Relationships

Terapie › energia

Terapie › joga

Rozwój duchowy › medytacja

Rozwój duchowy › kundalini



czakry

medycyna alternatywna

pozytywna energia

**ISBN:** 978-83-8171-158-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Jak naładować czakry?

Na pewno nie raz odczuwałeś spadek energii, który powstrzymywał Cię przed osiągnięciem swoich celów. Jednak nie rozumiałeś skąd bierze się ta nagła niemoc. Dzięki tej publikacji dowiesz się że ta energia, to życiowa siła, ładunek który przepływa przez czakry, centra energetyczne rozmieszczone w Twoim ciele. Zrozumiesz, że pozytywny ładunek popycha Cię do podejmowania wyzwań. A zablokowany, utrudnia życie, wprowadza chaos i powoduje choroby. Jeśli wykorzystasz proste techniki zawarte w tej książce nauczysz się kontrolować swój ładunek energetyczny. Nie tylko, dowiesz się jak naładować swoje czakry ale jak ukierunkować przepływ pozytywnej energii. W rezultacie pokonasz blokady energetyczne i odniesiesz sukces.

### Ćwiczenia na przepływ energii i oczyszczające czakry

Dr Anodea Judith jest znaną na całym świecie myślicielką i duchową nauczycielką. Uważana jest również za największą amerykańską ekspertkę od czakr. Ta publikacja, stanowiąca zwieńczenie jej dotychczasowej działalności, umożliwi Ci samodzielne skorzystanie z wiedzy zarezerwowanej dotychczas tylko dla uczestników prowadzonych przez nią kursów. Dzięki prostym instrukcjom, będziesz mógł bezpiecznie w zaciszu własnego domu, wykonać ćwiczenia na przepływ energii i skorzystać z praktyk oczyszczających czakry.

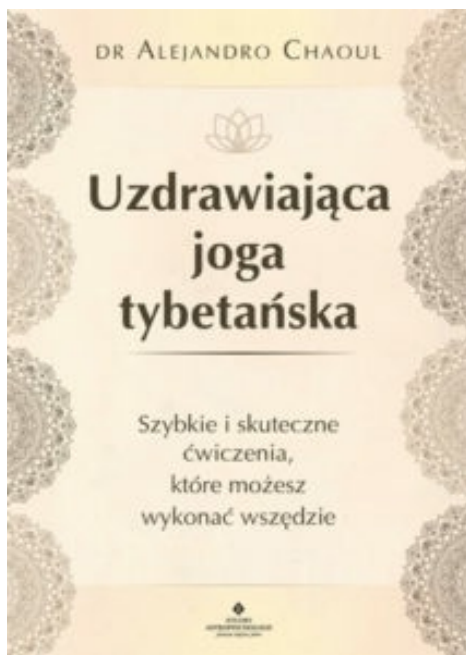
### Naucz się kontrolować swoją energię

Książka stanowi ogromny wkład w rozwijającą się dziedzinę medycyny energetycznej. Dzięki niej dowiesz się, czym jest ładunek energetyczny i jaka jest jego rola w Twoim życiu. Jednocześnie zrozumiesz w jaki sposób jakość ładunku wpływa na Ciebie i Twoje otoczenie. Co więcej, dowiesz się jak osiągnąć stan równowagi energetycznej. W ten sposób unikniesz „przeładowania” i rozładowania”, a w konsekwencji będziesz podejmował właściwe decyzje. Autorka wymienia czynności, które pozwolą Ci dostarczyć energię z zewnątrz między innymi poprzez oddychanie, jedzenie czy odpoczynek. Dzięki tappingowi, będziesz mógł rozładować nadmiar ładunku, zneutralizować negatywne myśli i uczucia, i nadać im nową jakość.

### Dzięki tej książce dowiesz się jak naładować czakry, ale również jak:

- rozpoznać swój ładunek i odnaleźć przyczyny jego zablokowania,
- wykorzystać typowe czynności, które ładują bądź rozładują,
- wykorzystać wyższe i niższe stany załadowania,
- utrzymywać równowagę między wewnętrznym i zewnętrznym ładunkiem,
- dokonywać autodiagnozy swojego poziomu energii,
- korzystać z tappingu ładunku,
- zarządzać własną strefą komfortu i traumami,
- równoważyć czakry,
- skorzystać z energii kundalini
- wykorzystać ładunek seksualny i wzmocnić orgazm
- wyzwolić ładunek w ciele partnera
- pokonać lęk i depresję

**Pozytywnie się naładuj**



## Uzdrowiająca joga tybetańska

dr Alejandro Chaoul

**Tytuł oryginału:** Tibetan Yoga for Health & Well-Being: The Science and Practice of Healing Your Body, Energy, and Mind

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Rozwój duchowy › buddyzm  
Terapie › joga

ebooki    techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-8171-138-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Joga tybetańska, czyli magiczne ruchy – teraz dostępna dla każdego

Podczas gdy joga stała się powszechną praktyką dla zdrowia i dobrego samopoczucia, starożytne narzędzia tybetańskiej wersji tej praktyki przez wieki pozostawały tajemnicą. Tymczasem joga tybetańska może poprawić siłę fizyczną i wspierać pozytywne emocjonalne i psychiczne zdrowie, uzdrawiając system ciało-energia-umysł z pełnym poczuciem świadomości i harmonii. Dzięki tej książce odkryjesz tajniki jogi tybetańskiej, które odmienią Twoje życie i zdrowie.

### Naucz się jogi tybetańskiej od samego mistrza

Autor tej publikacji jest adiunktem i dyrektorem ds. Edukacji w Programie Medycyny Integracyjnej na Uniwersytecie Teksańskim MD Anderson Cancer Center, gdzie prowadzi badania mające na celu ocenę skuteczności praktyk wywodzących się z jogi tybetańskiej. Stosuje również techniki terapeutyczne dla ciała i umysłu u pacjentów cierpiących na choroby nowotworowe oraz ich opiekunów. Jest również starszym instruktorem Akademii Trzech Bram, międzynarodowej organizacji założonej przez Tenzina Wangyala Rinpoche, a stawiającej sobie za cel przekształcanie ludzkiego życia poprzez medytację. Dzieli się swoimi doświadczeniami z codziennej praktyki w różnych środowiskach i kulturach, koncentrując się na prostocie, dostępności i łatwości wykonywania ćwiczeń. Zapewnia także pełne zrozumienie historii tybetańskiej jogi, abyś mógł w pełni usunąć przeszkody ze swojego życia, odzyskać zdrowie i cieszyć się dobrobytem.

### Odzyskaj zdrowie równoważąc pięć żywiołów i pięć energii oddechu

Medycyna tybetańska (sowa rigpa) traktuje człowieka poprzez trzy „humory” medyczne – wiatr, żółć i flegmę – oraz pięć żywiołów – ziemię, wodę, ogień, powietrze i przestrzeń. Zdrowie rozpatruje nie tylko w kontekście choroby czy dolegliwości fizycznych. Zamiast tego najważniejszym aspektem zdrowia jest harmonijne działanie systemu ciało, oddech-energia (wiatr) i umysł. Autor wyjaśnia każdy ruch w kategoriach tych samych pięciu energii oddechu opisywanych w tybetańskim systemie medycznym i połączonych z pięcioma żywiołami. Stanowi to odpowiednik pięciu rodzajów prany w systemie ajurwedy hinduskiej.

### Tybetańskie ćwiczenie z wykorzystaniem litery A

Praktykując opisane w książce magiczne ruchy jogi tybetańskiej możesz zmienić swoje złe doświadczenia na dobre, prowadząc energię wiatru. Stosując jogę tybetańską możesz wywoływać określone doświadczenia i być aktywnym uczestnikiem zarówno własnego procesu uzdrawiania, jak też i swego własnego życia. Określisz własne cele i intencje, jak również zrozumiesz architekturę swojego ciała subtelne.

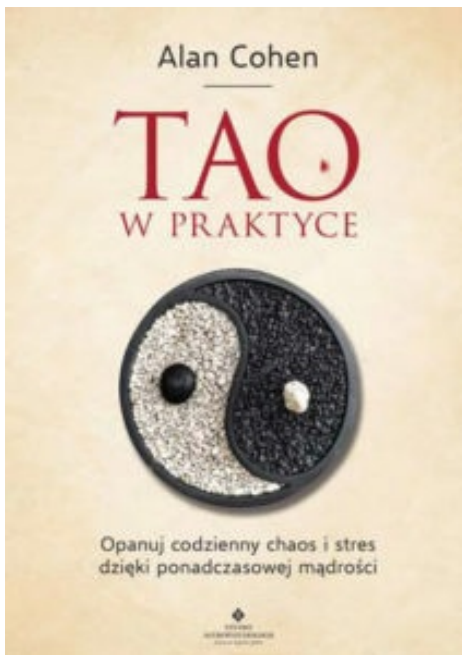
### Najprostsze ćwiczenia do wykonywania w dowolnym momencie dnia:

- Za każdym razem kiedy myjesz ręce, wykorzystaj ten czas aby obmyć również swój umysł. Koncentrując się na mydleniu i splukiwaniu, oddychaj powoli, jednocześnie wyobrażając sobie, że oczyszczasz również swój umysł.
- Siedząc wyciągnij ramiona w górę. Rozciągając w ten sposób plecy, oddychaj głęboko przez nos, do brzucha, wydychając przez nos. Opuść ręce, złóż je na podołku i zrób kilka głębokich spokojnych oddechów.
- Kiedy zatrzymujesz się na czerwonym świetle zastosuj się do rady wietnamskiego mistrza Thich Nhat Hanha i podziękuj temu światłu za sposobność połączenia się z sobą samym: nie odpowiadaj na telefon, wyłącz radio i daj sobie chwilę na wdychanie spokoju i uwalnianie z wydechem niespokojnych myśli. Rzecz jasna – tę technikę należy wykonywać z otwartymi oczyma.

Poznaj wiele innych technik poprawy swojej codzienności opisanych w książce.

**Wycisz umysł, oczyść ciało**





## Tao w praktyce

Alan Cohen

**Tytuł oryginału:** The Tao Made Easy: Timeless Wisdom to Navigate a Changing World

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Szczęście › pozytywne myślenie

duchowość ebooki filozofia pozytywna energia umysł

**ISBN:** 978-83-8171-099-2; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

### Najważniejsza księga filozofii Tao – Tao w praktyce

Z wyjątkiem Biblii, klasyczny Tao Te Ching jest najlepiej sprzedającą się książką w historii. Ale jego interpretacja i zastosowanie pozostają zagadką dla wielu z nas. W tej książce Autor opisuje koncepcje Tao i utwierdza je we współczesnym świecie, w nowoczesnym języku, z wieloma przykładami praktycznymi, które czytelnicy mogą zastosować do codziennego życia aby uzyskać prawdziwe i trwałe rezultaty i ugruntować rozwój duchowy. Poznasz filozofię Tao w praktyce. Autor mądrość Tao przekazuje w formie konwersacji z mistrzem Laozi, który odpowiada na pytania nurtujące współczesnego człowieka.

### Wykorzystaj Tao w praktyce

Podejście Autora do Tao różni się od innych interpretacji tej filozofii. Najpierw przedstawia nauki zgodnie z podstawową mądrością Tao, zamiast przechodzić kolejno przez wersety i wyjaśniać je tak, jak robi to większość tekstów interpretacyjnych. Po drugie, odkrył oryginalny i wciągający sposób, aby ożywić mądrość i duchowość Tao, używając krótkich historii o życiu, w których prezentuje się jako uczeń mistrza Laozi i bezpośrednio wchodzi w interakcję z mędrcem. Te krótkie opowieści pomagają czytelnikowi uporać się z codziennymi problemami, zgłębić duchowość, napełnić się pozytywną energią i rozwinąć swoją świadomość.

### Dzięki mądrości mistrza Laozi dowiesz się jak:

- radzić sobie z bolesnymi, mylącymi lub zmieniającymi się relacjami,
- zarządzać finansami, zamiast pozwolić im rządzić sobą,
- pokonać stres wypełniając wymagające obowiązki w pracy,
- realizować się w domu i zdrowo spać, wyrzucając z głowy codzienne problemy,
- znaleźć pocieszenie w obliczu utraty bliskiej osoby i uzdrowić się duchowo,
- zachować zdrowie i pozytywne myślenie,
- odnosić się do polityki i ogromnej ilości informacji, które codziennie do nas docierają,
- zgłębić tajniki rozwoju duchowego oraz Tao jako terapię,
- radzić sobie z dylematami, które wydają się nowe, ale są po prostu inną wersją problemów, które od zawsze nękały ludzkość,
- odzyskać radość życia i cieszyć się szczęściem.

### Mądrość Tao – terapia, która ułatwia życie

Autor przywołuje proste nauki mistrza Laozi o pokorze, uczciwości, duchowości i życzliwości, które z łatwością możesz wykorzystać w swoim życiu. Cytuje również kluczowe wersety Księgi Tao i Te, aby zwiększyć świadomość, wzbogacić podświadomość i rozwinąć się duchowo. W ten sposób klasyczny tekst staje się narzędziem, dzięki któremu możesz uczyć się pozytywnego myślenia i rozwinąć swój umysł. Tao w codziennej praktyce sprawia, że stajemy się bardziej kochający, świadomi, skoncentrowani, życzliwi i szczęśliwi, bez względu na otaczający nas świat. Autor udowadnia, że praktykując filozofię Tao możliwe staje się uzdrawianie duchowe i pozytywne myślenie w każdej sytuacji. Dzięki tej książce będziesz prowadzony przez duchowe prawdy za pomocą głosu Laozi. Przeczytane historie pomogą Ci napełnić się pozytywną energią i rozwinąć umysł, aby Twoje życie stało się proste, przepelnione radością i szczęściem. To swego rodzaju terapia mądrością Tao, która ułatwia każdy aspekt Twojego życia.

### Sprawdź, co inni myślą o książce Tao w praktyce

*Jako długoletni, praktykujący taoista, byłem zachwycony czytając książkę Tao w praktyce. Jest wypełniona głęboką i odwieczną mądrością Tao, udostępnioną w przystępny sposób duchowym poszukiwaczom prawdy w XXI wieku. Czytanie ciepłego, zabawnego, przystępnego i nieskończenie mądrego Alana Cohena opierającego się na starożytnym, duchowym arcydziele sprawiło, że moje serce śpiewa, a dusza się raduje!*

– Jason Chan, mistrz Taoizmu, wieloletni wykładowca Kursu Cudów, twórca Infinite Arts, autor nagradzanych książek

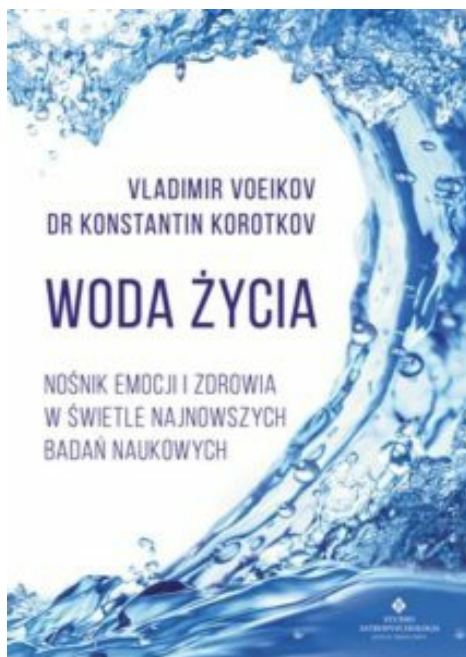
*Nie mogło powstać lepsze połączenie ponadczasowych prawd i współczesnej mądrości niż dzieło powstałe z połączenia wiedzy Laozi i Alana Cohena. Z ciepłem i mądrością charakteryzującą obu mistrzów, Tao w praktyce personifikuje zarówno starożytne nauki mędrca Laozi, jak umysł i ducha jego czytelników.*

– Mike Dooley, autor bestsellera Dziesięć najważniejszych przesłań, które zmarli chcą przekazać Tobie

*W plemiennych kulturach mądrość przekazywana jest poprzez historie. Opowieści snute przy nocnym ognisku mogą uzdrawiać, inspirować i motywować. Są mocą, która utrzymuje plemię razem. Alan Cohen w swojej wspaniałej książce Tao w praktyce pozwala nam uzyskać dostęp do mądrości Tao poprzez swoje opowieści. Każda historia lśni niczym klejnot na dalekim horyzoncie. Szczerze polecam!*

– Denise Linn, autorka bestselleru „Odcinanie więzów energetycznych”

### **Tao na współczesne problemy**




 pobierz fragment książki

## Woda życia

dr Konstantin Korotkov Vladimir Voeikov

Tytuł oryginału: The Emerging Science of Water: Water Science in the XXIst Century

 Szczęście › emocje  
Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › energia

Dieta › zdrowe odżywianie  
Terapie › detoks  
Zdrowie › choroby

 [kryształy](#) [oczyszczanie organizmu](#) [pozytywna energia](#)

ISBN: 978-83-8171-095-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

### Woda życia – poznaj jej właściwości

Woda życia jest tak ważna, ponieważ większość organizmów, w tym człowiek, zaczyna w niej swój rozwój. Wydaje się, że to najistotniejsza substancja na Ziemi, dlatego, że pokrywa ponad 70 % naszej planety. Godnym uwagi jest fakt, że jedynie 3% z nich jest słodka i dlatego nadaje się do picia. Również ze względu na to, że nasze ciało w ponad 60% składa się z wody, nie możemy po prostu się bez niej obyć. To, że powinniśmy jej dużo pić jest bezsporne. Z pewnością zainteresują Cię jednak szczegóły: jak często i jaką wodę pić, jak ją uzdatniać, aby w pełni wykorzystać jej właściwości, jakie właściwości mają kuracje wodą? Odpowiedzi na te wszystkie pytania znajdziesz właśnie w tej książce.

### Najnowsze badania naukowe o wodzie

Dzięki tej książce, poznasz najnowsze wyniki badań na temat struktury **wody**. Zdziwisz się, jak wiele aspektów jej dotyczących jest nadal dla nas tajemnicą. Tajniki struktury i właściwości H<sub>2</sub>O nie będą miały przed Tobą tajemnic, ponieważ autorzy stosują bardzo czytelny język i obrazowe wyjaśnienia. Pierwszy z nich to Vladimir Voeikov – doktor nauk biologicznych, profesor na wydziale biologii na uniwersytecie Łomonosowa w Moskwie. Drugi – **Konstantin G. Korotkov** – jest doktorem nauk ścisłych, profesorem wydziału mechaniki i optyki na Uniwersytecie Technologii Informatycznych w Petersburgu. Obaj prowadzą badania nad tlenkiem wodoru od ponad 10 lat.

### Woda życia a nasze zdrowie

Jak dowodzą Autorzy około 80% chorób na świecie jest wywołanych złą jakością wody pitnej. Naukowcy badają jej właściwości od dwustu lat, ale okazuje się, że klasyczna nauka nawet nie wzięła pod uwagę wielu podstawowych pytań, jakie możemy sobie zadać, gdy zmienimy punkt widzenia. Ta książka da Ci odpowiedź na pytania związane nie tylko z homeopatią i wysokimi rozcieńczeniami, ale również pozwoli poznać uzdrawiającą moc tej życiodajnej cieczy. Dowiesz się, jakie lecznicze właściwości ma magnetyczna woda, skąd się bierze uzdrawiająca moc „specjalnych” kuracji wykorzystujących magnez, minerały, w tym kamienie szlachetne, inkantacje i mantry.

### Dowiedz się, kiedy i jak pić wodę

Ludzki organizm bardzo mocno reaguje na zmiany zawartości H<sub>2</sub>O w naszym organizmie i może przetrwać bez niej tylko kilka dni. Z pewnością dobrej jakości woda może być lecznicza. Dlatego też, abyś mógł utrzymać dobre samopoczucie i optymalne funkcjonowanie organizmu, powinieneś opracować własny harmonogram picia wody. Autorzy książki bardzo Ci w tym pomogą.

### Poznaj właściwości wody jako nośnika emocji

W związku z tym, że woda to nośnik zdrowia, ale również nośnik emocji, poznasz założenia nowej nauki o wodzie, która próbuje wyjaśnić wiele zjawisk związanych z tą substancją. Niektóre uważa się za nawet za mistyczne. Z pewnością zainteresuje Cię to, skąd się ona wzięła na Ziemi, dlaczego można ją wykryć na wszystkich planetach (przynajmniej w formie ciepłego lodu) i w przestrzeni kosmicznej? Autorzy zwracają szczególną uwagę na to, że wszystkie nasze emocje i uczucia nieustannie wpływają na otaczającą nas ciecz. Z naszego poradnika dowiesz się również, dlaczego żywność (w większości zawierająca tlenek wodoru) przygotowana ze złymi uczuciami może dawać wyjątkowo negatywne wyniki. Podsumowując, ma ona też świadomość; pamięć i zdolność przewidywania.

### Metody uzdatniania wody – poznaj te najlepsze!

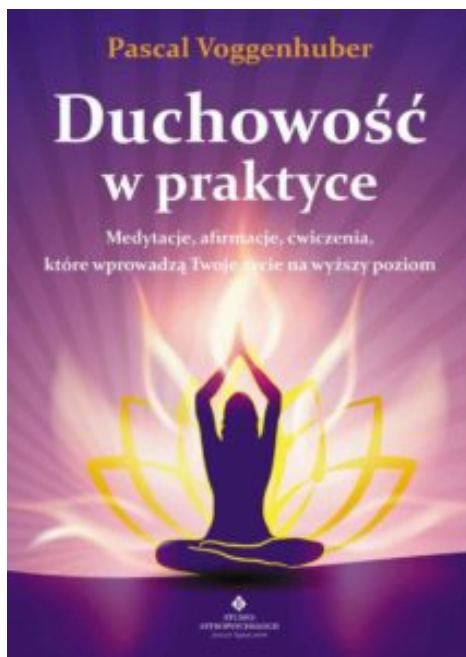
Ponieważ zasoby wody pitnej stale się kurczą, naukowcy intensywnie poszukują metod jej skutecznego uzdatniania do spożycia. Z pewnością nieraz zadajesz sobie pytanie, jaki stopień jej czystości powinien być normą. Autorzy tego poradnika szczegółowo na nie odpowiedzą. Dzięki tej książce poznasz również najsukuteczniejsze sposoby uzdatniania wody. Zasady przeprowadzania jej filtracji, destylacji i osadzania nie będą już miały przed Tobą tajemnic. Pamiętaj, że dobra woda zdrowia doda!

### Dzięki zaprezentowanym w tej książce wynikom badań poznasz:

– wyjątkowe i praktyczne właściwości wody,

- strukturę żywej wody,
- znaczenie wody jako odbiornika i nadajnika informacji,
- fakty o homeopatii i wysokich rozcieńczeniach,
- powiązania wody z homeopatią,
- znaczenie wody jako detektora emocji i Materialnej Matrycy dla Pola Ludzkiej Świadomości,
- porady, kiedy i jak pić wodę,
- instrukcje, co powinniśmy pić,
- najskuteczniejsze metody uzdatniania wody, w tym na przeprowadzanie jej filtracji, destylacji i osadzania,
- wyjaśnienie, czy kawa, herbata, mleko bądź **soki są zdrowe**,
- wodny sposób na zdrowie i dobre samopoczucie.

**Wszystko, co musisz wiedzieć o wodzie!**



## Duchowość w praktyce

Pascal Voggenhuber

**Tytuł oryginału:** Zünde dein inneres Licht an: Wie du der Schöpfer deines Lebens wirst

Rozwój duchowy › parapsychologia  
Rozwój duchowy › intuicja  
Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › rozwój osobisty

Rozwój duchowy › świadomość  
Rozwój duchowy › dusza  
Ezoteryka › życie po życiu  
Szczęście › pozytywne myślenie

duchowość   ebooki   podświadomość   uzdrawianie holistyczne

**ISBN:** 978-83-7377-981-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Największe medium w Europie podpowiada, jak wykorzystać duchowość w praktyce

Dzięki zdolności kontaktu z pozazmysłowym światem, Pascal Voggenhuber wie, że w każdej istocie ludzkiej lśni wewnętrzne światło. Jak może się ono stać największym źródłem mocy w naszym życiu? Dzięki skutecznym ćwiczeniom i medytacjom prezentowanym przez tego autora bestsellerów. Dzięki temu możemy odkryć i wykorzystać naszą twórczą energię – aby spełnić pragnienia serca, rozwinąć radość i miłość własną oraz prowadzić życie, jakiego pragniemy.

### Ćwiczenie – rozpal w sobie światło

Dzięki tej książce poznasz autorską metodę, która sprawia, że życie staje się prostsze, a wszelkie trudności możliwe do pokonania. To ćwiczenie jest bardzo proste i nie zajmuje dużo czasu. Autor przetestował je na sobie i na wielu uczestnikach seminariów i kursów. Codziennie przez trzy miesiące wykonuj to proste ćwiczenie i rozpal w sobie światło, a sam się przekonasz, że świat wokół Ciebie całkowicie się zmieni, ludzie staną się życzliwi, praca przyjemna, a Ty odzyskasz pewność siebie.

### Aby zmieniło się Twoje życie wystarczą proste praktyki duchowe

Opisane przez Autora techniki pozwolą Ci odnieść sukces, niezależnie od tego jak go postrzegasz. Jeśli rozumiesz go jako pieniądze, zdobędziesz je. Jeśli Twoim sukcesem jest stabilizacja rodzinna – tak się stanie. Człowiek odnoszący wielkie sukcesy ma również ogromne pozytywne promieniowanie, jest zdrowy, pielęgnuje harmonijne relacje z bliźnimi, partnerami i przyjaciółmi. Ktoś taki żyje swoim powołaniem, jest zdolny odczuwać miłość i dzielić się nią z innymi. Ma również czas dla siebie, życie daje mu spełnienie i jest gotowy do pomocy, nie czując się przy tym wykorzystany. Jest optymistyczny, czuły w stosunku do siebie i innych, wspiera, wspomaga, ze swobodą kształtuje swoje życie w sposób, który uważa za właściwy i który daje mu spełnienie. Czy też chcesz taki być? Teraz możesz!

### Tylko Ty możesz rozpalic swoje światło

Najważniejsze jest to, że możemy zmienić świat tylko wtedy, gdy najpierw zmienimy nas samych. Nie oczekując niczego od zewnętrznego świata, zacznijmy we własnym wnętrzu, a wówczas również nasza rzeczywistość szybko się zmieni. Zbyt często uciekamy przed odpowiedzialnością i zrzucamy na otoczenie winę za naszą niedoskonałość. Musisz wiedzieć, że nikt ani nic nie może uczynić Twojego życia lepszym za Ciebie ani wykonać za Ciebie pracy, jaką jest rozpalenie wewnętrznego światła. Tylko Ty jesteś w stanie to zrobić. Odkryj swój potencjał i swoje twórcze możliwości.

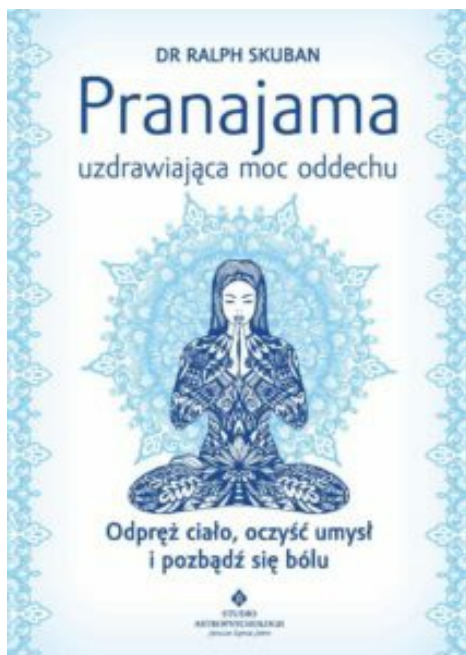
### Zmień swoją aurę, a zmieni się Twoje otoczenie

Właśnie o to chodzi w tej książce: abyśmy rozpromienili nasze wewnętrzne światło, uzyskali świadomość twórcy i zmienili energię aury, wywołując nową reakcję, a tym samym nowe, konstruktywne okoliczności wokół nas. Pamiętaj, że aura jest zwierciadłem Twojej duszy i energią, która wpływa na Twoje otoczenie poprzez rezonans. Zmieniając swoją aurę za pomocą wewnętrznego światła, zmienisz również swoje otoczenie.

### Największe medium naszych czasów odsłoni przed Tobą:

- znaki od zmarłych wskazujące na istnienie życia po śmierci,
- metody pracy z duchowymi przewodnikami,
- całkowicie nowe podejście do technik pozytywnego myślenia,
- system uzdrawiania destrukcyjnych sytuacji,
- zasady i ćwiczenia pracy z lustrem,
- rozwiązanie problemów z przeszłości i pogodzenie się z nią,
- wizję przyszłości oraz zasady wyjścia ze strefy komfortu,
- sposoby rozpoznawania i odczytywania znaków, które otrzymujesz każdego dnia.

## Rozpal swoje wewnętrzne światło



## Pranajama – uzdrawiająca moc oddechu

dr Ralph Skuban

Tytuł oryginału: Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › energia

Rozwój duchowy › medytacja  
Terapie › joga

ból   ebooki   jak prawidłowo oddychać

ISBN: 978-83-7377-979-2; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Czy odkryłeś już sposób na odprężenie i odzyskanie energii?

Czujesz się nieustannie zmęczony, pozbawiony energii i siły? A może odwrotnie, jesteś zbyt pobudzony i trudno Ci skupić na czymś uwagę na dłużej? Żyjąc w ciągłym biegu jesteś stale zestresowany i spięty, a popularne sposoby na relaks działają krótkotrwale? Istnieje jednak metoda, dzięki której możliwe jest odprężenie całego ciała, uspokojenie myśli i uzyskanie nowej energii do działania.

### Poznaj pranajamę i jej uzdrawiającą moc

Ową metodą jest praktyka pranajamy – techniki opanowania oddechu podczas jogi, mającej na celu jego spowolnienie i zrównoważenie. Ta starożytna technika wykorzystywana przez joginów obecnie przeżywa swój renesans i z powodzeniem może być stosowana w naszych czasach. Posiada szereg zdrowotnych korzyści, między innymi oddziałuje na układ nerwowy, pracę wewnętrznych narządów, rytm serca, a także niweluje napięcie w organizmie. Jak przekonuje Ralph Skuban – ekspert z dziedziny jogi i medytacji – nie trzeba być profesjonalistą, by móc korzystać z uzdrawiających właściwości pranajamy, o czym dowiesz się z niniejszej książki.

### Wolniejszy oddech, więcej energii

Opisane w publikacji techniki sprawiają, że będziesz w stanie zapanować nad swoim oddechem i zwolnić jego rytm. To z kolei wpłynie na Twoje ciało – poczujesz napływ życiowej energii, zwanej przez praktykujących praną, która jest odpowiedzialna za wszelkie procesy w organizmie. Spowolnienie oddechu pochłania mniej energii, a to oznacza, że jej „zaoszczędzona” część jest magazynowana, by móc zostać wykorzystaną na inne czynności.

### Cierpisz na bezsenność? Pranajama ma na to sposób

Jeśli tak jak wiele osób borykasz się z problemem nieprzespanych nocy, teraz dzięki pranajamie możesz cieszyć się zdrowym i spokojnym snem aż do rana. Jedna z podstawowych technik przytoczonych w książce, a dokładniej oddech naprzemienny, czyli oddychanie najpierw jedną, a potem drugą dziurką, znakomicie wpłynie na Twoje ciało i umysł. Ćwiczenia oddechowe możesz również połączyć np. ze skłonami tułowia na wydechu, a poczujesz się rozluźniony, dzięki czemu prześpisz całą noc, rano budząc się wypoczętym i pełnym energii.

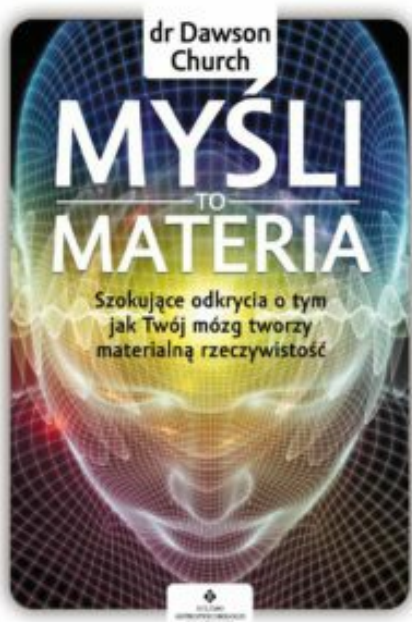
### Kontroluj oddech i ureguluj pracę narządów

Skupienie uwagi na swoim oddechu ma również szereg korzyści zdrowotnych. Jak podaje Autor, praktykując pranajamę aktywujesz samouzdrawiające siły organizmu. Tym samym spowolnisz puls i zwiększysz natlenienie krwi, co korzystnie wpłynie na Twój układ sercowo-naczyniowy, przeciwdziałając nadciśnieniu. Poprawisz trawienie i czynności wydalnicze, a także zwiększysz ukrwienie nerek i wątroby. Ponadto wzmocnisz swój układ odpornościowy, który skuteczniej obroni Cię przed infekcjami i chorobami. A to tylko kilka z wielu korzyści świadomego oddychania.

### Opanuj stres i uwolnij się od depresji oraz lęku dzięki oddechowi

Stres i depresja to bardzo powszechne problemy zdrowotne, którym można zapobiegać i niwelować podczas pracy z oddechem. Jeśli cierpisz z ich powodu, ta publikacja pomoże Ci „odetchnąć pełną piersią”. Poprzez kontrolę i skupienie uwagi na oddechu i jego miarowym rytmie zapanujesz nad swoim umysłem i dręczącymi Cię myślami. Osiągniesz dzięki temu wewnętrzny spokój, pozbędziesz się negatywnych emocji i poczujesz jak życiowa energia wnika w każdy zakątek Twego ciała.

**Pranajama – zdrowe oddychanie**



## Myśli to materia

dr Dawson Church

**Tytuł oryginału:** Mind to Matter: The Astonishing Science of How Your Brain Creates Material Reality

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › spełnianie marzeń  
Terapie › energia

Rozwój duchowy › prawo przyciągania  
Szczęście › sukces

ebooki mózg neuronauka pozytywna energia umysł

ISBN: 978-83-7377-972-3; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 424; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Myśli to materia – naukowa prawda czy chwyt coachingowy?

Idee Prawa Przyciągania i, że myśli to materia – gdyż tworzą materialną rzeczywistość, stają się co raz bardziej popularne. Ponieważ udowadniają, że szczęście i sukces zależą od siły Twojego umysłu. A niektórzy duchowi nauczyciele przypisują nawet umysłowi nieograniczone moce. Ale czy te twierdzenia mają poparcie naukowe? Jakie są dowody na to, że ludzki umysł, a co za tym idzie pozytywna energia myśli, jest w stanie tworzyć materię? Dzięki tej książce możesz nie tylko prześledzić neuronaukę kryjącą się za każdym ogniwem w łańcuchu, od myśli do rzeczy. Przede wszystkim jednak poznasz techniki i mechanizmy, dzięki którym, świadomie wykorzystasz twórczą siłę mózgu i własnej intencji, aby stworzyć materialny świat. Wielokrotnie nagradzany badacz, Dawson Church, wyjaśnia, w jaki sposób nasze umysły tworzą materię i jak odbywa się proces materializowania myśli.

### Jak materializuje się intencja?

Dzięki tej publikacji przekonasz się, że Prawo Przyciągania nie jest jedynie metafizycznym pojęciem, ale naukową rzeczywistością. Nowe, neuronaukowe badania i odkrycia w epigenetyce, neurologii, elektromagnetyce, psychologii, cymatyce (badaniu zjawisk falowych) i fizyce kwantowej pokazują, że myśli mogą rzeczywiście być głęboko kreatywne. Autor dzieli się pouczającymi historiami przypadków, z autentycznymi, osobistymi relacjami ludzi, którzy doświadczyli przemiany myśli w materię. Kiedy mamy sprecyzowaną intencję, w naszym mózgu zaczyna się złożony łańcuch zdarzeń. Myśli podróżują jako impulsy elektryczne wzdłuż ścieżek nerwowych. Kiedy neurony odpalają, łączą się ze sobą, tworząc pola elektromagnetyczne. Te pola są niewidzialną energią, a jednak wpływają na molekuly materii wokół nas, tak jak magnes przemieszcza opiłki żelaza.

### Myśli to materia, dlatego Ty też możesz dokonywać cudów!

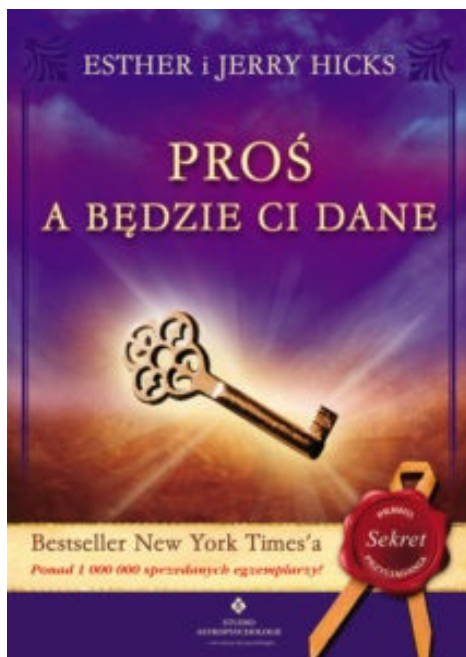
Autor przekonuje, że zwykli ludzie mogą osiągnąć rzeczy niezwykle wypracowując mechanizmy podobne do nawyku. Kiedy to ciało i umysł, działając bez udziału świadomości, potrafią wpłynąć na rzeczywistość wokół Ciebie. Wytworzyć energię, która przyciągnie sukces i pozwoli spełnić marzenia. Zrozumiesz wtedy, że indywidualna energia Twojego umysłu jest częścią uniwersalnej zsynchronizowanej energii wszechświata. Ta książka udowodni Ci, że gdy bierzesz odpowiedzialność za własną moc tworzenia, masz potencjał transformacji całego świata. Ponieważ posiadasz biologiczną i neurologiczną maszynę, by nie tylko spełniać marzenia, ale i dokonywać cudów.

### Jak wykorzystać twórczą siłę swojego umysłu?

W książce znajdziesz, poparte neuronauką, sprawdzone rytuały i ćwiczenia, takie jak EFT czy medytacje, które nie tylko zmieniają strukturę mózgu poprzez neurogenezę, ale i podnoszą aktywność niektórych genów! Co to oznacza dla Ciebie?? Twoje ciało ma zdolność zwalczania chorób czy zaburzeń. A dodatkowo spowalnia procesy starzenia się i zmniejsza, lub wyklucza, towarzyszące temu dolegliwości. Stworzysz również lepsze życie, poprzez świadome kierowanie pozytywnej energii myśli i uwagi na nową przyszłość – pojawienie się nowej pracy, związków, szans i przygód. Uzyskasz moc tworzenia wszystkiego, co tylko będziesz sobie w stanie wyobrazić, a także inicjowania mistycznych doświadczeń, których nie da się opisać słowami. Odkryjesz tajemnicę siebie i prawdziwą naturę rzeczywistości.

**Spraw, by myśli stały się materia!**





## Proś a będzie Ci dane

Esther i Jerry Hicks

Tytuł oryginału: Ask and It Is Given: Learning to Manifest Your Desires

Rozwój duchowy › prawo przyciągania      Szczęście › afirmacje  
Zdrowie › psychologia

audiobooki    channeling    ebooki    pieniądze    pozytywna energia

ISBN: 978-83-8171-271-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IX - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Prawo Przyciągania – Sekret – światowy fenomen

Prawo Przyciągania (sekrety przyciągania) zostało stworzone przez Esther i Jerry'ego Hicksów i po raz pierwszy opublikowano je w książce „Proś a będzie Ci dane”. Od czasu premiery filmu Sekret i noszącej ten sam tytuł książki autorstwa Rhondy Byrne, setki tysięcy ludzi na całym świecie zachwyciło się przekazanymi tam rewelacjami. Po opadnięciu pierwszej euforii okazało się jednak, że film Sekret czy książka, którą został on zainspirowany, nie odmieniły życia tak wielu osób, jak na to liczone. Na forach poświęconych tej tematyce wykazywano trudności w zastosowaniu Prawa Przyciągania w praktyce. Nie było przy tym istotne, czy chodziło o przyciąganie pieniędzy, miłości czy dowolnie rozumianego bogactwa – coś najwyraźniej nie działało. Powodem było poszukiwanie sekretów Prawa Przyciągania w zabawie w głuchy telefon, zamiast sięgania do Źródła. Niewiele osób wiedziało bowiem, że film i książka Sekret zawierały w sobie tylko część prawd przedstawionych w źródłowym tekście. Jest on teraz dostępny dla każdego w takim samym stopniu, jak przed laty dla Rhondy Byrne. Nosi tytuł „Proś a będzie Ci dane” i wyjawia wszystkie sekrety Prawa Przyciągania w praktyce.

### Poznałeś już sekret Prawa Przyciągania i dostatniego życia pełnego sukcesów?

Czy zastanawiałeś się, w czym tkwi sekret, dzięki któremu możliwe jest odnoszenie sukcesów, zapewnienie sobie dobrobytu i realizacja pragnień? Dlaczego jedni z łatwością osiągają wyznaczone przez siebie cele, stale idąc do przodu, natomiast inni doświadczają ciągłych niepowodzeń? Odpowiedź okazuje się być bardzo prosta. Wszystko zawdzięczają potędze pozytywnego myślenia, a także największemu prawu panującemu we Wszechświecie – Prawu Przyciągania.

### Twoje szczęście jest bliżej, niż myślisz!

Esther i Jerry Hicks to amerykańscy odkrywcy Prawa Przyciągania. Przez ostatnie 20 lat przekazywali ludziom na całym świecie nauki Abrahama – bytu, który za pomocą przekazu channelingowego zdradził jej sekret, jak osiągnąć wszystko, czego się pragnie. Dzięki jego przesłaniom wszyscy, którzy doświadczają tej cudownej mocy, zostają uszczęśliwieni, a ponadto zyskują bardzo cenną wiedzę jak samemu tego dokonać. Teraz również i Ty możesz tego doświadczyć! Z pomocą tej wyjątkowej publikacji poznasz sekret Prawa Przyciągania w praktyce i otworzysz sobie drogę do realizacji marzeń i osiągnięcia wyznaczonych celów.

### Przyciąganie pieniędzy – siła Twoich myśli jest kluczem do sukcesu

Bez względu na to, czy pragniesz zdrowia, pieniędzy, dobrej pracy, miłości czy sukcesów, wszystko to jesteś w stanie osiągnąć sam, dzięki sile swoich myśli. Musisz jedynie w pełni skupić się na swoich pragnieniach. Siła przyciągania sprawia, że jesteś przepelnięty pozytywną energią, a cele stają się jeszcze bliższe. Jak to możliwe? Im więcej myślisz o danej rzeczy, tym trudniej jest Ci przestać. Tak właśnie działa Prawo Przyciągania, które niczym magnes powoduje, że spełnienie marzeń leży w zasięgu Twojej ręki. Prawo Przyciągania książka i opisane w niej przypadki są na to najlepszym dowodem.

### Czy wiesz już, jak przyciągnąć pieniądze?

Stosując Prawo Przyciągania możesz znacząco pomnożyć swoje oszczędności. Jak to zrobić? Musisz pamiętać, że Prawo Przyciągania działa w obie strony, dlatego tak ważne jest pozbycie się uczucia braku, które wibruje na niskiej częstotliwości. Zamiast tego myśl o pieniądzach w taki sposób, jakbyś posiadał ich znacznie więcej niż ma to miejsce w rzeczywistości. Dzięki temu nastroisz się wibracyjnie na ich przyływ i uaktywnisz Prawo Przyciągania. Pamiętaj, że to, w jaki sposób obchodzisz się z pieniędzmi, również ma znaczenie. Twoja pełna wdzięczności postawa za otrzymane dobra jest kluczem do sukcesu na drodze obfitości. Dodatkowo, z pomocą opisanych w publikacji technik, zapewnisz sobie dostatek i bogactwo na długie lata.

### Poznaj proste i skuteczne metody na przyciąganie miłości

Dzięki uniwersalności Prawa Przyciągania przyciągniesz do siebie również miłość i stworzysz związek, o jakim zawsze marzyłeś. Wystarczy, że zmienisz swoje myślenie względem postrzegania miłości, a tym samym nastroisz się na odpowiednią częstotliwość. Podniesiesz poziom swoich

wibracji i przyspieszysz bieg wydarzeń. Zaufaj swojej podświadomości i otwórz się na miłość, a sam się przekonasz, jak może zmienić się Twoje życie. Wykorzystując rady Autorów sformułujesz odpowiednie intencje, które pomogą Ci precyzyjnie określić związek lub partnera. Bądź cierpliwy i daj się prowadzić najpotężniejszemu Prawu Wszechświata – ono dokładnie wie, co robi, a Twoje prośby na pewno zostaną wysłuchane i nagrodzone.

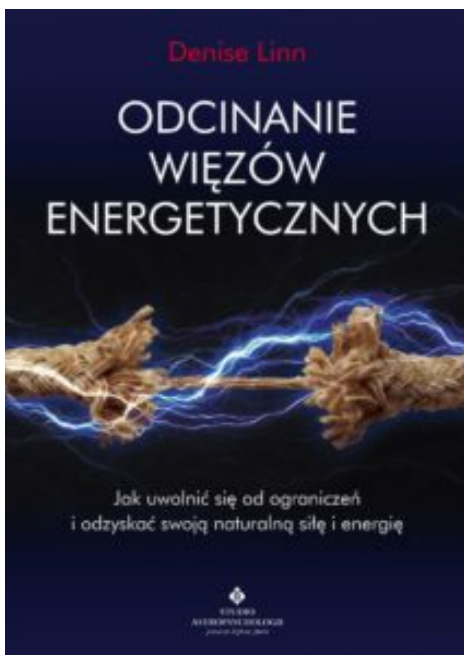
### **Podnieś poziom swoich wibracji**

Z pewnością nieraz doświadczyłeś sytuacji, gdy negatywne emocje brały górę, a gniew, rozdrażnienie i złość dawały Ci się we znaki. Czy wiesz, że takie uczucia mają bezpośredni wpływ na Twoje myśli? To również działa na zasadzie Prawa Przyciągania – jeśli jesteś pod wpływem złych emocji, Twoje myśli nie działają na najwyższym stopniu wibracji. Na nic także zdadzą się dobre rady przyjaciół czy znajomych, by przestać się przejmować – wcale nie pomogą, a jedyni jeszcze bardziej ziryтую. Tak samo jest z ich dobrym nastrojem – zamiast się nam udzielić, jeszcze bardziej wpędzą nas w przygnębienie. Dzięki tej książce poznasz ćwiczenia, które przywrócą pozytywne uczucia i emocje oraz zadziałają jak wzmacniacz i podniosą Twoje wibracje na wyższy poziom. Według Autorów bardzo ważne jest, aby w zależności od naszego samopoczucia, wybierać najlepszą metodę pomocy samemu sobie. Jedynie w taki sposób pozostaniesz w zgodzie ze swoimi emocjami i myślami.

### **Poznaj tajemnicę Prawa Przyciągania i czerp z niej siłę**

Dzięki tej publikacji i zawartym w niej radom Autorki, odkryjesz drogę do wewnętrznego rozwoju i powiększenia swojego dobrobytu. Zgłębiając nauki najpotężniejszego z bytów – Abrahama, dowiesz się, jak zmienić swoje życie i doświadczyć ogromnego rozwoju emocjonalnego. To od Ciebie zależy, jak będziesz z niej korzystał – możesz od razu przeczytać ją całą lub też potraktować ją jako doradcę w ważnych momentach życia i otwierać na wybranej stronie. Napełni Cię ona energią do działania, by każdy kolejny dzień był jeszcze lepszy od poprzedniego. Prawo Przyciągania książka – to właśnie tutaj znajdziesz odpowiedzi na pytania dotyczące rodziny, kariery, szczęścia czy pieniędzy. Wystarczy, że poprosisz o wszystko, czego potrzebujesz. Publikacja jest dostępna także w formie e-booka i audiobooka.

**Proś a będzie Ci dane...**



## Odcinanie więzów energetycznych

Denise Linn

**Tytuł oryginału:** Energy Strands: The Ultimate Guide to Clearing the Cords That Are Constricting Your Life

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › związek  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Rozwój duchowy › dusza  
Szczęście › emocje

ebooki

**ISBN:** 978-83-7377-954-9; **Cena katalogowa:** 46.90 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Czy czujesz się uzależniony emocjonalnie od innych?

Na pewno zauważyłeś, że gdy bliska Ci osoba – przyjaciel, rodzic, mąż czy żona – są pod wpływem silnych emocji, odczuwają złość czy smutek, nastrój ten udziela się także Tobie. Wraz z nimi mimowolnie doświadczasz negatywnych emocji. Takich sytuacji jest znacznie więcej. Dlaczego ludzie, którzy przeżyli rozstanie ze swoim partnerem stale cierpią, odczuwają żal czy zdenerwowanie, nawet gdy minęło już kilka lat od tego wydarzenia? Wydawać by się mogło, że w myśl popularnego stwierdzenia „czas leczy rany” powinno być coraz lepiej, jednak tak się nie dzieje. Co jest tego przyczyną?

### Odetnij więzy energetyczne i ciesz się życiem

Jak podaje Autorka, powodem takiego stanu rzeczy mogą być więzy energetyczne, które tworzą się między osobami pozostającymi w bliskiej relacji. Są to połączenia emocjonalne prowadzące od czakr – naszych i innych osób. Prawdziwa, czysta i zdrowa miłość nie tworzy takich więzów. Podobnie jest z przyjaźnią. Powstają one zawsze wskutek strachu lub współzależnienia, a powodem ich tworzenia się może być obawa przed stratą tej osoby, nieumiejętność życia bez niej czy chorobliwa chęć kontynuowania tego związku.

### Kiedy przecięcie więzów jest konieczne?

W publikacji zostały opisane skuteczne techniki odcinania więzów energetycznych i uwalniania się od uzależnienia emocjonalnego i wyniszczających emocji. Odprawienie rytuału przecinania sznurów energetycznych jest konieczne, jeśli z powodu osoby, z którą masz wytworzoną silną więź emocjonalną odczuwasz nieuzasadniony niepokój, stale o niej myślisz, nie możesz skupić się na niczym innym, a nerwowość utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie. Przecięcie nici energii będzie również pomocne, gdy z jakiś powodów musisz zerwać kontakt lub gdy ta osoba nie chce mieć z Tobą nic wspólnego. Zabieg ten konieczny jest także po każdym rozstaniu z partnerem, bez względu na to kto zakończył tę relację i jaki był tego powód, gdyż same słowa i formalności mogą okazać się niewystarczające.

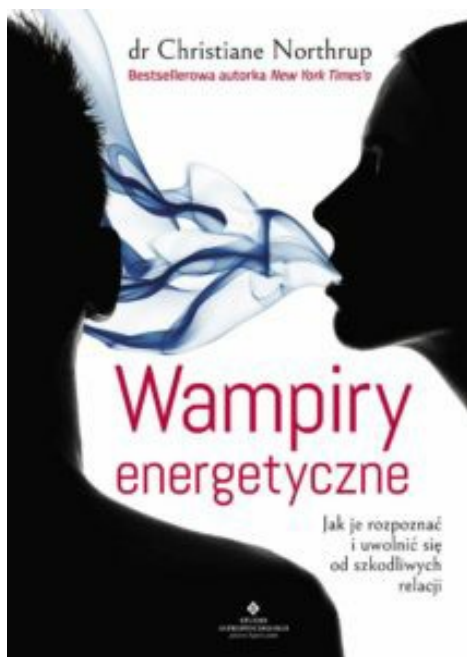
### Nie bój się odcinania połączeń energetycznych

Denise przekonuje, że nie musisz bać się odcinania połączeń energetycznych. Nie spowoduje to, że miłość wygaśnie, a przyjacielskie relacje zostaną utracone. To, co dobre i budujące, zostanie zachowane. Jeżeli relacja, w jakiej pozostajesz z kimś jest toksyczna lub oparta na współzależnieniu, ulegnie ona osłabieniu. Rytuał przecięcia nici energii ma na celu oczyszczenie Cię ze strachu, bólu i wszelkich innych obciążeń. Zostają jedynie czyste uczucia, które mogą rozwijać się i kwitnąć.

### Skup się na sobie, a nie na innych

Dzięki tej publikacji odzyskasz dawną życiową energię i naturalną siłę. Przystaniesz odczuwać nieuzasadniony niepokój, strach i zdenerwowanie. Przywrócisz wewnętrzny spokój i harmonię. Oczyszczysz się energetycznie i wzmocnisz pozytywne więzy z bliskimi Ci osobami. Twój umysł stanie się wolny od myśli o byłym partnerze, a napady smutku i żalu staną się przeszłością. Zniknie potrzeba kontaktu z osobami o negatywnym wpływie energetycznym, a ich zachowania czy słowa nie będą wzbudzały w Tobie złych emocji. Od tej chwili zadbasz o siebie i swoje potrzeby.

**Odetnij toksyczne więzy!**



## Wampiry energetyczne

dr Christiane Northrup

**Tytuł oryginału:** Dodging Energy Vampires: An Empath's Guide to Evading Relationships That Drain You and Restoring Your Health and Power

Szczęście › związek  
Terapie › energia

Szczęście › emocje

audiobooki ebooki relacje

ISBN: 978-83-8171-292-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

[pobierz fragment książki](#)

### Czy wampiry energetyczne istnieją naprawdę? Kim są i jak wyglądają?

Wampir energetyczny, w odróżnieniu od Draculi, bohatera książki Brama Stockera, nie ma trupio bladej cery, nie unika słońca i nie posiada charakterystycznych ostrych kłów. Bardziej niż na krwi, zależy mu na wysaniu Twojej energii. Nie pokonasz go czosnkowym naszyjnikiem lub krucyfiksem. Wampiry energetyczne nie rzucają klątw i uroków, wręcz przeciwnie wykazują się urokiem i charyzmą, przyciągają uwagę swoją przebojowością, aż do momentu, kiedy wejdziesz z w relację. To mistrzowie manipulacji i zachęcania innych do pracy na ich rzecz. Czy ten opis wydaje Ci się znajomy, a przed Twoimi oczyma pojawia się obraz konkretnej osoby? Jak rozpoznać wampira energetycznego? Kto jest narażony na jego atak? W jaki sposób się ochronić? Czy wystarczy amulet czy potrzebne będą inne działania takie jak terapia?

### Osoby wysoko wrażliwe najbardziej narażone na atak wampira

Autorka udowadnia, że większość nękanych przez wampiry energetyczne osób to osoby wysoko wrażliwe (empaci). Ludzie o rozwiniętej intuicji emocjonalnej, współczujący, pełni miłości i dbający o dobre samopoczucie innych. Energia otoczenia oddziałuje na nich tak bardzo, że ich współczucie często staje się czymś więcej. Nie tylko zauważają smutek osoby cierpiącej, ale nierzadko przejmują jej emocje czy odczuwają ból tak, jakby sami go doświadczyli. Wchłaniają całą negatywną energię otoczenia lub człowieka, którego spotykają na swojej drodze. Właśnie takie osoby często obierane są przez wampiry za cel. Energetyczni krwio pijcy wiedzą jak wykorzystać ich umiejętności do własnych dążeń, przy okazji szkodząc drugiej osobie. Niczego nie podejrzewające osoby wysoko wrażliwe otwierają przed nimi swoje serca i konta bankowe, aby pomóc im zagoić „rany”, które w rzeczywistości nie istnieją.

### Wampiry energetyczne w pracy i nie tylko

Psychiatry i psychologowie dopiero od niedawna oficjalnie uznają ich istnienie. Wampiry energetyczne posiadają cechy charakterystyczne dla socjopatów, psychopatów, narcyzów, osób z zaburzeniami typu borderline oraz skłonnościami do zachowań antyspołecznych. Dzięki tej książce uświadomisz sobie, że takie osoby niestety nie są rzadkością! Codziennie mijasz ich na ulicy, w pracy, a może nawet w domu. Przyjrzyj się własnemu życiu, związkowi, swoim relacjom. Jak wielu przyjaciół czy członków rodziny dzwoni do Ciebie tylko wtedy, gdy ma problem lub czegoś potrzebuje? A może wampir energetyczny czyha na Ciebie w pracy, pod postacią współpracownika lub menadżera, który oczekuje od Ciebie pracy ponad Twoje siły? Zwróć uwagę na to, że Ci ludzie nie pytają o to jak się czujesz, czy co u Ciebie słychać. A jeśli to robią, to wcale nie oczekują odpowiedzi lub jej nie słuchają, przerywając Ci w trakcie.

### Cechy wampirów energetycznych

Aby uciec przed niebezpieczeństwem najpierw musimy umieć je dostrzegać. Jak rozpoznać wampira energetycznego? Wiemy już, że to toksyczne osoby, prawie całkowicie pozbawione empatii, współczucia, troski o innych oraz gotowości do zmiany. Kameleony, mistrzowie manipulacji, którzy zawsze dostają od innych to, czego chcą, nie dając nic w zamian. Jakie jeszcze cechy przypisuje się wampirom energetycznym?

- Charyzmatyczni, czarujący, otwarci – takie osoby często zajmują wysokie stanowiska w rządzie, biznesie, religii, wojsku oraz w... medycynie!
- Budują swoją samoocenę na podstawie okoliczności zewnętrznych: własnego wyglądu, domu, w którym mieszkają lub utrzymanego w garażu samochodu.
- Wyjątkowo dbają o swój wygląd. Jeżeli ktoś zauważy w nich jakąś niedoskonałość lub zasugeruje, że mogliby coś zmienić, nie przyjmują tego do wiadomości lub reagują agresywnie.
- Bywają patologicznymi kłamcami oraz doskonałymi manipulatorami, do tego stopnia, że społeczeństwo często usprawiedliwia ich zachowanie.

Dzięki poradom Autorki poznasz również inne cechy wampirów energetycznych i nauczysz się rozpoznawać takie osoby w swoim otoczeniu.

### Skuteczna ochrona przed wampirem energetycznym

Naucz Cię tego dr Christiane Northrup, autorytet w dziedzinie zdrowia kobiet oraz autorka bestsellerów *New York Timesa*. W tej książce zebrała najnowsze badania naukowe oraz połączyła ich wyniki ze swoim doświadczeniem. Na tej podstawie wypracowała proste techniki i terapie takie jak praca z energią, meridianami, ćwiczenia oddechowate i wyciszające, oczyszczanie organizmu, rozciąganie i praca z tkanką

powięziową. Pomogą Ci one nie tylko wyjść, ale przede wszystkim uzdrowić się ze szkodliwych relacji. Zastąpią nawet najlepszy amulet na wampira energetycznego! Dowiesz się również czym charakteryzują się wampiry energetyczne, oraz jak wygląda ich toksyczny związek z osobami wysoko wrażliwymi. Odkryjesz w jaki sposób wchodzą w relacje i dlaczego wyglądają one tak a nie inaczej, a także jak wpływają na życie osoby schwytanej w wampirze sidła.

### **Rozpocznij nowe – szczęśliwe życie bez zniewolenia**

Autorka wprowadza w tajniki prostego procesu, dzięki któremu uwolnisz się z toksycznej relacji z wampirem energetycznym i odzyskasz pozytywną energię! Raz na zawsze pożegnasz częstych towarzyszy zniewolenia – depresję oraz nerwicę. Wyzdrowiejesz i co bardzo ważne, nauczysz się unikać podobnych relacji w przyszłości. Wyjątkowe porady pokażą Ci również w jaki sposób uspokoić emocje, na nowo skupić się na sobie i odzyskać utraconą energię. Dzięki temu przejmiesz kontrolę nad swoim życiem i znowu poczujesz się szczęśliwy i wolny!

Książka dostępna jest również w formie ebooka i audiobooka!

**Uwolnij się i odzyskaj utraconą energię!**



## Wykorzystaj w pełni swój potencjał

Melissa Joy Jonsson

**Tytuł oryginału:** Little Book of Big Potentials: 24 Fields of Flow, Fulfillment, Abundance, and Joy in Everyday Life

Szczęście › radość  
Szczęście › rozwój osobisty  
Ezoteryka › kwantowość

Szczęście › sukces  
Szczęście › spełnianie marzeń

**ISBN:** 978-83-7377-946-4; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 376; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

### Prawo Przyciągania, dwupunkt, a może jeszcze coś...

W ostatnich latach wielką popularnością cieszą się podręczniki zmieniania sposobu myślenia i wykorzystywania naturalnych energii do modyfikowania zdrowia i życia. Nie ma w tym nic dziwnego, skoro tak wiele osób nauczyło się dzięki nim czerpać pełnymi garściami z codzienności. Ci ludzie zrozumieli, że są wspaniałymi istotami obdarzonymi ogromną mocą. Dzięki tej książce Ty również będziesz mógł do nich dołączyć.

### Przełomowy poradnik doskonalenia życia!

To pełen miłości przewodnik tworzenia przepływu, spełnienia, obfitości i radości we wszystkim czego doświadczamy. Prezentowane w nim 24 Pola M-Joy opierają się na głównych uniwersalnych zasadach interaktywnego tworzenia rzeczywistości, połączonych ze skupioną na sercu świadomością, intuicją i potęgą wyboru. Wszystkie te aspekty świadomości są istotne dla naszego zrozumienia natury transformacji i zdolności do wyrażania wrodzonego, bezgranicznego potencjału.

### Naukowo udowodnione techniki o niebywałej skuteczności

Mimo, że 24 Pola M-Joy opierają się na naukowych założeniach zasady holograficznej i rezonansu morficznego, nie musisz rozumieć fizyki, aby czerpać ogromne korzyści z tej książki. Chęć, ciekawość i gotowość wyboru to wszystko czego potrzebujesz, żeby połączyć się z Polami, zastosować je i zintegrować. Każdy jest bowiem gotów wyzwolić potencjał kreacji w uniwersalnym hologramie rzeczywistości, a te interaktywne hologramy fraktalne czekają aż nawiążesz z nimi więź.

### Co konkretnie zapewni Ci ta książka

Dzięki poradom Autorki stworzysz rezonans (połączenie) z kosmicznym polem serca. Odkryjesz i wcielisz w życie swoje Prawdziwe Autentyczne Jaźnie i doświadczysz Prawdziwych Autentycznych Związków ze sobą i innymi. Nauczysz się jak świadomie rezonować z polami informacji, które odzwierciedlają esencję naszej bezgranicznej natury. W rezultacie wprowadzisz nową jakość do każdego ze swoich codziennych doświadczeń.

### Ukoronowanie doświadczeń Autorki

Ta publikacja stanowi kulminację wyjątkowej, obszernej pracy, łączącej naukowe zasady i duchowe koncepcje z praktycznymi codziennymi doświadczeniami. Oferuje pełny system łączenia, asymilacji i ucieleśnienia upragnionego, pełnego radości, niezwykłego życia. To coś więcej niż przekształcanie myśli lub przekonań w celu zmiany rzeczywistości. Ta książka dotyczy dowodzenia siłą zjednoczonego serca i pól informacji, które kształtują doświadczenie rzeczywistości.

### Dzięki tej publikacji poznasz i zrozumiesz:

- pola łaski,
- sposoby na osiągnięcie neutralnego spojrzenia,
- kosmiczne pole serca,
- metody na budowanie zaufania i intuicji,
- techniki przyciągania obfitości,
- boski porządek i znaczenie synchroniczności,
- ponadczasową przyjemność i wieczną młodość,
- idealne związki,
- wolność duszy i ciała (w tym od uzależnień),
- planetarną równowagę i jedność,
- techniki wykraczające poza metodę dwupunktową.

## Nowy wymiar życia!



## Technika metamorficzna – więcej niż refleksologia

Aline Gruber-Keppler

**Tytuł oryginału:** Sanfte Lichtarbeit am Fuß: Die Metamorphose - Die Metamorphische Methode und die Chakren

Ezoteryka › czary  
Terapie › energia  
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż  
Zdrowie › relaks

ból ebooki medycyna alternatywna odporność pozytywna energia  
samouzdrawianie terapie naturalne uzdrawianie holistyczne

**ISBN:** 978-83-7377-945-7; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 112; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Jak działa technika metamorficzna – masaż metamorficzny stóp, głowy i dłoni?

Technika metamorficzna wywodzi się z refleksologii. Stopa jako całość stanowi obraz człowieka, a znajdujące się na stopie punkty odpowiedzialne są za prawidłowe funkcjonowanie narządów i stan psychiczny. Technika metamorficzna polega na masażu stóp, głowy i dłoni. Oddziałuje ona na wszystkie zakodowane odczucia od momentu poczęcia, takie jak poczucie bezpieczeństwa, miłości, słabe i mocne strony, czyli całościowe postrzeganie siebie. Dzięki niej urazy przekazywane przez wiele pokoleń w poszczególnych rodzinach mogą zostać wydobyte na światło dzienne i uleczone. Poprzez masaż metamorficzny możesz pozbyć się chorób i bólu oraz zadbać o profilaktykę zdrowia i system odpornościowy. To łagodna terapia naturalna, którą można stosować również u dzieci i kobiet w ciąży.

### Zmień swoje negatywne przekonania stosując masaż metamorficzny

Łagodny masaż metamorficzny pomoże ci uwolnić się i zmienić przekonania, które mają negatywny wpływ na całe życie. Te proste ćwiczenia, które możesz wykonać samodzielnie wyzwolą w tobie pozytywną energię i wprowadzą w głęboki relaks. Już w okresie prenatalnym tworzy się obraz siebie, a całe dzieciństwo przyswajamy ogrom wiedzy i przekonań, które nie służą naszemu zdrowiu, utrudniają relacje, ograniczają sukces. Możesz to zmienić stosując masaż metamorficzny. Poprzez masaż metamorficzny stóp sprawisz, że energia zacznie swobodnie przez ciebie przepływać. Oczyszczisz czakry i możliwa stanie się wymiana energii i kształtowanie nowych wzorców. Dzięki tej publikacji dogłębnie poznasz zasady działania techniki metamorficznej i będziesz mógł ją zastosować na sobie i bliskich.

### Uzdrawianie holistyczne na co dzień, czyli masaż metamorficzny dla każdego

Każdy, kto chce zmienić dotychczasowe schematy życiowe, może to zrobić uwalniając się od napięć powstałych w czasie poczęcia, ciąży i porodu. Z masażu metamorficznego mogą korzystać:

- zdrowe dzieci, ponieważ metoda ta wspomaga ich rozwój, poprawia pamięć, usprawnia naukę i przyswajanie wiedzy.
- chore dzieci, w tym te z autyzmem lub zespołem Downa, gdyż w wielu przypadkach zastosowanie masażu metamorficznego pomogło częściowo zredukować objawy choroby.
- kobiety w ciąży i ich partnerzy, ponieważ sprzyja relaksacji i daje odprężenie oraz eliminuje depresję poporodową.
- osoby pragnące pozbyć się chronicznego bólu, odzyskać odporność i uaktywnić procesy samouzdrawiania w organizmie.
- osoby zainteresowane rozwojem osobistym, odzyskaniem pewności siebie i pozytywnej energii w życiu.
- wszyscy, którzy potrzebują zmiany np. pracy, domu, odkrycia talentów, nowych zainteresowań.

### Jakie efekty daje masaż metamorficzny?

Nie musisz posiadać konkretnych umiejętności, aby samodzielnie wykonać masaż metamorficzny. Dzięki tej książce poznasz wszystkie jego zasady oraz punkty, które są aktywne podczas pracy na stopach, głowie i dłoniach. Nabytą wiedzę i zasady terapii możesz sprawdzić na członkach rodziny. Efekty widoczne będą na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym, czyli na poziomie uzdrawiania holistycznego i samouzdrawiania. Pozbędziesz się bólu i odzyskasz odporność. Autorka łączy też masaż metamorficzny z czakrami, dzięki czemu napelnisz się energią, odzyskasz pewność siebie i zaczniesz cieszyć się zdrowym ciałem.

### Łagodny masaż metamorficzny – głęboki relaks i pozytywna energia





# Rosyjska medycyna ludowa od A do Z




 pobierz fragment książki


## Rosyjska medycyna ludowa od A do Z

Bernd Butzke Natalja Aleksandrowna Nowikowa

Tytuł oryginału: Russische Volksmedizin: Alltagsbeschwerden von A-Z natürlich und sanft heilen

 Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

Terapie › energia

 [alergie](#) [ból](#) [ebooki](#) [medycyna ludowa](#) [odporność](#) [szeptuchy](#)

ISBN: 978-83-7377-944-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

### Medycyna ludowa – naturalne i skuteczne terapie szeptuch na uciążliwe choroby

Czy na ból gardła wystarczy homeopatia, a kalendarz księżycowy korzystnie wpłynie na zdrowie i urodę? Jak samodzielnie przywrócić odporność na poziomie komórkowym? Jak wykorzystać dobroczynne siły natury i duchową energię, by odbudować vitalność i pozbyć się powszechnych alergii? Obecnie coraz częściej ludzkość poszukuje odpowiedzi na te i wiele innych pytań w bioenergoterapii i uzdrawianiu duchowym. Nie wahamy się eliminować chorób przewlekłych i autoimmunologicznych, sięgając po rozwiązania proponowane przez medycynę ludową. Zyskujemy w ten sposób skuteczny i naturalny sposób na samodzielne uzdrowienie. Dzięki tej książce odkryjesz sekrety medycyny naturalnej. Dowiesz się, jak stosować ziołolecznictwo w praktyce i poznasz moc terapii uzdrawiających energią. Wykorzystasz do poprawy swojego zdrowia przepisy rosyjskiej medycyny ludowej, a także nauczysz się żyć w harmonii z naturą.

### Energia z natury!

Medycyna ludowa opiera się na przekonaniu, że w przypadku niemal każdej choroby natura dostarcza nam skutecznych środków leczniczych. Tajemnice szeptuch mogą okazać się niezwykle przydatne zarówno przy niegroźnych dolegliwościach, jak i złośliwym raku. Najważniejsze, by umieć z nich mądrze korzystać i holistycznie podchodzić do zdrowia, czerpiąc korzyści ze wszystkich dostępnych technik terapeutycznych. Gromadzona przez tysiąclecia wiedza lecznicza dostarcza wielu łagodnych środków i skutecznych metod terapii najróżniejszych chorób. Źródłem informacji na temat takich alternatywnych sposobów leczenia jest tak zwana medycyna ludowa. Ją właśnie przybliży czytelnikom ta niezwykła publikacja.

### Przepisy rosyjskiej medycyny ludowej na zdrowie i urodę

Natalja Aleksandrowna Nowikowa od dzieciństwa ufa leczniczej mocy natury. Od wielu lat prowadzi własną praktykę lekarską w Rosji, która czerpie z bogactwa medycyny naturalnej. W swoim gabinecie z dużym powodzeniem leczy wiele różnych chorób, poczynając od alergii i wzmocnienia odporności aż po uśmierzenie bólu towarzyszącego niektórym rodzajom nowotworów. W pracy łączy różne formy terapii, elementy psychologii, a także wiedzę naukową i środki lecznicze wywodzące się z medycyny ludowej. Uważa, że w medycynie każdy kierunek ma swoją rację bytu. Jest to przekonanie, którym kieruje się w codziennej praktyce lekarskiej dla dobra jej pacjentów, a jego słuszność jest nieustannie potwierdzana osiąganymi sukcesami medycznymi.

### Medycyna niekonwencjonalna leczy ciało i umysł

W codziennej pracy Autorka wykorzystuje techniki z dziedziny medycyny niekonwencjonalnej, umożliwiające przekraczanie ograniczeń współczesnej medycyny klasycznej. Praktykowanie medycyny ludowej cieszy się w jej rodzinie długą tradycją. Zapach najróżniejszych ziół i przypraw otaczał ją już od wczesnego dzieciństwa. Bardzo często przesiadywała u babci i przyglądała się, jak przygotowywała różne maści oraz tynktury. To w niej odnalazła fascynującą nauczycielkę, która krok po kroku wtajemniczyła ją we wszystkie obszary swojej pracy. W ten sposób babcia powierzyła wnuczce ponadpięćsetletnią rodzinną wiedzę na temat medycyny ludowej. Teraz dzieli się zdobytym doświadczeniem na kartach tej książki.

### Publikacja, którą warto mieć pod ręką

Znajdziesz tutaj zbiór najistotniejszych informacji oraz przepisów odnoszących się do ponad siedemdziesięciu powszechnie występujących codziennych dolegliwości. Opisane schorzenia zostały pogrupowane według obszarów ciała, narządów oraz zespołów chorób. Tego rodzaju podział służy zwiększeniu przejrzystości tej książki i nie odpowiada żadnej klasyfikacji medycznej.

### Przepisy do samodzielnego stosowania – ziołolecznictwo w praktyce

Zaprezentowane tutaj przepisy rosyjskiej medycyny ludowej obejmują głównie takie, których składniki pacjenci posiadają już zazwyczaj w domach lub mogą je z łatwością zdobyć. Składniki do swojej domowej apteczki znajdziesz na stoiskach z warzywami i owocami, w sklepach spożywczych, we własnym ogrodzie, przy drogach, na ścieżkach, na polach i łąkach, w lasach, parkach, kwaciarniach, dobrze zaopatrzonych

sklepek ze zdrową żywnością, a nawet w aptece (bez recepty). Lektura tej książki dostarczy Ci wszystkich niezbędnych informacji dotyczących sposobu przygotowania, dawkowania oraz stosowania poszczególnych preparatów. Ziołolecznictwo w praktyce wcale nie jest trudne do samodzielnego stosowania.

### **Medycyna ludowa dostarczy Ci naturalne sposoby na takie dolegliwości, jak:**

- bóle,
- alergie,
- halitoza,
- problemy ze snem,
- osłabiona odporność,
- stany zapalne,
- hemoroidy,
- kamienie żółciowe,
- nietrzymanie moczu,
- pasożyty,
- katar sienny,
- łuszczyca,
- rwa kulszowa.

Poznaj sprawdzone, ludowe receptury bazujące na medycynie naturalnej, dzięki którym wszystkie codzienne trudności zdrowotne przejdą do historii. Czas uzdrowić swoje życie!

### **Bonus w postaci sekretów szeptuch**

Poza przepisami rosyjskiej medycyny ludowej, w publikacji ujawnione zostały również inne techniki medycyny niekonwencjonalnej – uzdrawianie schorzeń przez szeptuchy. Z książki dowiesz się, czym jest zamawianie bólu nóg i bioder, nauczysz się eliminować kurczaki za pomocą zwyczajnego ziemniaka oraz pokonasz trudności związane z powiększeniem rodziny. Pozbędziesz się dolegliwości związanych z bólem kolan, krwiaków na nogach, lumbago oraz dny moczanowej.

### **Ludowe sposoby na współczesne choroby!**



## Lęk – jak ostatecznie uwolnić się od niego

Kazimiera Sokołowska

Szczęście › pozytywne myślenie  
Zdrowie › pozytywne myślenie  
Zdrowie › depresja

Szczęście › emocje  
Zdrowie › choroby

ebooki motywacja techniki uzdrawiające umysł

ISBN: 978-83-7377-942-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jak uwolnić się od lęku i innych zaburzeń lękowych?

Cierpisz na zaburzenia lękowe? Przeraża cię kolejny lockdown i wizja jutra? A może boisz się zatłoczonych miejsc, skupisk ludzi, a wyjścia do sklepu, lekarza czy szkoły wywołają w tobie niesamowity lęk i paraliżują tak mocno, że drżysz? Nie wiesz jak sobie poradzić? Nie kontrolujesz swojego stanu, umysłu i emocji. Przeraża cię fakt, że nie umiesz zapanować nad pojawiającym się niepokojem, paraliżującym lękiem czy wręcz atakami paniki, które cię dopadają. Łudzisz się, że zaraz to minie, ale niestety to uczucie stale powraca jak bumerang w trudnych dla ciebie sytuacjach. Czas temu zaradzić! W książce znajdziesz porady oraz techniki uzdrawiające i motywujące, które pozwolą ci odzyskać szczęście oraz uwolnić się od lęku, strachu, depresji i nerwicy. Autorka sama zmagала się z zaburzeniami lękowymi oraz chorobami – depresją i nerwicą lękową. Teraz dzieli się swoją historią i sprawdzonymi strategiami, byś mógł wyeliminować przyczyny swoich zaburzeń lękowych. A także usunąć negatywne emocje oraz myśli przywracając spokój, szczęście, pozytywne myślenie i zdrowie.

### Jak radzić sobie z lękiem, by nie doprowadzić do rozwoju depresji i nerwicy

Kazimiera Sokołowska jest specjalistką i praktykiem w uwalnianiu się od lęku, strachu i niepokoju. Po śmierci matki, pojawiła się u niej nerwica lękowa z objawami depresji. Przez długi czas walczyła z tą chorobą, by powrócić do zdrowia oraz odzyskać radość, szczęście i pozytywne myślenie. Systematycznie pracowała nad swoim umysłem, emocjami, pozytywną energią motywując się do życia. Opracowała afirmacje na lęki oraz medytacje i metody, dzięki którym uwolniła się od negatywnych uczuć i emocji. Dzięki zaprezentowanym technikom uzdrawiającym wyszła na prostą i teraz cieszy się życiem z bliskimi. Tobie również pomoże pokonać zaburzenia lękowe, strach, ataki paniki i stres. Otworzy ci oczy i umysł na zupełnie inny świat – szczęścia, miłości, radości i spokoju.

### Sprawdzone i skuteczne sposoby na pokonanie zaburzeń lękowych

W książce znajdziesz, wiele sprawdzonych strategii motywacyjnych. A także afirmacje lękowe i techniki uzdrawiające, które pozwolą poradzić sobie z zaburzeniami lękowymi, atakami paniki, strachem czy niepokojem. Pamiętaj, że powyższe stany emocjonalne należy leczyć, ponieważ inaczej mogą doprowadzić do depresji, nerwicy lub innej choroby. Wiele zamieszczonych, pomocnych medytacji i afirmacji pozwoli ci na stopniowe, a przy tym niezwykle skuteczne oczyszczenie umysłu z negatywnych uczuć i emocji. Wpływają one korzystnie na zmianę myślenia, a co za tym idzie i zachowania. Pozytywne myślenie, wiara w siebie, zaufanie, a także nawiązanie kontaktu z intuicją, pozwolą nie tylko rozwiązać problem zaburzeń lękowych i powrócić do zdrowia. Ale również uczynić z samego siebie mądrego doradcę, który nigdy cię nie zawiedzie. Od teraz będziesz zawsze podążać w bezpiecznym kierunku. Autorka podpowie ci także, jak odizolować się od tłumu i nie przejmować uwagami innych, a podążać własną ścieżką, której pragnie twoje serce. Nauczy Cię również obserwacji myśli, emocji i zachowań oraz natychmiastowego reagowania, kiedy będą one zmierzać w niewłaściwym kierunku.

### Wygraj z lękiem



## Medycyna czakralna

Margarita Alcantara

**Tytuł oryginału:** Chakra Healing: A Beginner's Guide to Self-Healing Techniques that Balance the Chakras

Rozwój duchowy › medytacja  
Terapie › reiki  
Terapie › medytacja  
Terapie › energia

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › joga  
Zdrowie › choroby

czakry ebooki kryształy medycyna alternatywna

**ISBN:** 978-83-7377-943-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

[pobierz fragment książki](#)

### Dowiedz się, czym są czakry. Medycyna czakralna uwolni twoją moc uzdrawiania ciała

Słowo czakry i medycyna czakralna brzmi tajemniczo? Czakry to ośrodki energetyczne, które regulują przepływ energii życiowej w ciele. Te wewnętrzne akumulatory życiowej mocy pobierają, magazynują i przekazują energię. W momencie kiedy te potężne centra działają sprawnie, z pewnością cieszysz się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Jednak dolegliwości bólowe czy depresyjny nastrój oznaczają, że powinieneś oczyścić i uleczyć swoje czakry. Podsumowując, uzdrawianie czakr i techniki samoleczenia oparte są na terapii Reiki pracy z kryształami, olejkami i energią.

### Medycyna czakralna – medycyna duszy. Wejź do świata czakr i naturalnie zadбай o swoje zdrowie

Czakry możemy traktować jako energetyczny układ krwionośny. Wszystkie żyjące istoty, w tym ludzie, posiadają swój własny system czakr, tętniący życiem system centrów energetycznych, które się w nich znajdują. W naszych ciałach możemy znaleźć 7 głównych czakr i 7 mniejszych. Każda z nich odpowiedzialna jest za zbieranie subtelnej energii, którą następnie przekształca oraz przekaże ciału. Czakry te leżą symetrycznie, jedna nad drugą, wzdłuż osi ciała. Dzięki informacjom zawartym w tej książce, dowiesz się, że mają one ogromny wpływ na utrzymanie Cię w równowadze mentalnej, fizycznej oraz emocjonalnej i duchowej. W medycynie czakralnej duży nacisk kładzie się na rozwój duchowy i medytację. Techniki samoleczenia i oczyszczania czakr opierają się głównie na medycynie naturalnej i uzdrawianiu duchowym.

### Dowiedz się, na czym polega uzdrawianie czakr i medycyna duszy

Czy wiesz, że najczęściej Twoje choroby, dolegliwości i ich objawy są odzwierciedleniem nierozwiązanych problemów Twojej duszy? Ta książka ułatwi Ci wejście do świata czakr. Medycyna czakralna pozwoli Ci skutecznie usunąć ból, głowy, gniew, alergię czy problemy skórne i trawienne. Przekonasz się, że kiedy są one zrównoważone, życie płynie harmonijnie, a zdrowie Ci sprzyja. Jeśli jednak któraś z nich została zablokowana, spowoduje to zaburzenia emocjonalne lub chorobę. Każda z czakr łączy się z konkretnymi organami i gruczołami, funkcjami i dysfunkcjami ciała, a także z emocjonalnością, rozwojem duchowym i mentalnością. Wszystkie mają jednocześnie ogromny potencjał do uzdrowienia i odbudowy. Ponadto przekonasz się, jak wielka jest moc medycyny naturalnej i alternatywnej.

### Światowy ekspert od czakr i akupunktury pomoże Ci w uzdrowieniu ciała i duszy!

Autorka książki jest specjalistką medycyny alternatywnej, licencjonowaną akupunkturzystką, mistrzynią i nauczycielką Reiki oraz empatką. Oprócz znawstwa akupunktury i Reiki, posiada obszerną wiedzę z zakresu akupunktury i terapii naturalnych. Wierzy, że leczenie ciała fizycznego jest związane z leczeniem duchowym i emocjonalnym. Bezsprzecznie nauczysz się od niej najlepszych technik samoleczenia, oczyszczania i odblokowywania czakr. Ta swoista medycyna duszy pozwoli Ci uzdrowić ciało i umysł.

### Medycyna czakralna – samodzielna terapia naturalna na powszechne choroby. Poznaj sposoby na oczyszczanie i odblokowywanie czakr

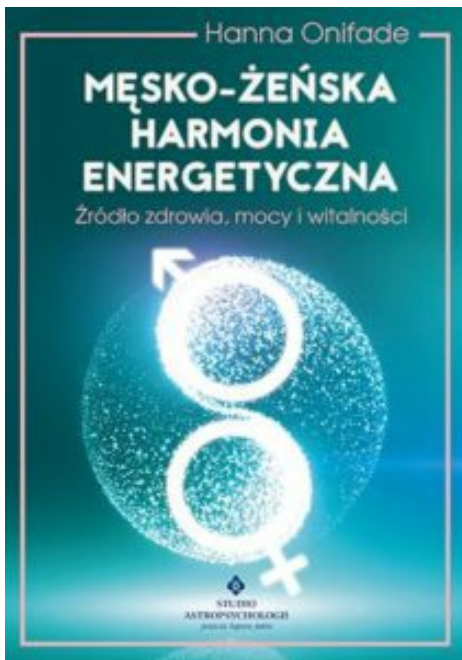
Margarita Alcantara od wielu lat zajmuje się najczęstszymi dolegliwościami, jakich doświadczają dziś ludzie. Dzięki informacjom, które zawarła w tej książce, nauczysz się wielu różnych technik uzdrawiania fizycznego i duchowego, które pomogą Ci usunąć blokady energetyczne. Poprzez praktyczne instrukcje i wskazówki, znajdziesz technikę samoleczenia czakr, która najlepiej będzie odpowiadała Twoim unikalnym potrzebom. Niewątpliwie wykorzystasz wiele metod stosowanych w medycynie naturalnej i alternatywnej.

### Sprawdź na sobie skuteczne techniki uzdrawiania czakr: jogę, medytację, uzdrawianie duchowe

Dzięki temu poradnikowi poznasz trzyczęściowy program uzdrawiania czakr, który pozwoli Ci zidentyfikować Twoje problemy i dolegliwości. Zastosujesz naturalne terapie, takie jak joga, Reiki, medytacja, które uleczą Twoje choroby. Przede wszystkim odkryjesz odpowiedzialne za nie czakry i wybierzesz najskuteczniejsze techniki uzdrawiania centrów energetycznych. Sam możesz zdecydować, jaka metoda terapeutyczna będzie dla Ciebie najlepsza. Autorka przystępnie opisuje: medytacje i wizualizacje, kryształy, olejki eteryczne, pozycje jogi oraz diety, które posłużą uzdrowieniu czakr. Piękne ilustracje i zdjęcia pomogą Ci samodzielnie zlokalizować czakry, zastosować pozycje jogi czy wybrać

najskuteczniejsze kryształy terapeutyczne.

**Medycyna czakralna to naturalna terapia, która uleczy się już dziś!**



# Męsko-żeńska harmonia energetyczna

Hanna Onifade

Szczęście › pokochaj siebie  
Terapie › joga

Terapie › ćwiczenia oddechowe



ebooki

mindfulness

terapie naturalne

uzdrowianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-941-9; Cena katalogowa: 37.30 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

## Czym jest harmonia zdrowia?

Harmonia zdrowia to równowaga między pierwiastkami męskimi i żeńskimi. Autorka, instruktorka jogi i doświadczony fizjoterapeuta, w tej niezwykle sugestywnej książce przypomni Ci, że szczęście to zachowana na wszystkich poziomach równowaga w życiu. Wyjaśnia w niej, jak zadbać o fizyczne potrzeby ciała, a w jaki sposób wesprzeć rozwój duchowy i rozbudzić samoświadomość, aby pokochać siebie i w pełni cieszyć się życiem. Zawarte w niej metody uzdrawiania holistycznego skupiają się na budowaniu homeostazy organizmu, między siłami yin i yang, ciałem i duchem. Terapie naturalne, takie jak techniki uziemiania, i mindfulness: medytacje, ćwiczenia oddechowe czy ćwiczenia jogi skutecznie zbudują zdrową relację między ciałem, umysłem i duchem. Książka, opatrzona humorystycznymi rysunkami ćwiczeń jogi podkreśla, jak ważny jest dystans do siebie.

## Dowiedz się, czym naprawdę są pierwiastki kobiece i męskie?

Autorka wyjaśnia, że Twoje ciało łączy w sobie pierwiastki męskie i kobiece. Aspektami kobiecymi są ciało, ziemia, anatomia, woda i pragnienie, a także noc i sen. Męskie aspekty to umysł, ruch, fizjologia, jedzenie i głód oraz dzień i słońce. Twoje podejście do każdego z tych zagadnień, pozytywne lub negatywne, wpływa na to, jak funkcjonuje Twoje ciało i umysł. Aby cieszyć się homeostazą organizmu powinieneś na równi dbać o nawodnienie organizmu, jak i odpowiedni posiłek, ruch i odpoczynek. Zalecenia te wydają się być niezwykle proste i takie oczywiste, jednak „z ręką na sercu” – czy kiedykolwiek je stosowałeś? Autorka kolejno rozprawia się również z negatywnymi przekonaniem, blokadami fizycznymi, czy strachem, które zaburzają Twoją psychiczną równowagę i odczuwanie szczęścia.

## Harmonia zdrowia to życie w zgodzie z naturą

Powrót do natury nie musi się wiązać z porzuceniem wszystkich udogodnień na rzecz życia w lesie i żywienia się jagodami. Autorka wyjaśnia jednak, jak zaburzenie naturalnego rytmu snu, stosowanie sztucznych kosmetyków, spożywanie przetworzonego jedzenia oraz leczenie syntetycznymi lekami zaburza równowagę ciała. A stres, odrzucenie duchowości i kult materializmu wpływają niszczycielsko na umysł i ducha. Co jest receptą na odzyskanie równowagi? Poprzez skuteczne ćwiczenia mindfulness, czyli samoświadomości, nauczysz się rozpoznawać i zaspokajać potrzeby fizyczne ciała i ducha, oraz pokochasz siebie. Skuteczne terapie naturalne, takie jak techniki uziemiania pozwolą Ci zniwelować negatywne skutki elektrosmog. Poczujesz większy przyływ energii, a także zredukujesz stres i wszelkiego rodzaju napięcia.

## Zastosuj proste ćwiczenia i techniki dla odzyskania równowagi i szczęścia

Autorka, promująca holistyczne uzdrawianie dolegliwości oraz techniki mindfulness, przedstawia szereg ćwiczeń w zależności od tego, które pierwiastki wymagają równowagi. Na przykład, ćwiczenia równoważne pomogą Ci skupić uwagę, by świadomie uczestniczyć w życiu tu i teraz, i powstrzymać natłok myśli i ataki niepokoju. Zaś praktykując ćwiczenia oddechowe i techniki uziemiania, odzyskasz wewnętrzny spokój oraz nabierzesz wigoru. Bezpieczne metody na pobudzenie zmysłów zmieniają Twój stosunek do odżywiania, dzięki czemu w pełni docenisz wartość spożywania posiłków na poziomie fizycznym, duchowym i emocjonalnym. Natomiast praktykując ćwiczenia jogi oczyścisz organizm z blokad i odzyskasz sprężystość ruchów oraz jasność umysłu.

**Odbuduj harmonię zdrowia dzięki uzdrawianiu holistycznemu!**



## Uwolnij się od cierpienia

Iyanla Vanzant

**Tytuł oryginału:** Get Over It!: Thought Therapy for Healing the Hard Stuff

Rozwój duchowy › modlitwa      Terapie › afirmacje  
Terapie › energia

ebooki    podświadomość    techniki uzdrawiające

**ISBN:** 978-83-7377-936-5; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Jak uwolnić się od cierpienia?

W końcu możesz uwolnić się od cierpienia, które paraliżuje całe Twoje życie. Na pewno zastanawiasz się, dlaczego mimo ogromnych udogodnień, dóbr materialnych i pozornego szczęścia wciąż cierpisz psychicznie, emocjonalnie i duchowo. Zgadzasz się na sytuacje i zdarzenia sprzeczne z sobą samym lub obawiając się przyszłości zamartwiasz się i odczuwasz ból każdą cząstką siebie. Tym samym popełniasz błędy i tkwisz w zamkniętym kole przytłaczającego strachu. Ta książka stanowi dla Ciebie deskę ratunku, która pomoże Ci się wydobyć z ograniczeń własnej podświadomości i rozpocząć proces uzdrawiania. Uwolnij się od cierpienia, zgłębiając sprawdzone terapie i techniki uzdrawiające, np. opukiwanie grasy. Wspomożesz ich intensywność praktykami afirmacyjnymi i modlitwami, które dodatkowo oczyszczą energię i wyeliminują negatywne myśli.

### Czy cierpię bo za dużo myślę?

Bez względu na to, jak bardzo chciałbyś obwinić za swój ból innych ludzi i okoliczności, prawda jest zaskakująca. Wszystko, czego doświadczasz, wynika z Twoich myśli. To ich jakość decyduje o Twoich uczuciach i zachowaniach. Te z kolei determinują charakter i jakość Twojego życia. Oznacza to również, że Twoje emocje i uczucia, związane z konkretnym wzorcem myślenia, będą wpływać na powierzchnię za każdym razem, gdy poddamy się temu schematowi. Aby zneutralizować i wyeliminować destruktywny wzorec myślenia oraz związane z nim negatywne uczucia, potrzebujesz stałego napływu nowych, pozytywnych myśli. Opisanie w tej książce sprawdzone ćwiczenia i techniki uzdrawiające wykorzystujące neuroplastyczność mózgu, pozwolą Ci uporać się z negatywnymi myślami.

### Skuteczne techniki uzdrawiające w praktyce

W tej książce Autorka oferuje Ci proaktywne, samodzielne i praktyczne narzędzia do stosowania na co dzień. Posługując się nimi zidentyfikujesz przyczyny swojego cierpienia i przekształć negatywne wzorce myślowe. Skutecznie wykorzystasz „terapię myślenia”, by dotrzeć do traum ukrytych w podświadomości. Podstawowymi narzędziami w tym procesie uzdrawiania są modlitwy i afirmacje. Te tradycyjne praktyki duchowe pomogły już wielu osobom zmienić swoje życie. Mają one na celu zneutralizowanie i wyeliminowanie najczęstszych dominujących negatywnych wzorców myślowych. Możesz je stosować w połączeniu z innymi technikami uzdrawiającymi opisanymi przez Autorkę, które wzmocnią oczyszczanie energii. Gdy zaczniesz je stosować i nabierzesz w tym wprawy wykorzystując neuroplastyczność, zmieniają one biochemię Twojego mózgu.

### Uwolnij się od cierpienia i oczyść swoją energię

Narzędzia oczyszczania energii, czyli świadome oddychanie, opukiwanie grasy i ruchy gałek ocznych, wspomogą proces uzdrawiania. Dzięki nim uodpornisz się fizycznie i psychicznie. Skutecznie pozbędziesz się zarówno nieświadomych jak i wyuczonych wzorców myślowych zakorzenionych w podświadomości. Metody te udziela Ci wsparcia w przetwarzaniu energii emocjonalnej. A także ułatwią integrację nowych informacji, które będziesz przyswajając dzięki modlitwom i afirmacjom. Pozwolą Ci one utrzymać bardziej korzystny stan psychiczny, fizyczny i emocjonalny.

### Wykorzystaj sprawdzone narzędzie do zmiany myślenia

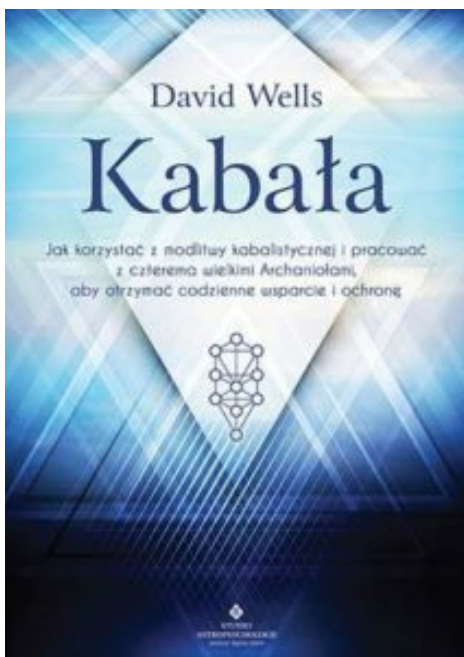
Kolejną wspaniałą cechą „terapii myślenia” jest to, iż łatwo można z niej korzystać. Gdy już nauczysz się posługiwać tymi narzędziami, będziesz mógł ich użyć w dowolnym momencie. Fascynujące jest również to, że z łatwością wychwycisz określony wzorec myślowy i go zneutralizujesz jeśli ponownie pojawi się w Twoim umyśle. Ten uzdrawiający program nauczy Cię:

- identyfikacji negatywnych myśli,
- kwestionowania negatywnych myśli, które wzbudzają destrukcyjne uczucia,
- zastępowania negatywnych myśli pozytywnymi,
- zmiany dysfunkcyjnych, nieproduktywnych lub niszczących siebie zachowań.

**Przeprogramuj swój umysł i uwolnij się od cierpienia!**







## Kabała

### David Wells

**Tytuł oryginału:** Qabalah: Discover Powerful Tools to Explore Practical Magic and the Tree of Life

Rozwój duchowy › intuicja

Rozwój duchowy › medytacja

Ezoteryka › zaklęcia

Ezoteryka › rytuały

Astropsychologia › Tarot

duchowość kryształy podświadomość pozytywna energia symbole umysł  
wróżby

**ISBN:** 978-83-7377-931-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

### Tajemnice kabały. Jak wykorzystać modlitwę kabalistyczną?

Kabała jest zorganizowana wokół Drzewa Życia przedstawionego jako piękny symbol o wielkiej mocy. Dowiesz się, że składa się z 10 kul zwanych Sefirami i 22 ścieżek, z których każda ma własną energię. To stany istnienia, a niekoniecznie cele podróży. Z każdą Sefirą związane jest doświadczenie albo sposób pracy. Ta książka odśloni przed tobą tajemną wiedzę i nauczy praktyk, które sprawią, że życie stanie się łatwiejsze. Nauczysz się pracować z pozytywną energią, rozwiniesz swoją duchowość i umysł. Dzięki poradom Autora, czerpiącego z tajników astropsychologii i ezoteryki, nauczysz się pracować z aniołami i uzyskasz ich codzienne wsparcie. Wykorzystasz podświadomość, kryształy, symbole i wróżby, aby zadbać o swój rozwój duchowy.

### Poznaj swoje Symbole Życia i tajemnice Kabały

Ponadto, ćwiczenia i praktyki, rytuały i zaklęcia, opisane przez Autora pozwolą ci porozumieć się z twoimi aniołami, czterema wielkimi Archaniołami, przewodnikami i własną duszą oraz umysłem. Otrzymasz rady, jak wzmocnić relacje oraz poznasz cel twojego życia. Dowiesz się, dlaczego powinieneś unikać pewnych sytuacji i przyjmować wyzwania innych. Kabała przemówi przez symbole, które samodzielnie stworzysz. Wykorzystasz podświadomość i siłę intuicji, aby budować pozytywną energię.

### Uzyskaj cenne wsparcie każdego dnia. Kabała – jak z niej korzystać?

Nauki Kabały przede wszystkim urzeczywistniają się przez manifestacje każdej myśli i uczucia. Zapytasz, czym jest Kabała i jak z niej korzystać? Proste ćwiczenia przede wszystkim pozwolą ci poznać rolę Drzewa Życia oraz znaczenie każdej Sefiry. Odkryjesz nowe techniki medytacyjne dla każdej sfery i poznasz ich symbolikę. Zwiększysz energię medytacji i nauczysz się korzystać z modlitwy kabalistycznej. Poznasz moc Archaniołów i nauczysz się z nimi pracować, aby otrzymać codzienne wsparcie i ochronę. Zrozumiesz uniwersalne prawa, między innymi kreatywności, cykli, biegunowości, przyczyny i skutku oraz wiele innych. Nauczysz się je wykorzystywać do rozwiązywania codziennych problemów. Talia kart Tarota pomoże ci w odkrywaniu tajników kabały. Rytuały, zaklęcia, symbole, kryształy i wróżby nie będą miały przez tobą tajemnic. Modlitwa kabalistyczna umożliwi ci kontakt z czterema Archaniołami, od których uzyskasz codzienne wsparcie.

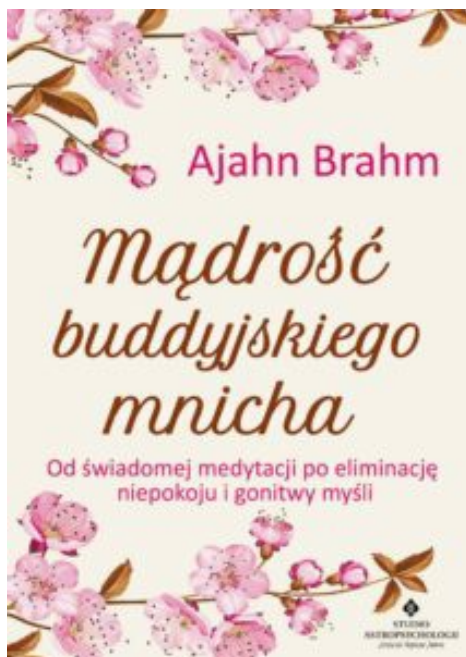
### Podążaj ścieżkami Kabały, odkryj moc intuicji i podświadomości, zadбай o rozwój duchowy

Ta książka przypomni ci, jak niezwykłą jesteś istotą. Zapewni ci moc i odpowiedzialność za każde słowo i uczynek na tej Ziemi. To twoje myśli i uczucia kształtują rzeczywistość, w której żyjesz. Podążanie ścieżkami Kabały zagwarantuje ci mądrość i doświadczenia, które pomogą wznieść się i w pełni przyjąć wyższe „ja”, i sprowadzić światło na Ziemię. Wiele elementów tej książki może wydać Ci się znajome: różne praktyki new age są rozszerzoną wersją jednego lub kilku doświadczeń na Drzewie Życia. Każda z 10 sfer Drzewa ma swoje odpowiedniki wśród bogów, bogiń, kryształów, kadzideł, planet czy Tarota. Odkryjesz ich wsparcie w zrozumieniu własnych praktyk.

### Poznaj siebie dzięki sprawdzonym praktykom

Autor jest astrologiem, terapeutą poprzednich wcieleń, nauczycielem. Przez 25 lat studiował mądrość Kabały, aby dowiedzieć się więcej o sobie i zrealizować życiowy cel. Teraz naucza innych praktyki Kabały oraz pomaga dokonać pozytywnych i potężnych zmian w życiu. Opisane przez niego praktyki i medytacje pomogą Ci odpowiedzieć na pytania i zainspirują do zadawania kolejnych. Dowiesz się o sobie więcej, niż kiedykolwiek mogłeś sobie wyobrazić. Autor, praktykujący na co dzień tajniki astropsychologii i ezoteryki, podkreśla, że ta publikacja nie jest tylko do czytania, ale również do doświadczania. Wystarczy, że pozwoliłś prowadzić się swoim przewodnikom.

**Zamów to, czego pragniesz!**



## Mądrość buddyjskiego mnicha

Ajahn Brahm

**Tytuł oryginału:** Bear Awareness: Questions and Answers on Taming Your Wild Mind

Rozwój duchowy › świadomość  
Rozwój duchowy › buddyzm  
Szczęście › rozwój osobisty  
Szczęście › radość

Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › karma  
Szczęście › pozytywne myślenie

duchowość ebooki filozofia motywacja pozytywna energia relacje

ISBN: 978-83-8171-495-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II-dodruk;

[pobierz fragment książki](#)

### Zachodni buddysta i mądrość Wschodu

Jeden z najbardziej znanych mnichów buddyjskich, który przez wiele lat kształcił się w klasztorze w Tajlandii, powraca z książką o buddyzmie i medytacji, dostosowaną do potrzeb współczesnego praktykującego medytację człowieka. Jako Anglik z urodzenia zna potrzeby ludzi Zachodu, przedstawia mądrość Wschodu w sposób przejrzysty dla Europejczyka i uczy, jak rozumieć buddyzm. W tej ułożonej w formułę pytań i odpowiedzi książce rozwiewa wszelkie wątpliwości dotyczące tego, jak medytować niezależnie od formy, którą praktykujesz.

### Sztuka medytacji buddyjskiej

Każdy praktykujący nauki Buddy w formie medytacji wie, że może być to sztuka trudna i wymagająca wielu lat treningu. Laikowi nie mającemu pojęcia o buddyzmie tybetańskim, a tym bardziej o kole Dharmy, może wydawać się, że to bardzo proste: siadasz na wygodnej poduszce, prostujesz plecy, a reszta dzieje się sama. Każdy, kto choć raz doświadczył problemów z medytacją wie jednak, że często dotyka go nie tylko gonitwa myśli, ale również mnóstwo wątpliwości, którymi w samotnej praktyce nie ma się z kim podzielić. Czy można jakoś temu zaradzić?

### Sięgnij po nieocenioną pomoc w rozwoju duchowym

Autor odpowiada na pytania zadawane przez zarówno początkujących, jak i zaawansowanych adeptów sztuki medytacyjnej. Wiele z nich zapewne Ty też chciałeś zadać. Podczas gdy większość nauczycieli medytacji chwali zalety czystej świadomości, niniejsza publikacja uczy świadomości niedźwiedzia. Pomaga nam zaprzyjaźnić się ze strasznymi myślami, które pojawiają się w naszych głowach, gdy siadamy na poduszce medytacyjnej i poprawia nastrój dobrze dobranym żartem. Dzięki niej zrozumiesz, jak medytacja zmienia życie i doświadczysz jej dobrodziejstw na własnej skórze.

### Nauki buddyjskie a zdrowie psychiczne

Kiedy tradycyjne formy radzenia sobie z niepokojem, lękami czy atakami paniki, takie jak terapia lub leki przestają działać, kluczem do sukcesu może okazać się odpowiednie wykorzystanie nauk buddyjskich. Autor tej książki prezentuje nie tylko skuteczne metody na radzenie sobie z wymienionymi problemami, ale tłumaczy również z czego wynika epidemia depresji i co zrobić, aby nie paść jej ofiarą. Teraz możesz sięgnąć po odpowiedni dla Ciebie rodzaj medytacji: miłującej dobroci, metty, czy chodzoną. Dzięki ukierunkowanym przemyśleniom spojrzysz na życie zupełnie inaczej i z łatwością poradzisz sobie z sytuacjami, które do tej pory wywoływały u Ciebie niepokój i stres.

### Pradawna mądrość w przyjaznej formule

Intymność formatu pytań i odpowiedzi sprawia, że uczenie się od mistrza medytacji nabiera nowego wymiaru i jest przyjemniejsze niż kiedykolwiek. Znany mnich buddyjski namawia swoich czytelników, aby zrozumieli, co daje medytacja i zrelaksowali się na swojej drodze do nirwany. Zachęca do skorzystania z usług komfortowego Buddha Air i pomaga pojąć, co łączy Buddę i miłość. Udziela również wskazówek, jak radzić sobie z atakami paniki lub depresją. Wychwala również rozkosz medytacji, która jest lepsza niż seks.

### Udana medytacja – szczęśliwe życie



## Energia kolorów

Dougall Fraser

**Tytuł oryginału:** Your Life in Color: Empowering Your Soul with the Energy of Color

Rozwój duchowy › intuicja  
Szczęście › emocje

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › afirmacje



aura

ebooki

pozytywna energia

samouzdrawianie

umysł

**ISBN:** 978-83-7377-919-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 260; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

pobierz fragment książki

### Leczenie kolorami – prosty sposób na samouzdrawianie i doskonalenie rozwoju duchowego

Większość z nas postrzega kolory wyłącznie przez pryzmat ich walorów estetycznych. Jedne barwy lubimy, innych nie. Jednymi się chętnie otaczamy, gdy od innych intuicja nakazuje nam trzymać się z daleka. Czy zastanawialiście się, dlaczego tak się dzieje? Otóż warto wiedzieć, że barwy nieustannie wywierają na nas wpływ, zarówno pozytywny, jak i negatywny. Dobrze więc byłoby nauczyć się je wykorzystywać do swoich celów. Wiedzę zdobytą dzięki tej książce będziesz mógł zastosować w procesie samouzdrawiania i doskonalenia rozwoju duchowego. Nie będą ci do tego bynajmniej potrzebne wcześniejsze doświadczenia z afirmacjami czy medytacjami. Wystarczy, że wierzysz w moc pozytywnej energii i ideę aur, byś w praktyce wykorzystał leczenie kolorami. Autor podaje szereg prostych ćwiczeń i praktyk, które możesz samodzielnie wykonać. Obrazują one nie tylko wpływ kolorów na człowieka, ale też stanowią sposób na osiągnięcie pełni szczęścia w życiu, poprawę zdrowia i zrównoważenie wewnętrznej energii.

### Wpływ kolorów na człowieka – dowiedz się, co blokuje Cię na drodze do szczęścia i zdrowia

Autor, medium i trener rozwoju duchowego, dzięki obserwacji tysięcy aur klientów na całym świecie zauważył wyraźnie powtarzające się wzory i cechy charakteru związane z każdym kolorem. Dostrzegł, jak zmieniają się one w zależności od poziomu emocji, stanu umysłu czy poruszanego w trakcie terapii tematu. Na tej podstawie opracował prostą i skuteczną metodę leczenia kolorami. Jego książka ma postać praktycznego poradnika, z którego mogą skorzystać wszyscy zainteresowani samouzdrawianiem i rozwojem duchowym. Nie tylko szczegółowo objaśnia wpływ kolorów na człowieka, właściwości energetyczne każdej z barw i ich zastosowanie w codziennych sytuacjach. Prezentuje również ćwiczenia oraz dostosowane do odpowiedniego koloru afirmacje i medytacje, dzięki którym w pełni wykorzystasz ich moc. Jak dowodzą podawane przez niego przykłady przemian, jakie przeszli jego klienci, pozytywna energia kolorów może uzdrowić nie tylko ciało, ale również duszę. Wszyscy bowiem mamy wrodzoną intuicję, a barwy to tylko narzędzia do sterowania energią na własnych warunkach.

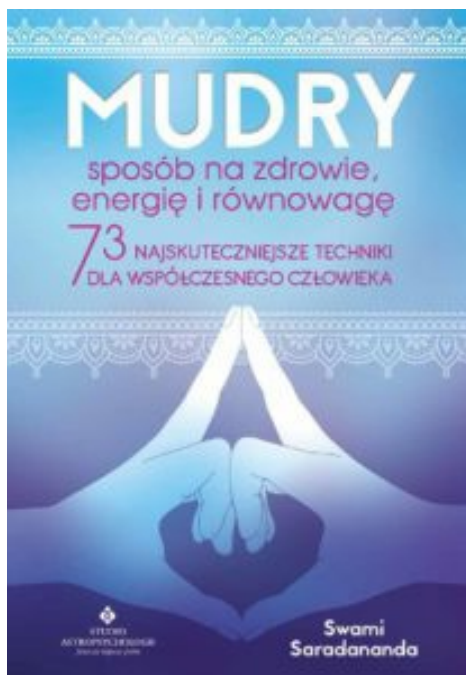
### Odkryj pozytywną energię barw i zmień swoje życie na lepsze

Kolory wpływają na człowieka na wielu płaszczyznach, poczynając od umysłu, a kończąc na emocjach i uczuciach. Dlatego – odpowiednio ich używając – można osiągnąć wiele osobistych korzyści. Przykładowo, można poznać i wyeksponować swoje mocne cechy, a osłabić niepożądane. Odkryć obszary swojego życia, które wymagają terapii, gdyż nieleczone negatywnie odbijają się na zdrowiu. Wszystkie te informacje skrywa nasza aura. Wystarczy tylko nauczyć się ją dostrzegać. Wbrew pozorom umiejętność ta jest dostępna dla każdego. Pamiętaj, że intuicję możesz wyćwiczyć jak mięsień, a pomogą ci w tym afirmacje i medytacje.

### Otwórz swój umysł i obudź intuicję, by zastosować leczenie kolorami

W książce znajdziesz opisany krok po kroku plan pozwalający na zintegrowanie pozytywnej energii barw, które masz w sobie. Dzięki temu uwolnisz potencjał swojej duszy i zlikwidujesz blokady uniemożliwiające Ci poczucie pełni szczęścia. Biel pozwoli Ci osiągnąć wewnętrzną harmonię, złoto pomoże ustalić właściwe cele, a purpura da możliwość poczucia się dobrze w roli lidera. Dzięki niebieskiemu poznasz głęboko ukrytą prawdę o sobie, a miętowa zieleń doda Ci energii. Jeżeli brakuje Ci kreatywności, powinieneś popracować ze szmaragdową zielenią. Ćwiczenia z użyciem rubinowej czerwieni uzdrowią Twoje emocje, a w szczególności relacje uczuciowe. Kiedy za bardzo osądzasz siebie i innych, czas na przeformułowanie relacji z energią różowego. Prezentowana przez Autora metoda pozwala na naprawę tych obszarów, z którymi chcesz pracować – wybór należy do Ciebie.

**Nadaj swojemu życiu barw.**



## Mudry – sposób na zdrowie, energię i równowagę

Swami Saradananda

**Tytuł oryginału:** Mudras for Modern Life: Boost your health, re-energize your life, enhance your yoga and deepen your meditation

Rozwój duchowy › świadomość

Terapie › mudry

Terapie › joga

Rozwój duchowy › kundalini

Terapie › medytacja

ebooki

ISBN: 978-83-7377-908-2; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Mudry i gesty leczące – klucz do samouzdrawienia

Mudry to starożytne gesty rąk inaczej joga dłoni. Przynoszą zdrowie, spokój ducha oraz łagodzą symptomy powszechnie występujących chorób. Używane są do wzmocnienia i oczyszczenia umysłu, ciała oraz psyche. Wykorzystywane w wielu dziedzinach i terapiach. Począwszy od jogi i tańca indyjskiego, po sztuki walki i medytację. Mudry mają zastosowanie lecznicze i uzdrawiające. Zapewniają swobodne krążenie naturalnie uzdrawiającej energii (prany) w organizmie, dzięki której oczyszczają czakry z blokad. Dodatkowo pozwalają rozwinąć świadomość i pogłębić rozwój duchowy. Służą również za narzędzia w wielu systemach terapii, takich jak refleksjologia, kinezyjologia czy tradycyjny indyjski system leczenia, Ajurweda. Dzięki mudrom nauczysz się wykorzystywać własne dłonie do uzdrawiania energią, medytacji, niwelowania chorób i wzmocnienia swojej duchowości.

### Poznaj wszystkie mudry lecznicze

W tej książce renomowana nauczycielka jogi podaje niezwykle praktyczny i inspirujący przegląd użycia mudr – uzdrawiania energią w codziennym życiu. Prezentuje w nim nie tylko mudry do medytacji, ale również wszystkie mudry lecznicze. Między innymi mudrę na ból kręgosłupa, mudrę na nadciśnienie, mudrę spełniającą życzenia, mudrę trzeciego oka, mudrę czakry serca, a także wiele innych. Mogą z nich korzystać wszyscy. Począwszy od dzieci z problemami w szkole, po osoby starsze o zmniejszonej ruchliwości. Możesz je wykonywać zawsze, bez względu na miejsce i okoliczności, jeśli tylko masz wolne ręce. Są bardzo proste i bezpieczne. W książce znajdziesz również rozdziały, które traktują o różnych częściach dłoni w powiązaniu z żywiołami. Omawiają kluczowe korzyści osiągane poprzez praktykowanie odpowiednich gestów rąk. Każdy opis poszczególnej mudry zawiera zdjęcie i łatwą do zrozumienia instrukcję. A także dodatkowo medytację, wizualizację, ćwiczenie oddechowe, mantrę lub pozycję jogi, które doskonale się uzupełniają.

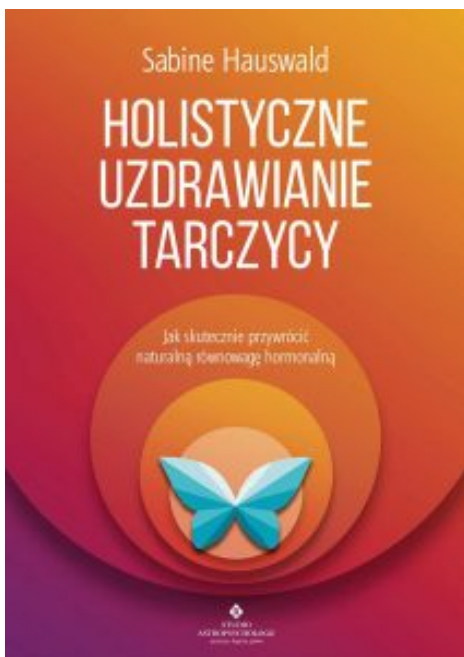
### W czym mogą ci pomóc mudry i jak dzięki nim wzmocnić swoje czakry?

Współczesna nauka potwierdza, że gesty rąk czy układanie dłoni w określony sposób aktywuje różne obszary mózgu. Już starożytni jogini stosowali mudry w celu fizycznego i umysłowego uzdrowienia, poprawy przepływu energii kundalini, pokonanie choroby, a także osiągnięcia rozwoju duchowego. Dzięki tej książce również ty możesz odczuć ich dobroczynne działanie. Zachowasz zdrowie i równowagę umysłu, zwiększysz zakres ruchów dłoni oraz ramion, a także poprawisz bystrość, koncentrację i wzmocnisz czakry. Dzięki gestom leczniczym złagodzisz objawy wielu chorób, takich jak bezsenność, bóle głowy czy problemy z menstruacją, a mudra trzeciego oka pozwoli ci dostrzec życie takim, jakim jest naprawdę. Stosując mudry powietrza zaczniesz odczuwać radość, swobodę i uwolnisz się od stresu, a gesty ziemi pozwolą ci osiągnąć większą życiową stabilność i oparcie.

### Mudry – uzdrawianie energią i pogłębienie praktyki jogi oraz medytacji

Prezentowane ćwiczenia możesz wykonywać we wszelkich sytuacjach dnia codziennego, co korzystnie wpłynie na rozwój twojej świadomości i duchowości. Warto też pomyśleć o połączeniu ich z innymi starożytnymi technikami: jogą i medytacją. Jeżeli praktykujesz już jedną z tych metod samorozwoju, gesty dłoni i ich znaczenie sprawią, że zaczniesz przeżywać ją głębiej, a czynione przez siebie postępy będą szybsze. Mudry mogą jednak przynieść doskonałe efekty również bez udziału innych metod.

**Starożytna moc w twoich dłoniach!**



## Holistyczne uzdrawianie tarczycy

Sabine Hauswald

**Tytuł oryginału:** Die Schilddrüse: Funktionsstörungen ganzheitlich begegnen

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › choroby

Terapie › energia

choroby autoimmunologiczne ebooki uzdrawianie holistyczne

**ISBN:** 978-83-7377-885-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Tarczycza jest głosem duszy

Tarczycza jest wrażliwym „trybikiem” w wielkiej strukturze całego układu hormonalnego, odpowiedzialnym za regulację całego organizmu. Nie lubi stresu i ciężkich przeżyć. Jest głosem duszy, określa stopień naszej niezależności, samourzeczywistnienia i wyrażania siebie.

### Czy masz ucisk lub gulę w gardle?

Ucisk w gardle, gula czy duszenie to określenia, które często odpowiadają fizycznym objawom zaburzeń pracy tarczycy. Dla wielu chorych nawet luźna apaszka czy szalik staje się nie do zniesienia. Podobnie, najdelikatniejsze dotknięcia okolic szyi odczuwa się jako nieprzyjemne, co stanowi pierwszą, istotną wskazówkę, że pojawiają się zaburzenia czynności tego organu.

### Jak rozpoznać typowe objawy?

Wspomniane dolegliwości dotyczą coraz większy odsetek osób. Skutkiem może być brak równowagi hormonalnej, depresja, niepokój, osłabienie układu odpornościowego oraz przyrost masy ciała. Autorka, ekspert ds. tarczycy i układu hormonalnego, opisuje naturalne metody leczenia i środki zaradcze. Dzięki tej książce poznasz kuracje na nadczynność, niedoczynność, wole czy chorobę Hashimoto. Dowiesz się, czym się różni terapia hormonami syntetycznymi i bioidentycznymi. Zyskasz wgląd w duchowe powiązania tego organu i jego związek między ciałem a umysłem. Będziesz mógł zastosować dietę, która wesprze Twój powrót do zdrowia. Przejmiesz także kontrolę nad swoim życiem.

### Skorzystaj z porad autorytetu

Autorka przeszła szkolenie w dziedzinie coachingu przywódczego, dzięki czemu zintegrowała i połączyła swoją pasję do zdrowia człowieka oraz kosmicznych współzależności. Teraz, jako ekspertka w dziedzinie tarczycy i układu hormonalnego, w szczególny sposób edukuje chorych i rozbudza ich świadomość. Dzięki głębokiej wiedzy medycznej i astrologicznej, wspiera swoich klientów na drodze do silnego, szczęśliwego i zdrowszego życia. Organizuje indywidualne uzdrowicielskie sesje i coachingi. Z pasją prowadzi uczestników szkoleń poświęconych zdrowiu tarczycy i układu hormonalnego ku nowej jakości życia i transformującemu poznaniu własnej osobowości.

**Odzyskaj energię, radość, zdrowie i pewność siebie.**



## Lekko, łatwo i przyjemnie

dr Christiane Northrup

**Tytuł oryginału:** Making Life Easy: A Simple Guide to a Divinely Inspired Life

Zdrowie › aktywność fizyczna  
Rozwój duchowy › modlitwa  
Terapie › EFT  
Terapie › masaż

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › afirmacje  
Terapie › afirmacje

ebooki sny SuperRabaty życie intymne

ISBN: 978-83-7377-879-5; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Łatwe i szczęśliwe życie jest możliwe!

Żyjesz w świecie, który zmienia się w zawrotnym tempie. Jednocześnie życie stawia przed Tobą kolejne wyzwania i nie oszczędza Ci kłopotów. Często czujesz się przytłoczony nadmiarem zdarzeń, ludzi i emocji? Twoje cierpienie zaczyna się objawiać nie tylko gorszym zdrowiem i dolegliwościami ciała, ale także umysłu i duszy. Nie musi tak być! Autorka tej książki przedstawia holistyczny plan, dzięki któremu nauczysz się na nowo czerpać radość z życia. W książce znajdziesz terapie dla ciała, takie jak wskazówki żywieniowe, zalecenia aktywności fizycznej czy masaże, aby odzyskać wigor i energię, pozbyć się bólu i docenić życie intymne. Poznasz praktyki dla ducha w postaci afirmacji, medytacji i modlitw, dzięki którym pokochasz siebie i odzyskasz wiarę we własne możliwości i szczęście. A także wsparcie dla umysłu w postaci interpretacji snów i technik EFT, dzięki którym zgłębisz przyczyny traum i odetniesz negatywne więzy energetyczne.

### Czy musisz otrzeć się o śmierć, by zacząć żyć naprawdę?

Autorka, analizując uzdrowienia osób, które doświadczyły zdarzeń bliskiej śmierci, przekonuje, że dzięki nim można dowiedzieć się, co jest przyczyną cierpienia i nieszczęścia. Można także otrzymać wskazówki jak odzyskać zdrowie fizyczne i uleczyć ducha. Korzystając z terapii i narzędzi rozwoju duchowego jak regresja do poprzednich wcieleń i odczyty astrologiczne, odkryjesz przyczyny swoich obecnych niepowodzeń. Ponieważ proces uzdrawiania odbywa się na wielu płaszczyznach, a jedną z nich jest duchowość. Dowiedz się jaki sposób medytacji i afirmacji wzbogaci Twoje doznania w życiu duchowym. A które praktyki, zawarte w książce, pozwolą efektywnie komunikować się z Bogiem, uzyskać wsparcie aniołów i sprawić, aby Twoja modlitwa była skuteczna.

### Sny wskazówkami dla uzdrowienia umysłu

Christine Northrup jest nie tylko autorką międzynarodowych bestsellerów ale również cenionym lekarzem medycyny. Od dekad, oprócz zaleceń medycyny konwencjonalnej, oferuje również alternatywne terapie i metody uzdrawiania dolegliwości. Autorka odbiera człowieka jako holistyczną całość i wykorzystuje w uzdrawianiu również sygnały od umysłu i ducha. Na przykład, sny zawierają wskazówki o Twojej przeszłości. Dlatego, tak ważne jest ich zapamiętywanie, zapisanie i interpretacja. Autorka wyjaśnia również sekrety afirmacji, odczytywania kart wróżebnych i dostrzegania magicznych znaków w codziennym życiu.

### Praktyki EFT uwolnią Cię od ciężaru przeszłości

Nie tylko znajdziesz wyjaśnienie działania techniki EFT, ale nauczysz się, jak z niej skutecznie korzystać, by wyeliminować strach i odzyskać zdrowie. Dzięki zastosowaniu EFT, uwolnisz się od ciężarów przeszłości i toksycznych więzi. Dowiesz się, jak rozpoznawać i skutecznie unikać wampirów energetycznych. Pozbędziesz się poczucia winy, a poznając cel swojej duszy osiągniesz wyższy rozwój duchowy. Nauczysz się też w pozytywny sposób obdarowywać szczęściem innych i chronić siebie przed wpływem negatywnej energii otoczenia.

### Życie intymne – odkryj nowy poziom przyjemności

Odkryjesz, że ciało faktycznie jest świątynią ducha. Autorka udowadnia, że przekonania o możliwościach ciała wpływają na to jak ono funkcjonuje. A stworzone zostało dla zdrowia i vitalności. Poznasz skuteczną terapię masażu powięzi do samodzielnego wykonania w domu, która oczyści organizm z kumulowanych traum i negatywnych przeżyć. Jeśli na stałe wprowadzisz medytację, aktywność fizyczną i zasady żywieniowe zawarte w książce, Twoje ciało będzie funkcjonowało bez dolegliwości i oznak starzenia. Zrozumiesz też głęboką więź między seksualnością, a duchowością. Bonusem, będzie nowa jakość Twojego życia intymnego i niczym nieskrępowana przyjemność doświadczania własnej seksualności.

**Szczęśliwe życie w każdym wymiarze**



## Jak być młodym w każdym wieku

Christof Steinhauser

**Tytuł oryginału:** Du wirst nicht älter, sondern besser: Das Geheimnis der Junggebliebenen - Ein einzigartiges mentales und spirituelles Anti-Aging-Programm

Rozwój duchowy › medytacja  
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki mózgi pozytywna energia SuperRabaty umysli

ISBN: 978-83-7377-873-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 136; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Nie wydawaj fortuny na kosmetyki i wypróbuj bezpłatne naturalne metody na to, jak być wiecznie młodym

Czy wiesz, że emocje takie jak lęk, zawiść i strach przedwcześnie postarzają i często wywołują choroby? Niewiele pomogą tu nawet najdroższe maseczki kosmetyczne. Jak być wiecznie młodym? Trzeba sięgnąć do źródeł problemu, a te kryją się głęboko w sferze psychiki. Rynek oferuje ogromną ilość kosmetyków, suplementów odżywczych czy zabiegów chirurgii kosmetycznej. Jednak to naturalne metody odmładzania umysłu i ciała cieszą się obecnie największą popularnością. Dzięki tej książce poznasz wyjątkowy program antystarzeniowy, który zaczyna się w umyśle, od zmiany nastawienia psychicznego. Zawarte w nim holistyczne techniki pomogą ci odzyskać zdrowie i zachować młodzieńczy wygląd na długie lata. W ciągu ośmiu tygodni odbudujesz młodość intelektualną, fizyczną i emocjonalną stosując proste ćwiczenia.

### Odmładzanie umysłu i ciała na wszystkich poziomach? To możliwe!

Autor od ponad dwudziestu lat zajmuje się metodami psychologicznymi i energetycznymi oraz takimi praktykami jak NLP (programowanie neurolingwistyczne), medytacja, uzdrawianie kwantowe i sztuka walki Tai Chi Chuan. Twierdzi on, że próby obniżenia wieku biologicznego wyłącznie przy użyciu substancji witaminowych to tylko skromny fragment strategii przeciwdziałania starzeniu się. Jak podejść do tego w sposób inteligentny, a przede wszystkim kompleksowy? Właśnie tego dowiesz się z tej książki. Na początku znajdziesz test, który podpowie Ci, na jaki aspekt powinieneś zwrócić szczególną uwagę, aby określić swój obecny wiek. Autor gwarantuje, że po 8 tygodniach stosowania programu ubędzie ci lat, a twoje plany będą wybiegały w daleką przyszłość. Odzyskasz zdrowie i pozytywną energię.

### Jak być wiecznie młodym? Odkryj receptę na ostry mózg, dobre zdrowie i pozytywną energię

Prawdziwe piękno pochodzi z wnętrza. To zdanie jest bardziej prawdziwe niż sądzisz. Stanowi ono najważniejszy filar procesu odmładzania umysłu i ciała. Udowodniono bowiem, że głęboki rozwój duchowy i pozytywne myślenie oraz medytacje prowadzą do wewnętrznej harmonii, radości i spełnienia. Aby je osiągnąć, wystarczy przeprowadzić duchowe i fizyczne oczyszczenie. Już tysiące osób przekonało się o skuteczności metody opisanej w tej publikacji i odzyskało młodość psychiczną i fizyczną. Gdy do nich dołączysz dowiesz się, jak w pełni rozwinąć drzemiący w Tobie potencjał. Wyostryszysz swój mózg i w pełni wykorzystasz moc umysłu. Autor opracował bowiem program wspierający kompleksowe zdrowie, dietę, rozwój duchowy i efektywne odmładzanie umysłu i ciała dzięki technikom mentalno-duchowym. Działa on zgodnie z zasadami dawnych chińskich mnichów taoistycznych, znanych ze swojej długowieczności.

### Odmień swoje życie w 8 tygodni

Wystarczy tylko osiem tygodni, aby całkowicie odmienić swoje życie, nastawienie oraz zdrowie i dobre samopoczucie. Odkryjesz tajniki zdrowego odżywiania i proste ćwiczenia, które zregenerują Twoje ciało. Odpowiednio dobierzesz dietę, która wzmocni nie tylko ciało, ale również zapewni odmładzanie umysłu. Skutecznie pokonasz choroby i pozbędziesz się codziennych dolegliwości.

**Odkryj w sobie młodość**



## Bądź, myśl, czuj, działaj

dr Anne Bérubé

Tytuł oryginału: Be Feel Think Do: A Memoir

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › afirmacje

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › emocje  
Zdrowie › pozytywne myślenie

📌 ból   czakry   duchowość   SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-865-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Doświadczenie bliskie śmierci, które odmieniło życie. Włącz pozytywne myślenie i zawalcz o relacje i szczęście

Anne Bérubé, współczesna szamanka i mówczyni motywacyjna, w wieku 23 lat była bliska śmierci wskutek wypadku samochodowego. Uwięziona we wraku auta, mając trudności z oddychaniem, doznała wizji, która na zawsze odmieniła jej życie. Kolejne lata charakteryzowały się przewlekłym bólem, emocjonalnym chaosem i złym samopoczuciem, ale dzięki osobistej transformacji udało się jej osiągnąć wewnętrzny spokój i lepsze zdrowie. Doświadczenie bliskie śmierci, krok po kroku poprzez pozytywne myślenie i afirmacje, poprowadziło ją do odnalezienia klucza, jak doświadczać życia w pełni. Ty również, dzięki poradom zawartym w tej książce, możesz uporządkować emocje, pokochać siebie i ułożyć dobre relacje z bliskimi.

### 4 codzienne czynności niezbędne do rozwoju duchowego. Pokochaj siebie, poznaj moc medytacji, afirmacji i pozytywnego myślenia

Autorka w tej publikacji dzieli się tym, czego nauczyła się w trakcie swojej osobistej przemiany. Wyjaśnia, jak powinniśmy traktować swoje życie, aby w pełni doświadczać jego bogactwa. Zapewnia wskazówki i pociechę tym, którzy potrzebują zmiany i przebudzenia. Wszystko zaczyna się od czterech słów. Tak naprawdę są to po prostu cztery rzeczy, które robimy każdego dnia: Bądź. Myśl. Czuj. Działaj. Dokładnie wie, jak doświadczać życia w pełni. Ty również nauczysz się technik pokonywania bólu i uzdrawiania czakr. Twoja dusza i emocje będą wolne od negatywnych wpływów, dzięki czemu zbudujesz pozytywne relacje z bliskimi. Do osobistej transformacji wykorzystasz medytację, afirmację i sztukę oddychania.

### Bądź tu i teraz. Zadbaj o równowagę ciała i duszy

Trening uważności jest dobrym sposobem, aby poprawić świadomość swojego ciała, jak również umysłu. Dzięki uświadomieniu sobie połączenia ducha z fizycznością będziesz w stanie lepiej poznać siebie i odkryć co jest dla Ciebie najlepsze. Nauczysz się wykorzystywać sztukę oddychania i każdą chwilę swojego życia. Pokochaj siebie, zainwestuj w rozwój duchowy i osobistą transformację. Będzie to najkrótsza droga do szczęścia. Dzięki poradom autorki, zrównoważysz swoje czakry i rozwinięsz duchowość.

### Myśl uważnie. Skutecznie wykorzystaj medytację i sztukę oddychania

Dziesiątki tysięcy myśli dziennie, z których większość jest oparta na wspomnieniach z dnia poprzedniego. Począwszy od list rzeczy do zrobienia, a skończywszy na obawach i zmartwieniach, nasz umysł ma skłonność do pracowania całymi dniami. Dzięki tej książce odkryjesz, jak możesz poradzić sobie z goniącą myślą i uzyskać spokój.

### Poradź sobie z emocjami, zbuduj trwałe relacje i szczęście

Nie wiemy, jak odczuwać życie w pełni, ponieważ unikamy bólu oraz cierpienia. Odrętwienie jest dla nas bardziej komfortowe. Niestety, konsekwencją takiego stanu jest zablokowanie dostępu do spokoju i radości, jakie się nam należą. Dzięki poradom Autorki dowiesz się jak radzić sobie z własnymi emocjami, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi. W ten sposób pokochasz siebie i będziesz w stanie osiągnąć nieprzemijające szczęście.

### Działaj świadomie – to podstawa osiągania szczęścia i osobistej transformacji

Większość z nas zawsze jest zajęta nieskończoną ilością rzeczy do zrobienia i nigdy nie ma na nic czasu, tym bardziej na duchowość. Przez większość życia reagujemy na wszystko z przyzwyczajenia, jakby na autopilocie, obmyślając strategię naszych kolejnych ruchów i nigdy nie zatrzymując się, aby zadać sobie pytanie, dlaczego coś robimy. Często wykonujemy różne czynności tylko po to, aby słumić w sobie uczucie dyskomfortu, jakie wiąże się z byciem nie w swojej skórze. teraz jednak dowiesz się jak temu zaradzić i wykonywać czynności bardziej świadomie.

**Bądź tu i teraz. Doświadczaj szczęścia na co dzień**







## Czyste serce, czysty dom

Jean Haner

Tytuł oryginału: Clear Home, Clear Heart: Learn to Clear the Energy of People & Places

Ezoteryka › feng shui

Terapie › energia

motywacja pozytywna energia różdżka SuperRabaty wahadełko

ISBN: 978-83-7377-861-0; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 260; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Energia – niewidoczna siła z olbrzymim wpływem na Ciebie i Twoje otoczenie

Czy kiedykolwiek po wejściu do jakiegoś pomieszczenia po prostu czułeś się źle, ale nie potrafiłeś wyjaśnić dlaczego? Czy to prawda, że w towarzystwie jednych ludzi czujesz się komfortowo, podczas gdy inni sprawiają, że podczas spotkania czujesz się gorzej, zmęczony lub podenerwowany? Okazuje się, że wszystkiemu „winna” jest energia miejsc, do których chodzisz, lub osób, wokół których przebywasz. Nie martw się, możesz zmienić tę siłę w pozytywną energię. Czy chcesz poznać feng shui? Dowiedzieć się, jak możesz osiągnąć harmonię ze sobą i otoczeniem oraz jak oczyścić energię ludzi i miejsc?

### Jak oczyścić własną energię – poznaj skuteczne techniki terapii odzyskiwania pozytywnej energii

Gruntowne oczyszczanie energii zawsze najlepiej zacząć od siebie. Autorka tej przełomowej książki, którą można przypisać także do ezoteryki i feng shui, pokaże Ci techniki, dzięki którym dowiesz się, jak oczyścić własną energię. Ta terapia ma pomóc uwolnić się od balastu przeszłości oraz miejsc, w których utknąłeś, choć często nie masz nawet takiej świadomości. To jedyny sposób, abyś mógł znów stać się kapitanem własnego życia. Dowiesz się, jak pomóc innym osobom wprowadzić równowagę do ich życia równowagę. Poznasz metody – terapię z użyciem różdżki czy wahadełka – oczyszczania energii przestrzeni i miejsc, zarówno tych, w których przebywasz krótko, jak również mieszkania czy miejsce pracy. Metody zaprezentowane przez Autorkę pomagają również poradzić sobie z traumami z przeszłości. Czy wiesz, że wiele osób odczuwa natychmiastowe zmiany, a po kilku dniach lub tygodniach dochodzi do prawdziwych pozytywnych przełomów.

### Oczyszczanie przestrzeni sposobem na zwiększenie siły życiowej

Dzięki tej książce nauczysz się również oczyszczać przestrzeń, w której mieszkasz lub aktualnie przebywasz. Ten zabieg pozwala usunąć stagnację z Twojego otoczenia i nadać mu mocy, z których będziesz mógł czerpać siłę życiową i pozytywną energię. Z pomocą między innymi różdżki i wahadełka na zawsze rozprawisz się z bałaganem. Dowiesz się, jak usunąć negatywną energię z miejsc, w których nie czujesz się najlepiej. Poznasz też ezoteryczne sposoby na pozbycie się energetycznych śladów po poprzednich lokatorach Twojego otoczenia.

### Twoja wewnętrzna równowaga – gdziekolwiek jesteś



## Możesz uzdrowić swój umysł

Louise Hay dr Mona Lisa Schulz

Tytuł oryginału: Heal Your Mind: Your Prescription for Wholeness through Medi

Szczęście › afirmacje  
Zdrowie › depresja

Zdrowie › choroby

czakry ebooki mózg umysł

ISBN: 978-83-7377-858-0; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 440; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Negatywne emocje nie tylko źle wpływają na twoje szczęście, ale również zdrowie!

Czy wiesz, że twoje ciało i umysł są ze sobą ściśle połączone? Zwróć uwagę na to, że kiedy jesteś szczęśliwy, twoje ciało wręcz promieniuje zdrowiem. Z kolei, gdy odczuwasz smutek, zaczynasz chorować. Dlaczego? Emocje i nastrój uruchamiają w twoim organizmie procesy chemiczne. Oznacza to, że dominacja negatywnych emocji może prowadzić do groźnych chorób i dolegliwości takich jak: napady lęku, depresja, uzależnienia, problemy z nauką, a nawet mgła mózgowa. Dr Mona Lisa Schulz i Louise Hay odkryły te zależności i na podstawie swojego wieloletniego doświadczenia opracowały praktyczny poradnik, który wykorzystuje system emocjonalnego sprzężenia zwrotnego. Dzięki niemu nauczysz się rozpoznawać własne wzorce myślowe i końcu będziesz mógł uzdrowić umysł.

### Negatywne emocje zalegają w czakrach. Jak odblokować czakry?

Organizm człowieka wyposażony jest w system czakr – to siedem centrów energetycznych, z których każde odpowiada konkretnemu obszarowi twojej fizyczności. Czakry gromadzą w sobie energię oraz emocje. Jeśli są zablokowane, odczuwasz lęk, niepokój, napięte mięśnie, zaburzenia trawienia lub inne dolegliwości, takie jak ból gardła czy głowy. Dla przykładu druga czakra (czakra sakralna) odpowiada za dolegliwości fizyczne w rejonie narządów płciowych, bioder i pęcherza moczowego. Emocje i energia nagromadzona i zablokowana w czakrze sakralnej skutkuje problemami na tle miłosnym i finansowym. Autorki podpowiedzą ci nie tylko w jaki sposób zlokalizować czakrę, która jest zablokowana, ale również jak oczyścić i odblokować energię w tej czakrze. Proces odblokowania czakr będzie kluczowym elementem w twoim powrocie do zdrowia.

### Odkryj afirmacje na stres, depresję, traumę, uzależnienia

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz również inne praktyczne narzędzia. Pomogą ci one wyeliminować takie problemy jak depresja, huśtawki nastrojów, złość, kompulsywne objadanie się, mgła mózgowa czy problemy w nauce. Poznasz afirmacje nie tylko na stres, ale również takie, które pomogą ci odkryć wewnętrzne dziecko i uleczyć traumy z przeszłości. Z ich pomocą nie tylko przywrócisz zdrowie mózgu i przeprogramujesz swój umysł, ale w konsekwencji osiągniesz upragnione szczęście!

### Skuteczne terapie medycyny intuicyjnej oraz akademickiej

Dowiesz się jak odbudować poczucie własnej wartości oraz czerpać radość z małych rzeczy. Odkryjesz nowe sposoby radzenia sobie z uzależnieniami – nie tylko od jedzenia czy bycia szczupłym, ale również od alkoholu, substancji chemicznych czy zakupów. Autorki podpowiedzą ci także jak radzić sobie z wszechobecnym brakiem skupienia, problemami z zapamiętywaniem i dysleksją. Oprócz technik z dziedziny medycyny intuicyjnej, znajdziesz tu również pomoc w postaci leków medycyny konwencjonalnej oraz zioła na stres, lęk i depresję.

### Zioła na stres, lęk i depresję

Stres? Zamglony umysł? Problem ze skupianiem? Autorki podpowiadają jakie zioła i środki prozdrowotne są pomocne z tymi i wieloma innymi dolegliwościami. Oto zaledwie kilka z nich:

- Ginkgo biloba – 240 miligramów pomaga w problemach ze skupianiem uwagi. Uważaj – zapytaj lekarza, czy jest to dla ciebie bezpieczne z powodu tego, że suplement ten rozrzedza krew.
- Siberian ginseng – dla wyrównania poziomu kortyzolu. Pomaga przy zmęczeniu nadnerczy i innych rodzajach zmęczenia, jak również w problemach ze skupianiem uwagi.
- Czekolada – zawiera 2-fenyletyloaminę. Podnosi motywację i energię, ponieważ podwyższa poziom dopaminy.

### Ty też możesz uzdrowić umysł!

*Dr Mona Lisa Schulz w bardzo prosty, a jednocześnie niezwykle wyrazisty, sposób nakreśla mapę wiodącą do uleczenia swojego umysłu, ciała i*

duszy. Każdy, kto wyruszy w podróż na kartach tej niezaprzeczalnie wspaniałej książki oraz zastosuje podane w niej narzędzia praktyczne, z całą pewnością może odmienić swoje życie. Uzdrowić umysł to instrukcja dla każdego, kroczącego ścieżką do pełni. Mam nadzieję, że Czytelnikom spodoba się tak samo, jak mnie.

– dr Joe Dispenza, autor *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą*, bestsellera „New York Timesa”

*Przedstawiony w tej świetnej książce holizm stanowi doskonały punkt wyjściowy, z którego możemy prawdziwie zaakceptować różne percepcje otaczającego nas świata. Szeroka, dalekosiężna, a wręcz nieograniczona perspektywa, prezentowana w tej książce prowadzi Czytelnika poprzez najdrobniejszy szczegół praktycznego planu, który sprawia, że niemal natychmiast przedefiniowuje on własne poczucie wewnętrznego spokoju.*

– dr David Perlmutter, autor *Aktywuj pełną moc mózgu*, bestsellera „New York Timesa”

*Możesz uzdrowić swój umysł, oferuje wspaniałe i intrygujące podejście dla każdego, kto pragnie wykorzystać moc swojego ducha, aby poprawić funkcjonowanie mózgu.*

– dr Mike Dow, autor *Uzdrowienie po udarze*

*Jako psychiatra jestem szczęśliwy, że na rynku wydawniczym pojawiła się pozycja czytelnicza, mogąca uzdrowić umysł. W swojej książce autorki łączą mądrość duchową z wiedzą na poziomie ekspertyzy. W ten sposób udzielają kompetentnej porady zdrowotnej dla ciała i umysłu. Ta książka to niezwykle skarb, który łączy w sobie elementy współczesnej chemii mózgu oraz diety z intuicyjnymi wglądami i afirmacjami. Wspierają one przeprogramowanie umysłu, a także zachowanie nienagannego funkcjonowania mózgu.*

– dr Brian L. Weiss, autor *Uzdrawiająca moc doświadczeń z poprzednich wcieleń*

### **Tvoja recepta na sprawny umysł**



## Wahadełko a radiestezja – nowe spojrzenie

Tomasz Sitkowski

Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia



różdżka

wahadełko

ISBN: 978-83-7377-857-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

### Wahadełko radiestezyjne w nowatorskim podejściu do radiestezji!

Radiestezja często uważana jest za pseudo naukę o promieniowaniu. Ma być ono wytwarzane przez otoczenie, między innymi ciekie wodne czy strefy geopatyczne. Samo pojęcie zastąpiło uprzednio popularne terminy wahadlarstwa i różdżkarstwa. Praktyka ta ma zarówno zagorzałych przeciwników, jak i wyznawców. Autor, zafascynowany tą dziedziną, ukazuje wahadełko radiestezyjne i różdżkę w całkiem nowym świetle. Posługiwanie się nimi nabiera bardziej pragmatycznych właściwości. Ponieważ brak jest sprecyzowanych i naukowo udowodnionych danych dla terminów „promieniowania radiestezyjnego”, lub bliżej nieokreślonych „wibracji” i „energii”, „żył wodnych” stały się one głównym zarzutem podważającym wartość radiestezji. Dlatego też Autor wprowadza nazewnictwo, które bardziej precyzyjnie określa zagadnienia związane z pracą z wahadłem czy różdżką radiestezyjną. Istotne, że Autorowi nie tylko się udało wyjaśnić zawłości wahadlarstwa, ale wzbudzić ożywioną dyskusję w gronie radiestetów jeszcze przed premierą książki.

### Dlaczego radiestezja i wahadełko radiestezyjne zrodziło tyle kontrowersji?

Autor podjął się niezwykle trudnego zadania uświadomienia ludziom, że metodyka posługiwania się wahadłem powinna być inna od tej, zalecanej przez szereg dotychczas dostępnych podręczników. Zanegował tym samym sens „zadawania pytań do wahadełka”. Podczas gdy wiele podręczników stara się udowodnić, że radiestezja to dziedzina lekka, łatwa i przyjemna, on rzuca na nią zupełnie nowe światło. Nie twierdzi, że wystarczy tylko zadać odpowiednie pytania i można dowiedzieć się wszystkiego, czego tylko sobie zażyczysz. Z jednej strony postawił pewne ograniczenia. Jednocześnie zwiększył wiarygodność badań nad energią odczytów radiestezyjnych w negatywnych dla zdrowia miejscach.

### Czym zatem naprawdę jest radiestezja?

Publikacja uświadomi Ci, że metoda posługiwania się wahadłem i różdżką radiestezyjną jest wynikiem naturalnych oddziaływań otoczenia. Dowiesz się też, na czym polega odruch wahadlarski, czym różni się metoda mentalna od fizycznej i co to jest uwarżliwienie radiestezyjne. Tym samym, w swojej praktyce różdżkarskiej uwzględniysz dodatkowe czynniki, jak wpływ podświadomości, mogące zakłócać odczyt. Podręcznik wskazuje również, jak wahadełko radiestezyjne pozwala oznaczyć strefy geopatyczne, które mają wybitnie negatywne oddziaływanie na zdrowie żywych organizmów. Poznasz najskuteczniejsze techniki szukania cieków wodnych i wyznaczania dogodnych miejsc na studnie. W wypadku jakichkolwiek wątpliwości czy trudności w zrozumieniu odczytu z pewnością skorzystasz ze sprawdzonych metod rozszerzania diagnostyki wahadlarskiej.

### Dlaczego warto zaufać Autorowi?

Tomasz Sitkowski od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku poświęcił się działalności naukowej, a radiestezją zaczął zajmować się w roku 1990. Ukończył kursy radiestezji dla zaawansowanych w Polskim Towarzystwie Psychotronicznym, a obecnie jest członkiem Stowarzyszenia Rzeczników Radiestezji w Warszawie. W tym rewolucyjnym podręczniku pragnie podzielić się z Tobą swoim wieloletnim doświadczeniem i wiedzą. W końcu uzyskasz wiarygodny obraz radiestezji od hipotezy sympatii, poprzez ocenienie szkodliwości stref geopatycznych czyli stref zadrażnień dla zdrowia, do wyszukiwania cieków i żył wodnych. A to tylko przedsmak możliwości jakie stwarza sztuka wahadlarstwa w życiu.

**Rewolucyjne oblicze radiestezji!**



## Jak wykorzystać energię kwiatów

Katie Hess

Tytuł oryginału: Flowerevolution: Blooming into Your Full Potential with the

Terapie > energia

Terapie > uzdrawianie duchowe

ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-845-0; Cena katalogowa: 89.80 zł; Ilość stron: 416; Oprawa: miękka; Format: 17,5 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Dlaczego kwiaty nas tak przyciągają?

Z całą pewnością wabią nas jak pszczoły swoimi kolorami, zapachem i złożonością. Oddziałują na praktycznie wszystkie zmysły, gwarantując nieporównywalne z czymkolwiek innym estetyczne doznania i wywołując uśmiech nawet na zatroskanych obliczach. Są nieodłącznym rekwizytem podczas najważniejszych uroczystości w życiu człowieka i stanowią znakomity wyraz szacunku, pamięci oraz miłości. Nikt jednak nie zadał sobie na poważnie pytania, dlaczego akurat kwiaty trafiły na tak prestiżowe miejsce w kulturze. Aż do teraz...

### Książka o kwiatkach inna niż wszystkie!

Dzięki tej publikacji dowiesz się zarówno, dlaczego kwiaty są naszymi nieodłącznymi towarzyszami, jak również nauczysz się w pełni wykorzystywać zaklęty w nich potencjał. Okażą się one nieocenionym wsparciem i źródłem uzdrowienia – zarówno dla Twojego ciała, jak i całego życia. Zdasz sobie w pełni sprawę z ich wyjątkowości oraz wpływu, jaki wywierają na Twoje działania. Poznasz również ich transformacyjną moc, która pozwoli Ci zaprowadzić takie porządki, jakich byś oczekiwał. Dowiesz się także, jak kwiaty, które Cię przyciągają, odbijają Twoje wnętrze wskazując na cechy, które chciałbyś w największym stopniu wyrażać. Uzmysłowisz sobie również jak wspaniałe wartości oferują Ci osobiście, kulturalnie i duchowo.

### Co mówią kwiaty?

Uświadomisz sobie, że kwiaty posiadają własny, niepowtarzalny język, który możesz samodzielnie interpretować. Dowiesz się, jaką emitują one energię i w jaki sposób jest ona wychwytywana przez wodę. Poznasz sposoby w jakie były one używane na całym świecie, od pigulek medytacyjnych w Himalajach po uzdrawiające krople rosy w Europie oraz samodzielnie stworzysz kwiatowe eliksiry na różne etapy życia. Zmotywują Cię do tego świadectwa ludzi, którzy dzięki naszym roślinnym sprzymierzeńcom odnieśli ogromne korzyści. Autorzy zaprezentują Ci kwiatowe antidotum na emocje i zdradzą, jak dzięki nim możesz zdecydować, które z Twoich aspektów chcą najbardziej rozkwitnąć. Na końcu każdego rozdziału znajdziesz ćwiczenie lub rytuał stworzony by dać Ci bezpośredni wgląd w siebie. Być może zainspiruje on głębokie doświadczenie, które pozwoli połączyć się z tym, co jest najważniejsze w Twoim życiu.

### Co o tej książce sądzą autorytety?

Kwiaty w równym stopniu karmią oczy, co dotykają duszy. Louie Schwarzenberg nie tylko uwiecznia na swoich fotografiach piękno kwiatów. On sprawia że zakochujesz się w nich, a poruszające historie, rytuały i refleksje Katie Hess pokazują, że kwiaty mogą naprawdę transformować nasze życie w konkretny sposób, pomagając nam bardziej głęboko połączyć się z planetą, z innymi i sobą.

– Arianna Huffington  
współzałożycielka, prezes i redaktor naczelna „The Huffington Post”

Wszyscy lubimy kwiaty, ale tylko niewielu z nas wie jak ich esencje służą naszej ewolucji i dobremu samopoczuciu. Kiedy zapoznasz się z głębią mocy kwiatów, zaczniesz widzieć je w inny sposób. Po zagłębieniu się w lekturę nie mogą się doczekać wniesienia mocy kwiatów do swojego życia – zaczynając od jedzenia większej ilości jadalnych spośród nich i przyjmowania kwiatowych esencji. Brawo, Katie. Wspaniała praca.

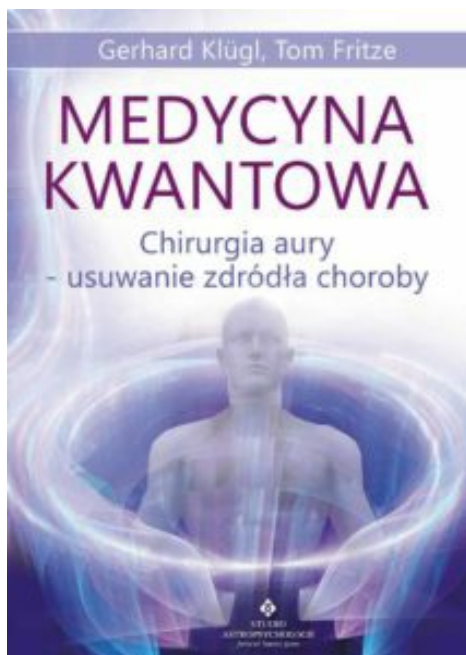
– Christiane Northrup  
lekarz medycyny, autorka książki z listy bestsellerów „New York Timesa” Sekrety wiecznie młodych kobiet

### A skoro o autorytetach mowa...

Katie Hess jest kwiatową alchemiczką i założycielką LOTUSWEI, jednej z czołowych światowych roślinnych aptek. Po 15 latach niezależnego badania kwiatów i leczenia opartego na surowcach roślinnych, jej kwiatowa społeczność objęła ponad 15 krajów. Jej transformujące eliksiry zostały wspomniane w czasopismach „O. The Oprah Magazin”, „The New York Times”, „Los Angeles Times”, „Sunset” i „Organic Spa Magazine”.

Louie Schwartzberg jest nagradzanym filmowcem i fotografem, którego godna uwagi kariera trwająca od ponad czterech dekad dostarczyła zapierających dech obrazów z wykorzystaniem technik takich jak film poklatkowy, przyspieszone tempo i makrokinematografia. Jest artystą wizualnym łamiącym bariery i opowiadającym historie celebrujące życie i odkrywające misteria oraz mądrość natury, ludzi i miejsc. Sprawdź, co chce pokazać Tobie!

**Kwiaty – źródło Twojej mocy!**



## Medycyna kwantowa

Gerhard Klügl Tom Fritze

Tytuł oryginału: Quantenland: Ein Leben als Aurachirurg

Ezoteryka › kwantowość  
Zdrowie › choroby

Terapie › psychologia kwantowa

aura ebooki uzdrawianie kwantowe

ISBN: 978-83-8171-373-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 220; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I-dodruk

 pobierz fragment książki

### Nowa medycyna w Twoich rękach

Kiedy dopada nas choroba życzymy sobie tylko jednego, żeby ból minął i żebyśmy znów byli zdrowi. Aby odzyskać zdrowie jesteśmy gotowi na wiele poświęceń. Szukamy ratunku w kosztownych technikach diagnostycznych i drogich medykamentach. Niestety, zazwyczaj nasze zdrowie nie dotyczy tylko cielesności, ale również zdrowia duszy czy bycia zdrowym na innym, niematerialnym poziomie. Dlatego holistyczne uzdrawianie staje się coraz bardziej popularne.

### Alternatywne metody leczenia

Alternatywne metody leczenia dążą do tego, by przezwyciężyć rozdział ciała i ducha, zajmując się przede wszystkim ich wzajemnym oddziaływaniem. Prowadzą do odnalezienia przyczyn powstawania chorób lub zapobiegają ich wystąpieniu. Jedną z takich metod jest chirurgia aury, która opiera się na medycynie informacyjnej i fizyce kwantowej. Z jej pomocą możesz pozbyć się przewlekłego bólu i wielu chorób, które nękają współczesne społeczeństwo. Również chroniczne dolegliwości jak migreny, alergie, napięcia pleców lub choroby laryngologiczne można wyleczyć już w pierwszej fazie badania aury dotykiem. Autorytetem w dziedzinie chirurgii aury jest Gerhard Klügl, który wraz z Tomem Fritze, swoje doświadczenie w uzdrawianiu opisuje w tej książce. Ujawniają w niej możliwe przyczyny problemów ze zdrowiem jedynie na podstawie obserwacji aury. Opracowane przez Gerharda Klügla techniki uzdrawiania stanowią podstawę medycyny przyszłości. Jego doświadczenie oraz tysiące osób, które odzyskały zdrowie dzięki chirurgii aury, bez skalpela i ingerencji w ciało czy leków, stanowią świadectwo skuteczności medycyny kwantowej.

### Czym właściwie jest aura?

Publikacja dostarczy Ci odpowiedzi nie tylko na to pytanie, ale też wyjaśni jak pozbyć się wielu dolegliwości poprzez oczyszczanie pola energetycznego. Poznasz naukowe dowody na jego istnienie u każdego człowieka. Aura może mieć większy lub mniejszy zasięg i emitować różny kolor, który zależy od naszych myśli, samopoczucia i nastawienia. W dzieciństwie każdy ją widzi jednak w miarę dorastania ten dar zanika. Na szczęście są osoby, które nie tylko potrafią ją dostrzec, ale też wyczytać z niej informacje o dolegliwościach. Autor tej książki posiada tę wyjątkową zdolność, a dodatkowo potrafi wykonywać operacje w aurze, które skutkują wyzdrowieniem, pozbyciem się wieloletniego bólu czy usunięciem blokad. O jego pracy i cudownych uzdrowieniach powstał film.

**Poznaj medycynę przyszłości.**





## Joga, ajurweda, techniki oddechowe

Doron Hanoch

**Tytuł oryginału:** The Yoga Lifestyle: Using the Flexitarian Method to Ease Stress, Find Balance, and Create a Healthy Life

Terapie › joga

Terapie › ajurweda

Terapie › ćwiczenia oddechowe



jak prawidłowo oddychać

odporność

**ISBN:** 978-83-8171-502-7; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 384; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Indywidualne rozwiązania dla każdego

Na rynku dostępnych jest wiele książek na temat medytacji, jogi dla początkujących (a w szczególności jednej jej odmiany, czyli hatha jogi), zdrowego odżywiania i gotowania. Wiele z nich dotyczy konkretnej diety opartej na określonym schemacie i jednakowej dla wszystkich, niezależnie od płci, wieku, czy stanu zdrowia. W rzeczywistości nasze organizmy mają jednak różne potrzeby. Autor tej książki proponuje indywidualne rozwiązania, spośród których każdy znajdzie coś dla siebie.

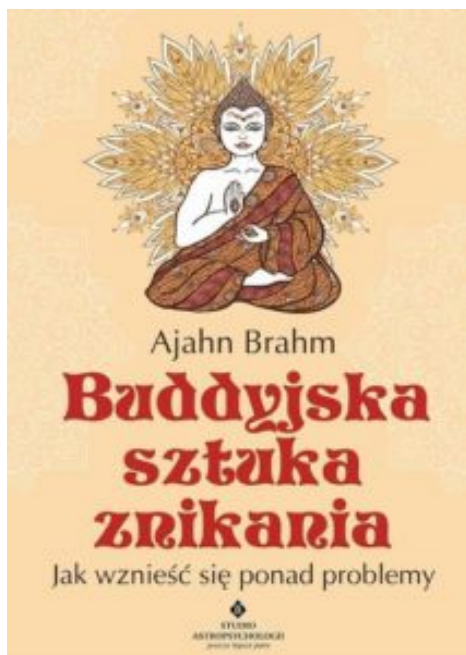
### Pełna metoda fleksytariańska

To książka o jodze i znacznie więcej. Jest ona zbiorem najsukuteczniejszych praktyk, które pochodzą ze starożytnych tradycji Wschodu. Autor łączy jogę, ajurwedę, ćwiczenia oddechowe, dzięki którym można nauczyć się oddychania przeponowego, ćwiczenia relaksacyjne, medytację, odżywianie i przepisy kulinarne w pełną metodę fleksytariańską. Jest to elastyczna dieta uwzględniająca najwartościowsze źródła składników odżywczych, których brak często powoduje chroniczne zmęczenie. Przedstawione w książce zasady zdrowego odżywiania zaczerpnięto z różnych tradycji: kuchni ajurwedyjskiej, zgodnej z grupą krwi, makrobiotycznej, opartej na surowych produktach. Rozszerzeniem tego programu są ćwiczenia oddechowe oraz trening umysłu, który wzmacnia asertywność i przyspiesza rozwój osobisty.

### Wyciszenie umysłu i osiągnięcie celów

Autor publikacji skutecznie uczy, jak trenować jogę w domu i budować indywidualne zestawy ćwiczeń. Przedstawia również sposoby, które ułatwią wyznaczanie celów i doprowadzą do osiągnięcia sukcesu. Dzięki technikom pranajamy czytelnik będzie mógł odzyskać jasność umysłu i przestać osądzać siebie i innych, a także wyeliminować stres, wyciszyć się i osiągnąć idealną wagę ciała bez konieczności dźwigania ciężarów na siłowni.

**Uwolnij siłę spokoju.**



## Buddyzjska sztuka znikania

Ajahn Brahm

Tytuł oryginału: The Art of Disappearing. The Buddha's Path to Lasting Joy.

Rozwój duchowy › świadomość      Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › rozwój osobisty

duchowość    ebooki    filozofia    motywacja    pozytywna energia    relacje

ISBN: 978-83-8171-463-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: III - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Ucieczka od problemów to nie rozwiązanie

W naturze człowieka leży, by w obliczu jakichkolwiek trudności, czy to zwykłej słuczki na drodze czy prawdziwego kryzysu, brać nogi za pas. Wolimy nie skupiać się na powstałych problemach, a zanurzyć się w świat fantazji, np. oglądając filmy, surfując po Internecie, czytając, czatując czy spacerując. Dlaczego w takich momentach próbujemy się zdystansować? W jakim celu wkraczamy w świat wyobraźni? I najważniejsze – dlaczego jest to droga donikąd?

### Wyłączanie swojej świadomości i praktykowanie uważności

Autor podpowiada, jak porzucić fałszywe oczekiwania i przestać wypierać trudności, a następnie wstąpić na ścieżkę ku pełnemu zrozumieniu życia i osiągnąć sukces. Pozwala uwolnić się od przywiązania do przeszłości i przyszłości, dzięki czemu można doświadczyć naturalnego stanu spokoju, pozbyć się stresu i depresji oraz odkryć błogość chwili obecnej. Uczy również niezwyklej sztuki znikania, polegającej na medytowaniu w celu wyłączenia świadomości i zmysłów przez co możliwe jest wzniesienie się ponad swoje problemy, by móc je rozwiązać. Czytelnik pozna techniki medytacji buddyjskiej i ćwiczenia. Dodatkowo uświadomi sobie, jakie korzyści może uzyskać z cierpienia oraz jak zakotwiczyć umysł, który w praktykowaniu medytacji jest największą przeszkodą. Aby go okiełznać, Autor proponuje jedną z najbardziej użytecznych technik, a mianowicie uważność ciała.

### Dlaczego prawdziwa, głęboka sztuka medytacji jest ważna?

Skupienie uwagi na chorym miejscu znajdującym się w ciele i obdarzenie go współczuciem oraz troską, wystarczy, by doprowadzić organizm do pełnej sprawności. Ponadto, dzięki temu, poznaje się różne techniki medytacji i świadomego oddechu, a także wkracza się na drogę do prawdziwego rozwoju i uzdrowienia duchowego. Pozwala to na osiągnięcie wyższego poziomu świadomości. Przewodnik ten sprawi, że podróż ku szczęściu stanie się zarówno zabawna, jak i satysfakcjonująca, pełna motywacji i pozytywnego myślenia. Odpowie na pytanie: jak nauczyć się medytować, by czerpać z tego największe korzyści. Dzięki temu czytelnik zapewni sobie rozwój osobisty, pozbędzie się negatywnych emocji i zyska nową energię do działania.

### Doceniona i polecana przez innych

„W tym dobrze wykonanym i pouczającym dziele Brahm rzuca światło na duchową praktykę uważności.” (*Spirituality & Practice*)

„Ta książka jest nieocenionym towarzyszem twojej podróży do twojego prawdziwego ja, nie-ja, które leży na końcu ścieżki Buddy.” (*BuddhaSpace*)

„Z charakterystyczną prostotą, jasnością i humorem, urodzony w Wielkiej Brytanii tajlandzki mnich, Ajahn Brahm, oferuje receptę na leczenie niezadowolenia z naszego życia, bez względu na to, czy chodzi o nasze zdrowie, czy jakiegokolwiek okoliczności, a nie nasze upodobania. Medytacja i praktyka uważności są proste i wystarczająco jasne dla nowych praktyków, a jednocześnie oferują głęboki wgląd dla tych z wieloletnim doświadczeniem. Brahm uczy nas „sztuki znikania” w bezruchu, co powoduje większe zadowolenie z życia. W tej właśnie chwili to recepta Ajahna Brahma na prawdziwy spokój i głębokie szczęście, jakim jest dar Dhammy!” (Toni Bernhard, autor książki dla osób przewlekle chorujących i ich opiekunów).

### Wzniesienie się ponad trudności.




 pobierz fragment książki

## Uzdrowiające symbole

Petra Neumayer Roswitha Stark

Tytuł oryginału: Heilen mit Symbolen

 Rozwój duchowy › intuicja  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Ezoteryka › rytuały  
Terapie › energia

 ebooki   pozytywna energia   symbole

ISBN: 978-83-7377-839-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 180; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

### Poznaj moc uzdrawiających symboli i świętej geometrii

Otoczony na co dzień tysiącami różnych znaków i symboli, pewnie już dawno na większość z nich przestałeś zwracać uwagę. Jednak musisz wiedzieć, że każdy z nich zawiera istotną informację. Równie dobrze może być ona odczytywana bezpośrednio przez nasz umysł, jak i za pośrednictwem podświadomości lub intuicji. Jak pokazują badania neurologów, językoznawców oraz antropologów, nasz mózg „myśli” symbolami, ponieważ obraz i symbol są pierwotniejsze niż słowo. A czy zdajesz sobie sprawę, że istnieją odwieczne symbole, które mają moc uwalniania pozytywnej energii i uzdrawiania duchowego? Co więcej, leczą one nie tylko duszę, ale i ciało. Dzięki tej książce zgłębisz sekrety ezoteryki i symboli, które leczą. Obudzisz swoją intuicję, by wzbogacić rozwój duchowy, a także nauczysz się praktykować terapie i rytuały wykorzystujące energię.

### Symbole, które leczą – skuteczna terapia pozytywną energią

Autorki, będące ekspertkami w dziedzinie medycyny alternatywnej i naturalnej, a także uzdrawiania duchowego, od wielu lat zajmują się również teoretycznym i praktycznym zastosowaniem uzdrawiających symboli i znaków świętej geometrii. Ich poradniki oraz talie kart odniosły olbrzymi sukces na całym świecie i pomogły wielu czytelnikom uzdrowić choroby ciała i dolegliwości umysłu, a także przyczyniły się do ich rozwoju duchowego. W niniejszej publikacji znajdziesz szczegółowo opisane 64 główne symbole lecznicze. Zostały one podzielone na 3 grupy: kody kreskowe nowej homeopatii (system Ericha Körblersa), symbole świętej geometrii oraz skrupulatnie dobrane uzdrawiające symbole i znaki lecznicze z całego świata.

### Teoretyczne i praktyczne zastosowanie uzdrawiających symboli i świętej geometrii

Dzięki tej książce nauczysz się korzystać z mocy uzdrawiających symboli i znaków świętej geometrii. Czerpiąc z wiedzy Auterek i sekretów ezoteryki, dowiesz się, które symbole leczą i jak je zastosować w praktyce. Okazuje się, że nawet najprostsze z nich, takie jak pojedyncze kreski, charakteryzują się ogromnym potencjałem terapeutycznym i mocą uzdrawiania duchowego. Bywają pomocne np. w przypadku uśmierzania bólu, leczeniu trudno gojących się ran, oczyszczaniu organizmu czy terapii energetycznej. W książce znajdziesz również praktyczne wskazówki i rytuały, jak malować symbole nie tylko w bolących miejscach, ale również na przykład na zdjęciach rentgenowskich. Bezcenne porady Auterek pomogą przy wyborze indywidualnego symbolu. Wskażą także, jak harmonizować czakry, kierować się intuicją oraz przenosić energię znaków na wodę, biżuterię lub kamień w celu stworzenia osobistego amuletu. Zastosowanie rytuałów i uzdrawiających symboli, które emanują pozytywną energią, nie ma bowiem żadnych ograniczeń. Ezoteryka otwiera zupełnie nowe możliwości. Zyskają na tym Twoje zdrowie i rozwój duchowy.

### Uzdrowiająca moc symboli w zasięgu ręki



## Pomyśl a będzie Ci dane

Emmet Fox

Tytuł oryginału: Power Through Constructive Thinking

Rozwój duchowy › prawo przyciągania      Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › modlitwa                      Szczęście › spełnianie marzeń  
Szczęście › wizualizacje                          Szczęście › pozytywne myślenie

ebooki      pozytywna energia      SuperRabaty

ISBN: 978-83-8171-650-5; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 292; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Twoja podświadomość jest źródłem stworzenia

Wszelka moc leży w konstruktywnym myśleniu, które jest kluczem do życia, gdyż człowiek staje się tym, co myśli. Tak twórczą moc pozytywnego myślenia określa Emmet Fox. Prekursor Prawa Przyciągania i inspiracja dla Autorów wielu bestsellerów z dziedziny rozwoju osobistego i duchowego, takich jak Esther Hicks czy Louise Hay. W tej publikacji wręcza ci zestaw gotowych praktyk dla duchowości. Zastosuj wizualizacje i medytacje, dzięki którym zrozumiesz i wykorzystasz twórczą siłę myśli. Pojmiesz też znaczenie modlitwy w procesie tworzenia i kreowania rzeczywistości. A także, na czym polega rozwój duchowy i bliski kontakt z boskim bytem. Zgłębiając zakamarki własnej podświadomości i uwalniając pozytywną energię:

- odrzucisz ograniczające cię myśli,
- przesuniesz granice własnych możliwości,
- nabierzesz pewności siebie,
- świadomie podejmiesz ważne decyzje w życiu,
- spełnisz marzenia.

### Twórcza siła myśli wyraża się w modlitwie

Ta książka stanowi pierwszy, źródłowy podręcznik dotyczący siły pozytywnego myślenia. Autor skupia się w niej na formach wyzwolenia pozytywnej energii i wykorzystania mocy pozytywnego myślenia do spełniania marzeń. Przekonuje, że modlitwa to prawdziwa forma kontemplacji i medytacji, kiedy to stajesz się fizyczną i duchową jednością z własnymi myślami. Dlatego tak ważna jest ich jakość. Co niezmiennie podkreślali twórcy Prawa Przyciągania. W końcu zrozumiesz, że żyjąc w sprzeczności z własnymi myślami, żyjesz wbrew sobie i stajesz się nieszczęśliwy. Skorzystaj z medytacji psalmu 23, by pozbyć się lęku i wyzwolić z ograniczeń. A kontemplacja i wizualizacja najpotężniejszej z modlitw, czyli psalmu 91, wyzwoli w tobie pokłady pozytywnego myślenia i energii, dzięki którym pokonasz wszelkie życiowe trudności.

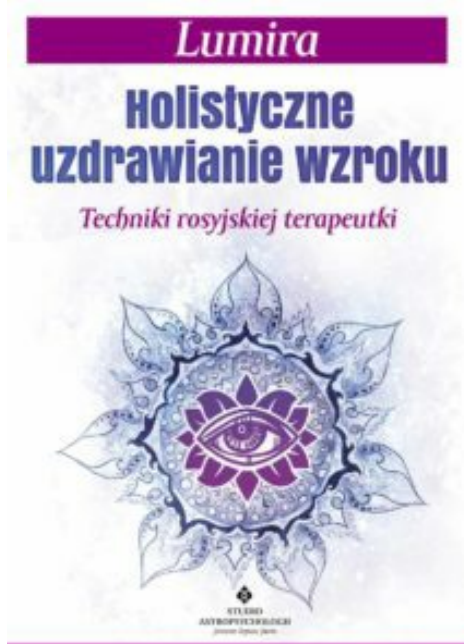
### Modlitwa to potężny wyzwalacz pozytywnego myślenia

Modlitwa pozwala oczyścić świadomość i podświadomość z lęków i obaw. Umożliwia też odcięcie się od zwątpienia i negatywnych wpływów wszechświata. W formie codziennej kontemplacji i medytacji, pozwala wznieść się na wyższy poziom rozwoju duchowego. Wyzwała twórczą siłę myśli, dzięki której jesteś w stanie tworzyć taką rzeczywistość jakiej pragniesz. Dzięki pozytywnemu myśleniu, możesz odzyskać zdrowie, spełniać marzenia i wieść szczęśliwe spokojne życie. W jaki sposób? Wyjaśnia to motto Prawa Przyciągania, „myśli stają się rzeczami”. Modlitwa natomiast wyzwala pozytywną energię i to, co tkwi głęboko w twojej podświadomości.

### Twórcza siła myśli – poznaj przepis jak odnieść sukces w każdym aspekcie swego życia!

Z tej publikacji dowiesz się, jak uzyskać oczekiwane rezultaty poprzez modlitwę, wizualizacje i siedmiodniową dietę mentalną. Spojrzysz na życie po śmierci i reinkarnację z całkowicie nowej perspektywy i nauczysz się odróżniać błogosławieństwa od przekleństw. Ponadto poznasz naukowy sposób modlenia się oraz wiele innych praktycznych technik rozwoju duchowego, dzięki którym ty również możesz osiągnąć zdrowie, sukces, szczęście i wolność duchową.

**Źródło stworzenia kryje się w twoje podświadomości**



## Holistyczne uzdrawianie wzroku

Lumira

Tytuł oryginału: Aktiviere deine Sehkraft

Terapie › medytacja

Terapie › uzdrawianie duchowe

🏷️ jak poprawić wzrok ✖️ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-826-9; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 196; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

### Poznaj skuteczne ćwiczenia na poprawę wzroku

Liczba osób dotkniętych wadami wzroku rośnie w zastraszającym tempie. Co gorsza, pojawiają się one w coraz młodszym wieku. Czy można wyeliminować kłopoty ze wzrokiem inaczej niż sięgając po okulary albo soczewki kontaktowe? Owszem, ale tylko wtedy, gdy zdecydujemy się na holistyczne uzdrawianie wzroku, bazujące na terapiach naturalnych. Odzyskamy zdrowie i ostrość widzenia, stosując nie tylko odpowiednie ćwiczenia na poprawę wzroku, ale też techniki... uzdrawiania duchowego. Dzięki książce rosyjskiej uzdrowicielki poznasz terapie służące naturalnemu leczeniu wzroku i główne przyczyny tego typu problemów. Dowiesz się, że istnieje siedem stopni zanieczyszczenia ciała i nauczysz się eliminować obciążenia karmiczne oraz niechęć do widzenia terażniejszości. W ten sposób zyskasz szansę na pozbycie się takich chorób, jak krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm, jaskra, zaćma i zwyrodnienie plamki żółtej. Odpowiedź na pytanie, jak poprawić wzrok, jest dostępna również Tobie

### Jak poprawić wzrok? Naturalne leczenie wzroku otwiera nowe możliwości

Według rosyjskiej uzdrowicielki problemy ze wzrokiem mają podłoże emocjonalne. Jej zdaniem utrata ostrości widzenia spowodowana jest faktem, że chronimy siebie przed zobaczeniem czegoś, czego nie chcemy widzieć. Co gorsza, w wielu przypadkach okulary lub soczewki kontaktowe nie tylko prowadzą do powolnego pogarszania się wzroku, ale blokują też nasze kanały energetyczne. Dlatego Autorka prezentuje metody holistycznego uzdrawiania wzroku – dzięki jej metodom wyleczysz nie tylko ciało fizyczne, ale także ciało energetyczne. Wsłuchując się w sygnały wysyłane przez swoje ciało i usuwając z niego złe emocje, możemy uruchomić proces naturalnego leczenia wzroku i w efekcie przywrócić zdrowie swoim oczom. Terapie naturalne w parze z uzdrawianiem duchowym (uzdrawianiem holistycznym) zapewnią zdrową równowagę zarówno na poziomie komórkowym, jak i mentalnym.

### Wcale nie potrzebujesz okularów, żeby lepiej widzieć

Odpowiednio dobrane ćwiczenia gimnastyczne pozwolą Ci utrzymać oczy w zdrowiu i przywrócić naturalną siłę wzroku. Są one polecane szczególnie przy takich chorobach i schorzeniach, jak: krótko- i dalekowzroczność, starczowzroczność oraz astygmatyzm. Jednocześnie sprawdzają się w profilaktyce zdrowia oczu. Jak poprawić wzrok? Kluczem do odzyskania zdrowia są proste i ogólnie dostępne ćwiczenia. Wystarczy przeznaczyć na nie zaledwie kilka minut dziennie. W praktyce potrafią one szybko przynieść zadziwiające, a co najważniejsze – pozytywne skutki.

Oprócz ćwiczeń fizycznych na poprawę wzroku, w książce znajdziesz również ćwiczenia mentalne, które wykorzystują Twoją siłę twórczą i skupienie uwagi. Równoważenie poziomu wewnętrznej energii jest istotnym elementem holistycznego uzdrawiania wzroku. Inaczej niż w przypadku gimnastyki na poziomie fizycznym, tutaj wyobrażamy sobie kroki ćwiczeń i koncentrujemy się na wrażeniach, które powstają w ich trakcie. Przy tego typu gimnastyce nie powstają żadne skutki uboczne, takie jak zakwasy, naderwania mięśni czy fizyczne wyczerpanie. Wręcz przeciwnie. Po ich przeprowadzeniu człowiek czuje się odświeżony, gdyż gimnastyka mentalna odżywia nasze ciało energią życiową. Uzdrawianie duchowe powinno iść w parze z uzdrawianiem fizycznym w przypadku leczenia wielu chorób.

### Stosując ćwiczenia na poprawę wzroku i terapie naturalne, podniesiesz komfort swojego życia!

Teraz już wiesz, jak poprawić wzrok samodzielnie i bezpiecznie. Kluczem do poprawy zdrowia jest uzdrawianie holistyczne. Ćwiczenia na poprawę wzroku, które znajdziesz w tej książce, sprawią, że odzyskasz ostrość widzenia i pozbędziesz się wielu chorób oczu, zwiększając tym samym komfort swojego życia. Szybko przekonasz się, że dzięki właściwemu stylowi życia i terapiom mającym na celu naturalne leczenie wzroku wcale nie są Ci potrzebne okulary lub szkła kontaktowe. Jesteś w stanie samodzielnie, holistycznie uzdrowić swój wzrok.

**Zdrowe wewnątrz, ostry wzrok**



## Tradycyjne uzdrawianie energią

Vadim Tschenze

**Tytuł oryginału:** Vadims Methode: Heilung mit programmierten Energien

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › choroby

Terapie › energia

ebooki   medycyna ludowa   samouzdrawianie   szeptuchy

**ISBN:** 978-83-8171-503-4; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Jak w praktyce stosować leczenie energią, by poprawić swoje zdrowie psychiczne i fizyczne

Czy zdajesz sobie sprawę, że grozi Ci zanieczyszczenie energetyczne złymi emocjami lub myślami? Może ono negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie, będąc źródłem wielu poważnych chorób i dolegliwości. Ale nie tylko. Stanie się również poważną przeszkodą w harmonijnym rozwoju osobistym i budowaniu prawidłowych relacji międzyludzkich. Na szczęście istnieją skuteczne terapie wykorzystujące uzdrawianie duchowe i leczenie energią. Najważniejsze z nich przybliży Ci niniejsza książka. Jej Autor, korzystając z przekazywanej z pokolenia na pokolenie wiedzy rosyjskich szeptuch i bogactwa medycyny ludowej, dzieli się swoimi doświadczeniami w leczeniu energią. Stosując opisywane przez niego praktyki, nauczysz się skupiać energię, oczyszczać pole energetyczne i uzdrawiać ciało. W ten sposób wzmocnisz naturalne siły witalne i przyspieszysz procesy regeneracyjne w organizmie. Przy okazji, dzięki tej książce, poznasz techniki ochrony energetycznej i dowiesz się, jak pozbyć się negatywnych wpływów.

### Skorzystaj z wiedzy rosyjskich szeptuch

Niniejsza książka jest kopalnią wiedzy dla tych wszystkich, którzy chcą zgłębić sekrety medycyny energetycznej i zająć się w praktyce uzdrawianiem energią. Zawiera ona nie tylko teorię, ale też praktyczne wskazówki. W ten sposób otrzymujesz gotową wiedzę do natychmiastowego użycia. Autor – jako terapeuta duchowy – wykorzystuje odwieczną wiedzę rosyjskich szeptuch i uzdrowicieli, choć nie stroni także od osiągnięć współczesnej nauki. Okazuje się, że medycyna ludowa wsparta mocą uzdrawiania duchowego jest w stanie pomóc w rozwiązaniu wielu współczesnych problemów zdrowotnych.

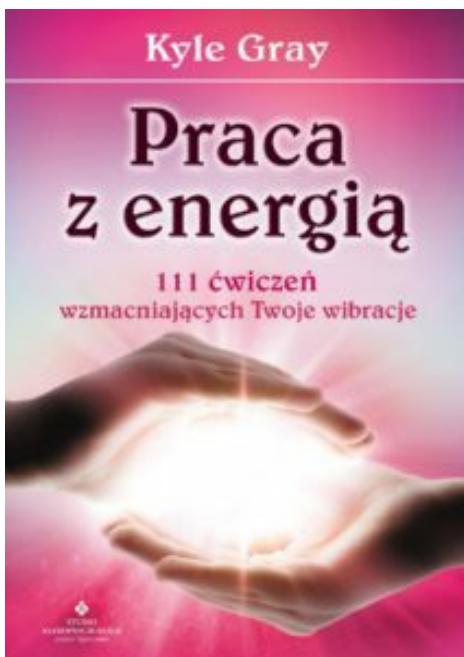
### Uzdrawianie energią – skuteczne sposoby szeptuch na choroby ciała i ducha

Człowiek dysponuje własną energią, ale także pobiera dodatkową energię z zewnątrz – z otoczenia i od ludzi, z którymi się styka. To fundament medycyny energetycznej. Ponieważ choroba jest efektem utraty równowagi energetycznej między ciałem, umysłem i duszą, to terapia prowadząca do samouzdrawiania powinna polegać na: rozpoznaniu przyczyny, oczyszczeniu organizmu, uzdrowieniu poprzez przyjęcie nowej energii oraz stworzeniu ochrony przed negatywnymi wpływami i ponowną utratą sił witalnych. Dlatego Autor prezentuje wiele ćwiczeń, których celem jest skuteczne samouzdrawianie. Wśród nich znajdują się choćby techniki prowadzące do wyrównywania centrów energetycznych – regeneracji aury i odblokowania czakr. Siedmiodniowa kuracja na pewno doda Ci energii, której nigdy dotąd nie doświadczyłeś. Równie zaskakujące efekty przyniosą na przykład ćwiczenia oparte na wizualizacjach i manifestacjach. Dodatkowo możesz skorzystać z niezwykłych technik służących do oczyszczenia umysłu z negatywnych energii i emocji. Dzięki lekturze tej książki przekonasz się na własnej skórze, jak wielką moc posiada Twój umysł.

### Samouzdrawianie i leczenie energią dla każdego

Proponowane przez Autora terapie uzdrawiania energią może stosować każdy. Dzięki nim zdecydowanie poprawisz stan swojego zdrowia – pozbedziesz się chorób, odzyskasz siły i zregenerujesz organizm. Wykorzystasz moc słowa, aby oczyścić siebie i otoczenie z negatywnych wpływów. Nauczysz się też zasad leczenia energią, czerpiąc ją z wody, ognia i pola magnetycznego Ziemi. W ten sposób w krótkim czasie Twoje ciało i dusza odzyskają równowagę. Jednocześnie odkryjesz siedem ścieżek duszy, dzięki którym będziesz mógł z powodzeniem realizować swoje pragnienia i potrzeby. Z kolei stosując naturalne techniki uzdrawiania duchowego, zyskasz spełnienie w pracy i w domu. Oczyszczisz swoją karmę i uwolnisz się od obciążeń przeszłości. Korzystając z terapii zalecanych przez medycynę energetyczną i dobrodziejstw medycyny ludowej, przywrócisz równowagę swojemu życiu we wszystkich jego aspektach.

**Od energii do uzdrawiania.**



## Praca z energią

Kyle Gray

**Tytuł oryginału:** Raise Your Vibration: 111 Practices to Increase Your Spiritual Connection

Rozwój duchowy › anioły  
Terapie › energia

Ezoteryka › noetyka

czakry ebooki meridiany pozytywna energia techniki uzdrawiające

**ISBN:** 978-83-7377-815-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Poznaj moc uzdrawiających wibracji i wykorzystaj je, by wzmocnić swój rozwój duchowy

Czy kiedykolwiek czuleś, wchodząc do miejsca, w którym bawią się inni ludzie, niezwykle przepływ wszechogarniającej pozytywnej energii? To nie był przypadek! Energia wypełnia bowiem cały wszechświat, a my – będąc jego częścią – aktywnie uczestniczymy w tej niezwykle wymianie. Krótko mówiąc, wszechświat jest energią, która odpowiada na naszą wolę, emocje i działania. Nic dziwnego, że w tej sytuacji zrównoważona energia jest źródłem zdrowia, a jej niedostatek staje się przyczyną chorób. Zatem to oczywiste, że wielu z nas zadaje sobie pytanie – jak wzmocnić swoje wibracje, by cieszyć się zdrowiem i odczuwać pełnię szczęścia? Dzięki opisanemu w tej książce codziennemu treningowi duchowemu nauczysz się świadomie i samodzielnie zarządzać uzdrawiającymi wibracjami. Zastosujesz prostą terapię, która wzmocni twój rozwój duchowy i ciało. Oczyszczając czakry i meridiany, polepszysz jakość swojego życia i pozbędziesz się ograniczających cię blokad.

### Anioły – twoi przewodnicy na ścieżce rozwoju duchowego

Znalezienie odpowiedzi na pytanie, jak wzmocnić swoje wibracje, ułatwi ci Kyle Gray, medium i najbardziej rozchwytywany ekspert od aniołów w Wielkiej Brytanii. Od wielu lat poświęca swoje życie innym ludziom, chcącym otworzyć się na obecność boskich istot. Zgłębiając tajemnice noetyki (ezoteryki), opracował warsztat praktycznych umiejętności. Dlatego za pośrednictwem swojej fascynującej książki dzieli się ćwiczeniami, których celem jest wzmocnienie uzdrawiających wibracji. W sumie prezentuje aż 111 technik uzdrawiających. Wszystkie są bardzo proste i nadają się do wykonania w dowolnym miejscu i o dowolnej porze. Zostały one pogrupowane na dziesięć odrębnych sekcji. Z kolei każdej sekcji zostały przyporządkowane: kolor, czakra oraz obszar życia, do którego ma „dotrzeć” pozytywna energia.

### Jak wzmocnić swoje wibracje – zastosuj praktyczny codzienny trening duchowy

Dzięki codziennemu treningowi duchowemu zrozumiesz, że jesteś czymś więcej niż tylko ciałem fizycznym. Równie dobrze uzdrawianie energią może przybrać formę medytacji lub jogi. Pamiętaj jedynie, że żadnej ze stosowanych przez siebie technik uzdrawiających nie możesz traktować jako obowiązku lub przymusowej lekcji. Niech to będzie raczej świadoma intencja na cały dzień. Dzięki regularnym ćwiczeniom wzmocnisz swoje uzdrawiające wibracje. Ponieważ w efekcie terapii twoja energia stanie się radosna i świetlista, zaznasz wreszcie spokoju oraz życia, na jakie zasługujesz.

### Uzdrawianie energią – coś dla ciała i dla ducha

Autor nie tylko prezentuje codzienny trening duchowy i samodzielne techniki uzdrawiające. Podaje również szereg praktycznych wskazówek. Wiele z nich dotyczy dbałości o ciało fizyczne. To ważne, gdy chcemy, żeby terapia przyniosła pozytywne efekty. Zatem warto, żebyś na początek przyjrzał się swojej diecie. Może w twoim jadłospisie znajdują się produkty, po których czujesz się ciężko i bez energii? A może jesz za dużo lub za mało? Poza tym do każdej kąpieli dodawaj sól morską. Pewnie zastanawiasz się, jaki ma to związek z twoimi meridianami i czakrami. Ma i to olbrzymi. Otóż sprawne i czyste ciało fizyczne niczym czuła antena lepiej reaguje na przepływ energii. Dlatego koniecznie musisz też postawić na ćwiczenia fizyczne! Wcale nie muszą być ciężkie. Ale możesz być pewien, że regularnie stosowane usuną negatywne emocje i napełnią twoje ciało pozytywną energią.

### Energia, czakry, meridiany – wyraż siebie bez żadnych ograniczeń

Dzięki tej niezwyklej książce poczujesz moc uzdrawiających wibracji i wprowadzisz swoją energię na wyższy poziom. Osiągniesz wewnętrzną harmonię i nauczysz się odczytywać znaki dawane przez anioły. Zrozumiesz, że noetyka (ezoteryka) wcale nie jest wiedzą tajemną, ale może stać się ważną częścią twojej codzienności. Oczyszczając czakry i meridiany, obudzisz w sobie uspioną życiową energię, która znajduje się w każdym z nas. Wskutek tego będziesz w pełni doświadczał cudów dnia codziennego. Uzdrawianie energią odmieni twoje życie.

**Od energii do materii.**



## Życie, które pokochasz

Abby Wynne

Tytuł oryginału: How to Be Well: Use Your Own Natural Resources to Get Well a

Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › afirmacje  
Terapie › energia

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › medytacja  
Zdrowie › stres

ebooki   pozytywna energia   relacje   SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-816-0; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jak zapanować nad stresem i czuć się dobrze?

Masz dostęp do najnowszych zdobyczy techniki, które mają zaoszczędzić twój czas. Możesz robić rzeczy lub zdobywać umiejętności, o których nawet nie marzyłeś. Jednak stres towarzyszący Ci na każdym kroku, czy też w domu, czy w pracy, czy nawet podczas odpoczynku uniemożliwia Ci bycie szczęśliwym. Zamiast być wulkanem pozytywnej energii odczuwasz przygnębienie i przemęczenie. Winnym tego stanu jest nadmiar kortyzolu, który kumuluje się w ciele powodując dolegliwości natury fizycznej i psychicznej. Równie destrukcyjnie wpływa na Twoje emocje i relacje z otoczeniem. Jak ćwiczenia oddechowe pozwolą zapanować nad stresem? Jak medytacje czy afirmacje pozwolą czuć się dobrze?

### Proste praktyki dla wyzwolenia pozytywnej energii

Nie martw się, nie jest to kolejna książka o samopomocy, lecz książka, która nauczy Cię troszczyć się o siebie i wyjaśnia jak to zrobić. Na samym początku, Autorka wyjaśnia, że proces wprowadzania zmian w życiu możesz zapoczątkować tylko TY, w swoim tempie, gdy jesteś gotowy na odmianę. Aby Ci to ułatwić, przygotowała mapę, która ma Cię poprowadzić ścieżką zmiany. Pokonując kolejne z siedmiu etapów, zdobędziesz wiedzę o sobie i energii, która Cię otacza, a która wpływa na Twoje relacje ze sobą i z otoczeniem. Następnie, rozpoczniesz proces uzdrawiania emocji i relacji, by w efekcie zmienić myślenie na pozytywne i osiągnąć radość z życia. Autorka wyjawi również, jak wytrwać w stanie szczęścia i uniknąć poprzednich nawyków i życia w stresie.

### Ty też możesz uwolnić się od stresu

Autorka, oferuje proste wyjaśnienia, które pozwolą Ci odkryć utarte schematy i obecne w Twoim życiu samopowtarzalne wzorce stresu. Dowiesz się, że otacza Cię biopole, obszar aktywny energetycznie, który wpływa na Twoje zachowanie. Dzięki ćwiczeniom oddechowym, wizualizacji i medytacji będziesz mógł odzyskać równowagę energetyczną we wszystkich obszarach swojego życia. Nauczysz się wprowadzać porządek i systematyczność w praktyce uwalniania pozytywnej energii poprzez afirmacje i zapisywanie myśli.

### Ta książka nauczy Cię czuć się dobrze

Sławna i ceniona przez Dr Joe Vital czy Rebecę Campbell, szamańska psychoterapeutka stworzyła książkę, która nauczy Cię troszczyć się o siebie. Autorka nawiąże z Tobą indywidualny kontakt, aby zyskać Twoje zaufanie i zapoczątkować kompleksowe działania uzdrawiające. Poprzez medytacje i afirmacje, pomoże Ci się uwolnić od stresu nagromadzonego w ciągu lat. A ćwiczenia oddechowe włączone w codzienną rutynę pozwolą zmniejszyć poziom kortyzolu i odzyskać spokój. Co więcej, pobudzi Twoje pozytywne myślenie i nauczy Cię jak być szczęśliwym.

### Szczęśliwe życie może być Twoim udziałem

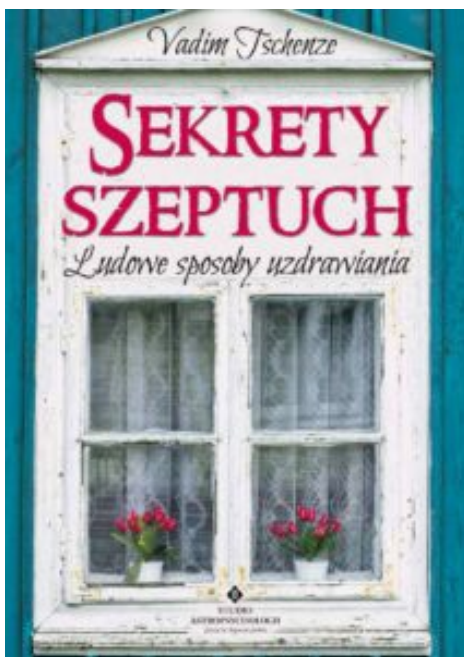
Teraz i Ty możesz odzyskać radość z życia czerpiąc z tej cenionej książki Abby Wynne.

„Ta radosna, uzdrawiająca książka jest jak kochający, mądry, osobisty przewodnik”  
– Dr Joe Vitale

„Znakomita lektura dla każdego, ktoś rozświetla świat swoją obecnością”  
Rebecca Campbell,  
autorka książki Twoje wewnętrzne światło

**Możesz zapanować nad stresem i czuć się dobrze!**





## Sekrety szeptuch

Vadim Tschenze

Tytuł oryginału: Vetucha-Heilung: Die russische Magiemethode zur Selbstheilun

Ezoteryka › rytuały

Terapie › uzdrawianie duchowe

ebooki magia roślin medycyna ludowa szeptuchy techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-8171-387-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 388; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: IV-dodruk

 pobierz fragment książki

### Szeptucha – uzdrawianie energią – naturalne terapie

Żyjemy w ciągłym stresie i pośpiechu. Cierpimy na różne choroby i odbieramy złe energie, ponieważ nie wiemy jak się przed nimi uchronić. Z pomocą przychodzi tradycyjna rosyjska metoda uzdrawiania, przekazywana z pokolenia na pokolenie, którą na co dzień zajmują się szeptuchy. Cieszą się one wielkim zaufaniem, a ich metody są skuteczne. To osoby posiadające ogromną wiedzę o dolegliwościach ciała, duszy i umysłu, które są ściśle ze sobą powiązane. Szeptuchy – uzdrawianie energią – nie mają nic wspólnego z czarami czy magią, ale szczególnie z medycyną ludową. Każda choroba, nawet przeziębienie, jest ważnym sygnałem wysyłanym przez Twój organizm i nie powinienes go bagatelizować.

### W czym szeptucha może Ci pomóc?

Wywodzące się z Rosji metody lecznicze szeptuch opierają się na pracy z energią i medycynie ludowej, obecnie stają się coraz bardziej popularne w całej Europie. Zastanawiasz się w czym szeptucha może Ci pomóc? W tej książce znajdziesz wiele przykładów, w których modlitwy, zaklęcia i rytuały mogą ułatwić Twoje życie. W swoich terapiach szeptuchy wykorzystują zioła, okadzanie czy duchowe uzdrawianie, jak również różnorodne rytuały z wykorzystaniem magii roślin, kart, kartek papieru, tablic, kamieni polnych i szlachetnych, cyfr, świec czy świętych obrazów. Dzięki tej książce poznasz również fazy księżyca oraz rytuały jakie w danej fazie powinno się wykonywać. Z ich pomocą szeptuchy eliminują złą energię, która negatywnie wpływa na Twoje życie.

### Skuteczne metody szeptuch na dolegliwości cieleśne

Zamawiaczki, czyli szeptuchy, przede wszystkim potrafią usuwać dolegliwości cieleśne, takie jak problemy skórne, stany zapalne, bóle uszu, ale też troski życia codziennego, jak zawód miłosny, niewierność czy zdradę. Poprzez swoje terapie odblokowują te obszary życiowe, w których brakuje równowagi, a pozytywna energia nie może swobodnie przepływać. Dowiesz się jak wprowadzić pozytywną energię do domu. Dzięki tej książce poznasz wiele magicznych rytuałów, które samodzielnie będziesz mógł wykonać aby uzdrowić siebie czy bliskich. Pomoże Ci w tym lecznicza i magiczna moc roślin.

### Poznaj naturalne terapie w procesach samouzdrawiania

Tajemnice uzdrawiania, medycyny ludowej i modlitwy szeptuch Autorowi przekazała jego babcia. W tej książce dzieli się nimi, szczegółowo opisując techniki, które pozwolą Ci z łatwością zlokalizować przyczynę Twoich problemów. Podaje listę dolegliwości wraz z rytuałami, które możesz samodzielnie wykonać uzdrawiając siebie lub innych. Poznasz wiele sposobów na aktywowanie naturalnych procesów samouzdrawiania. Nauczysz się technik oddechowych, oczyszczania ciała i ducha oraz pozbędziesz się obciążeń karmicznych.

### Dzięki tej książce poznasz:

- metody uzdrawiania wielu dolegliwości,
- zaklęcia, które usuwają lęk, strach, urazy,
- rytuały z wykorzystaniem kart, kartek papieru, tablic, kamieni, cyfr czy świętych obrazów, magii roślin,
- sposoby oczyszczania ciała i duszy,
- techniki relaksacyjne, które zaledwie w kilka minut przywrócą równowagę ducha,
- retriming czyli metodę na pozbycie się nałogów,
- program Futzuki służący pozbywania się bólu,
- zasady oczyszczania karmicznego i uzdrawiania duchowego,
- wiele innych sposobów, aby życie stało się łatwiejsze.

**Sprawdź, w czym szeptucha może Co pomóc**



## Medytacja buddyjskiego mnicha

Ajahn Brahm

Tytuł oryginału: Kindfulness

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › emocje

Rozwój duchowy › buddyzm  
Szczęście › miłość

duchowość ebooki filozofia pozytywna energia umysł

ISBN: 978-83-8171-610-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 124; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III-dodruk

 pobierz fragment książki

### Czerp z duchowości i mądrości, jaką daje medytacja buddyjskiego mnicha

Czy można uzyskać spokój, pozytywną energię i szczęście, cechujące buddyjskich mnichów, pomimo intensywnego harmonogramu codziennych zajęć i nawału problemów? Odpowiedzi udziela Autor międzynarodowych bestsellerów, buddyjski mnich Ajahn Brahm. To ceniony specjalista od medytacji, który doskonale potrafi przełożyć buddyjskie mądrości i opowieści tak, aby były dostosowane do współczesnego życia mieszkańców świata Zachodu, którym na co dzień może brakować duchowości. W dzisiejszych czasach wielu ludzi, inwestując w rozwój duchowy, próbuje praktykować medytację. Interesują się buddyzmem. Jednak ich największym problemem jest to, że nie potrafią się wyciszyć, a ich pełne emocji umysły pracują na najwyższych obrotach. Niezależnie od tego, jak bardzo się starają, po prostu nie mogą przestać myśleć. Ajahn Brahm zachęca, by wypróbować praktykę, która stanowi fundament jego podejścia do życia i filozofii, czyli użyczliwienie.

### Poznaj wielką moc miłości, życzliwości i osiągnij trwałe szczęście

Użyczliwienie – co podkreśla Autor – to czysty relaks, który zapewnia ukojenie dla ciała, uspokaja umysł, wycisza z natłoku negatywnych emocji. Pełne duchowości praktyczne ćwiczenia wzbogaca barwnymi, zabawnymi opowieściami i anegdotami zgodnymi z filozofią buddyjską, które tak w jego książkach cenią setki czytelników na całym świecie. Dzięki jego ponadczasowym poradom, dotyczącym między innymi medytacji buddyjskiego mnicha, uwolnisz się od przymusu przejmowania kontroli nad wszystkimi aspektami swojego życia i odpowiednio ustawisz priorytety. Dowiesz się także, jak z wielką uważnością, życzliwością i miłością traktować nie tylko istoty żywe, ale i przedmioty. Poprzez medytację wprowadzisz do swojego życia pozytywną energię, spokój i harmonię. Jeśli, jak naucza Ajahn Brahm, porzucisz całą swoją przeszłość, staniesz się równy i wolny. Uwolnisz się od niektórych swoich problemów, punktów widzenia i myśli, które Cię ograniczają oraz powstrzymują przed rozwojem duchowym. Na nowo zaczniesz w pełni doświadczać każdej przeżywanej chwili i przestaniesz żyć tym co było, jak również tym, co ma dopiero nastąpić. To jest sedno buddyzmu i jego filozofii.

### Medytacja buddyjskiego mnicha zapewni pozbycie się blokad i negatywnych emocji

Autor prezentuje w książce różne techniki relaksacyjne. Jedną z nich jest medytacja metta i rozszerzanie miłości na tych, których się kocha i nie tylko. Autor opisuje sposoby kontemplowania własnego oddechu i płynące z tego dobrodziejstwa. Wyjaśnia również definicję pięknego oddechu oraz instruuje, jak poprzez techniki relaksacyjne każdy może go osiągnąć. Dzięki tej książce uda Ci się także wyeliminować blokady, niechęć czy gniew i inne negatywne emocje. A zastąpisz je mocą pozytywnej energii i życzliwości, która do Ciebie powróci, gdy będziesz jej najbardziej potrzebował. Zyskasz spokój umysłu cechujący buddyjskiego mnicha!

### Buddyjska recepta na lepsze życie



## Magia Słońca na co dzień

Dorothy Morrison

**Tytuł oryginału:** Everyday Sun Magic: Spells & Rituals for Radiant Living

Ezoteryka › rytuały  
Terapie › afirmacje

Ezoteryka › magia  
Terapie › energia

duchowość   pozytywna energia   SuperRabaty

**ISBN:** 978-83-7377-793-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Dowiedz się, jak rytuały słoneczne mogą odmienić Twoje życie i zapewnić Ci szczęście

Słońce ma olbrzymi wpływ na nasze życie i duchowość. Zapowiada początek dnia i motywuje do działania. Nastraja optymistycznie i sprawia, że czujemy pełnię szczęścia. Jest także źródłem życiodajnej energii. Ale to nie wszystko. Magia Słońca jest również gwarantem naszego dobrego zdrowia. Jak? Zapewniając między innymi zalecaną dawkę witaminy D, dzięki której organizm może wchłaniać wapń, co jest ważne w przypadku wielu terapii. Powinieneś wiedzieć, że nic nie stoi na przeszkodzie, żebyś i Ty wykorzystał magię Słońca i jego pozytywną energię do własnych celów. Jak to zrobić? Lektura tej książki podsunie Ci wiele sposobów na wykorzystanie magii Słońca na co dzień. Znajdziesz w niej bowiem aż 140 skutecznych zaklęć, pozwalających w prosty sposób wykorzystać pozytywną energię naszej gwiazdy. Dzięki tej książce wkroczysz do świata ezoteryki, poznając pozytywne afirmacje i rytuały słoneczne, które pomogą Ci w różnych aspektach życia. Przykładowo, nareszcie uda Ci się wybrać skuteczną dietę i zmienić styl życia na bardziej satysfakcjonujący. Staniesz się kreatywny, odnajdziesz prawdziwą miłość i zaczną się spełniać Twoje marzenia. Zyskasz dobrobyt i odwagę potrzebną do pokonywania przeszkód. Z kolei stosując rytuały ochronne i symbole słoneczne, zwalczysz lęk i odzyskasz nadzieję. Poprawią się też Twoje relacje w pracy i nawiądziesz nowe przyjaźnie. Wreszcie – zadbasz o swoje zdrowie i piękny wygląd, a wszystko to zapewnią Ci rytuały słoneczne.

### Wykorzystanie magii słońca na co dzień – skuteczne zaklęcia, pozytywne afirmacje i rytuały słoneczne

Kiedy myślimy o afirmacjach i rytuałach magicznych, które mają przynieść szczęście i odmienić nasze życie, zwykle przychodzi nam na myśl Księżyc. Wówczas analizujemy efemerydy, sprawdzamy fazy Księżyca i znaki zodiaku. Dopiero gdy znamy jego położenie, przystępujemy do działania. Owszem, praca w harmonii z Księżycem może zwiększyć nasze szanse na sukces, ale może też nastreczyć wiele problemów we współczesnym, zaganianym świecie. Czemu? Ponieważ zawsze musimy czekać na idealne warunki księżycowe. Odkładamy wykonanie zadania do momentu, aż Księżyc będzie „gotowy do współpracy”. W praktyce może to być bardzo czasochłonne. W przypadku Słońca jest zupełnie inaczej. Nie dość, że ma ono równie dużo pozytywnej energii co Księżyc, to jeszcze jego światło jest dużo mocniejsze, a przy tym jest ono gorące, co sprawia, że magia Słońca ma znacznie prostszą, bardziej dostępną dla wszystkich adeptów ezoteryki naturę. Dzięki temu, stosując symbole słoneczne, pozytywne afirmacje i rytuały słoneczne, łatwiej możesz uzyskać pożądane efekty. Z sukcesem przeprowadzisz terapie służące zdrowiu, pogłębisz swoją duchowość i osiągniesz prawdziwe szczęście.

### Rytuały słoneczne od starożytności do współczesności

Autorka nie tylko opisuje pozytywne afirmacje i rytuały słoneczne, które poprawią jakość Twojego życia i wzbogacą duchowość. Prezentuje również pomysły na uroczystości, zabawy czy imprezy związane z przemieszczaniem się Słońca przez kolejne znaki zodiaku. Pomogą Ci one połączyć się z najsilniejszą energią naszej części wszechświata. Dzięki tej książce poznasz także historię wierzeń, symbole słoneczne i rolę, jaką odgrywało Słońce w różnych kulturach od czasów starożytnych do współczesności. Dostroisz się do energii tęczy, zaćmień Słońca i burz słonecznych. Dowiesz się, jak Twój znak zodiaku wpływa na praktykowanie magii Słońca i przeczytasz cenne porady, jak wykorzystać swoje wyjątkowe zdolności do zoptymalizowania terapii uzdrawiających. W efekcie użyjesz ezoteryki, by zmienić swoje życie na lepsze. Wykorzystanie magii Słońca na co dzień sprawi, że zrealizujesz swoje marzenia i rozwiniesz duchowość w jej praktycznym wymiarze.

**Łap promienie i rozświetl swoje życie.**




 pobierz fragment książki

## Chi Kung teoria i praktyka

L.V. Carnie

Tytuł oryginału: Chi Gung: Chinese Healing, Energy and Natural Magick

 Zdrowie › aktywność fizyczna  
Terapie › chi kung

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Terapie › energia

 [medycyna alternatywna](#) [techniki uzdrawiające](#)

ISBN: 978-83-8171-615-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 392; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

### Poznaj niezwykłą moc ćwiczeń Chi Kung i wykorzystaj je do poprawy swojego zdrowia

Zdaniem taoistów umrzeć w wieku 120 lat, to umrzeć... młodo. Jednym z ich sposobów na długowieczność jest starożytna sztuka Chi Kung, forma aktywności fizycznej, która łączy łagodny ruch z koncentracją umysłu i oddechem. Jej istotą jest wewnętrzna energia, która w praktyce odpowiada za nasz stan fizyczny i psychiczny. Dzięki tej książce poznasz proste ćwiczenia Chi Kung i nauczysz się je samodzielnie wykonywać. Osiągając w ten sposób równowagę energetyczną, nie tylko spowolisz procesy starzenia, ale też korzystnie wpłyniesz na swoje zdrowie – złagodzisz ból mięśni i stawów, wzmocnisz odporność, poprawisz kondycję i polepszysz swoje ogólne samopoczucie. Opisane w książce techniki uzdrawiające, które wywodzą się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, będziesz mógł wykonywać samodzielnie i bez większego wysiłku.

### Wykorzystaj ćwiczenia Chi Kung do osiągnięcia równowagi energetycznej

W ćwiczeniach dla zdrowia zalecanych przez Tradycyjną Medycynę Chińską dużą rolę odgrywa energia, zwana chi, która ma bardzo złożoną formę. Energia Chi przenika wszystko wokół nas, zarówno rzeczy widzialne, jak i niewidzialne (np. wyobraźnię). Bez chi umieramy. Niestety, większość z nas nieświadomie blokuje jej przepływ, co prowadzi do problemów ze zdrowiem. Dlatego medycyna alternatywna kładzie tak duży nacisk na osiągnięcie równowagi energetycznej. To fundament wielu terapii i technik uzdrawiających wywodzących się z dalekowschodnich praktyk medycznych. W książce znajdziesz informacje, jak regulować przepływ życiodajnej energii w organizmie i likwidować blokady energetyczne dzięki prostej aktywności fizycznej. Oprócz tego dowiesz się, czym są centra energetyczne (czakry) oraz kanały łączące (meridiany). Zrozumiesz związek Chi Kung z yin yang, a także rolę pięciu żywiołów w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Jednak główną część książki stanowią ćwiczenia dla zdrowia, które nie tylko korzystnie wpłyną na Twoje ciało i umysł, ale też staną się bezcennym sposobem na długowieczność.

### Odkryj proste i skuteczne techniki uzdrawiające ciało i umysł

Książka została podzielona na trzy części – w każdej są rozdziały główne, które z kolei dzielą się na podrozdziały. Każdy rozdział można czytać i studiować niezależnie od pozostałych. Oznacza to, że książkę możesz otworzyć na którymkolwiek rozdziale, zapoznać się z nim i wypróbować proponowane ćwiczenia dla zdrowia. Po przeczytaniu pierwszych pięciu rozdziałów powinieneś znać już podstawy ćwiczeń Chi Kung. Jeden z rozdziałów – zatytułowany „Wskazówki i opowiadania” – nieco różni się od pozostałych. Choć jest w nim kilka przykładów ćwiczeń opartych na aktywności fizycznej, to w większości składa się z obserwacji dotyczących doświadczeń Autorki z energią chi, które dają wyobrażenie o doznaniach związanych z ćwiczeniami Chi Kung na wyższym poziomie.

### Popraw jakość swojego życia i zdrowia dzięki medycynie alternatywnej

Praktykując ćwiczenia Chi Kung, nie tylko odkryjesz sposób na długowieczność, ale też skuteczną terapię, która wzniesie Twoją sprawność fizyczną na wyższy poziom. Przy okazji zwiększysz swoją sprawność seksualną i zaczniesz dostarczać partnerowi doznań, o jakich nawet nie śnił. Nauczysz się także kontrolować oddech oraz temperaturę swojego ciała, rozgrzewając się lub schładzając według uznania, co jest przydatne w przypadku wielu form terapii zalecanych przez medycynę alternatywną. Rozwiniesz również zdolności parapsychiczne, będziesz uzdrawiał na odległość, rozmawiał z duchami i poruszał przedmioty siłą swojego umysłu. Zaczniesz też nawiązywać lepszą więź ze zwierzętami, zarówno żyjącymi na wolności, jak i domowymi.

**Wykorzystaj swój pełen potencjał**



## Skuteczne techniki holistycznego uzdrawiania

Keith Sherwood

Tytuł oryginału: The Art of Spiritual Healing: Chakra and Energy Bodywork

Terapie › energia  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Terapie › mudry

czakry    techniki uzdrawiające    uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-790-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 308; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Zastosuj techniki holistycznego uzdrawiania i odzyskaj zdrowia

Na twoje zdrowie wpływa nie tylko kondycja fizyczna, sposób odżywiania czy sen. Równie ważną rolę odgrywa stan umysłowy i duchowa równowaga. To właśnie zrównoważenie wszystkich elementów umożliwia swobodny przepływ energii na wszystkich poziomach. W książce znajdziesz wyjaśnienie czym jest subtelne biopole energetyczne, aura i jak zbudowany jest twój system energetyczny. Poznasz też terapie i sprawdzone techniki holistycznego uzdrawiania. Nauczysz się wykorzystywać własne dłonie poprzez mudry do uzdrawiania energetycznego. Techniki i ćwiczenia opisane w książce pozwolą ci oczyścić czakry z blokad i ułatwić przepływ życiodajnej energii – prany. Dzięki nim nie tylko aktywujesz swoje umiejętności do samouzdrawienia, ale wykorzystasz energią uzdrawiani innych.

### Duchowe uzdrawianie pod okiem eksperta

Keith Sherwood jest nauczycielem, uzdrowicielem i autorem książek o międzynarodowej sławie. To właśnie jego wyjątkowe zdolności takie jak widzenie i analizowanie pól energetycznych przyczyniły się, do tego, że stał się ekspertem w dziedzinie uzdrawiania duchowego. Wykorzystując swój dar pomógł wielu ludziom w przywróceniu duchowego, psychicznego i fizycznego spokoju. W tej książce zawarł unikalne metody uzdrawiania, które pomogą również tobie.

### Pozwól działać uzdrawiającej energii

Książka zawiera szereg praktyk i ćwiczeń w zakresie technik uzdrawiania holistycznego i duchowego.

Dzięki tej publikacji:

- zrozumiesz czym są mudry i jak działają w uzdrawianiu energią,
- poznasz węzły czakry i dowiesz się jaką rolę odgrywają w uzdrawianiu,
- nauczysz się pracy z energią i jej zdrowotnego wpływu na ciało ludzkie.

Autor zadbał, by nawet początkujące osoby poradziły sobie z wykorzystaniem tajemnej wiedzy uzdrawiania zawartej tej w książce.

### Aura – jak ją zobaczyć i odczytać

Dzięki tej publikacji dowiesz się w jaki sposób działa aura. Poznasz metody rozróżniania jej kolorów i dobierzesz odpowiednie techniki pomagające Ci w jej uzdrawianiu. Ich plastyczny opis pozwoli ci lepiej zrozumieć wpływ energii na rzeczywistość.

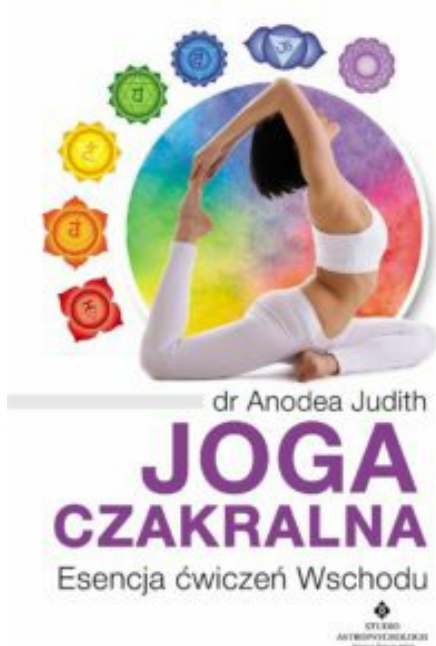
Wyszkolisz w sobie:

- techniki gładzenia aury,
- sposoby diagnozowania aury,
- widzenia własnego subtelного pola energetycznego,
- umiejętność dostrzegania aury innych osób,
- metody napełniania aury praną.

### Techniki holistycznego uzdrawiania wykorzystują moc energii i wibracji

Dzięki tej publikacji poznasz szereg ćwiczeń, które usprawnią Twoje praktyki pracy z polem energetycznym i oczyszczaniem czakr. Zadbasz o relaks swojego ciała zdrowotnymi i odprężającymi kąpielami. Doświadczysz ogromu witalności, nauczysz się jak skutecznie korzystać z ujemnych jonów, które wpływają bezpośrednio na poziom Twojego dobrego samopoczucia. Zapoznasz się z technikami uzdrawiania duchowego, nakładaniem rąk i leczeniem dotykiem, pozycji mudr. Nauczysz się poprawnego diagnozowania i uzdrawiania aury, co stanowi jedną z najważniejszych umiejętności w tej dziedzinie. Zadbaj o swoje zdrowie i samopoczucie każdego dnia.

## Masz w sobie moc by uzdrowić



## Joga czakralna

dr Anodea Judith

Tytuł oryginału: Anodea Judith's Chakra Yoga

Zdrowie › aktywność fizyczna  
Terapie › medytacja

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › joga

ból czakry ebooki jak prawidłowo oddychać

ISBN: 978-83-8171-448-8; Cena katalogowa: 69.90 zł; Ilość stron: 455; Oprawa: miękka; Format: 17,5 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Joga czakralna – dowiedz się na czym polega

Joga to nie tylko określone pozycje ćwiczeń, lecz przede wszystkim system zasad i doświadczeń, które zmierzają do osiągnięcia równowagi ciała i umysłu. Praktyki jogiczne możemy postrzegać wyłącznie w aspekcie zdrowia i aktywności fizycznej – jako pomoc we wzmocnieniu mięśni, stawów i kości. Joga czakralna umożliwi Ci jednak znacznie szersze spojrzenie – dzięki niej pokonasz ból i codzienne dolegliwości. Poza tym, medytację i ćwiczenia oddechowe, zawarte w tej książce, pozwolą Ci skupić się na swoim wnętrzu i płynącej z niego pozytywnej energii. Nauczysz się dbać o kondycję fizyczną i dowiesz się, jak prawidłowo oddychać. Dodatkowo, joga w domu to terapia, którą możesz praktykować samodzielnie w każdej wolnej chwili, wykorzystując ten bogato ilustrowany podręcznik jogi.

### Regularna aktywność fizyczna, ćwiczenia oddechowe i medytacje zapewnią Ci zdrowie i dobre samopoczucie

Poprzez praktykowanie jogicznych pozycji i ćwiczeń oddechowych, nie tylko poprawisz przepływ energii w organizmie, ale też pozytywnie wpłyniesz na swój ogólny stan zdrowia i samopoczucie. Skoncentrowanie uwagi na asanach, pomoże Ci osiągnąć stan wewnętrznego spokoju i wyciszenia. Ponadto, powtarzanie ruchów, wyrównany oddech, który stopniowo stanie się spokojny i miarowy, spowoduje lepsze dotlenienie Twojego organizmu. Dzięki tej publikacji będziesz mógł również ćwiczyć ze swoim partnerem lub partnerką. Razem wykonacie pozycję piramidy, podwójnego łuku, a także przeprowadzicie u siebie nawzajem masaż ramion i rąk.

### Praktyki jogiczne (medytacje, ćwiczenia fizyczne i ćwiczenia oddechowe) ukoją ból, poprawią Twoje zdrowie i samopoczucie

Regularne wykonywanie zaprezentowanych w tym podręczniku asan, zwiększy ukrwienie poszczególnych narządów, a mięśnie, stawy i kości wzmocnią się i rozciągną. Systematyczne ćwiczenia wpłyną także na poprawę jakości snu, a także zmniejszą ilość bezsennych nocy. Specjalne ćwiczenia jogiczne na oczy poprawią Twój wzrok, wzmocnią mięśnie sterujące gałką oczną oraz przyniosą ulgę zmęczonym oczom. Poszczególne pozycje jogi złagodzą ból i zastąpią Ci niejedną terapię.

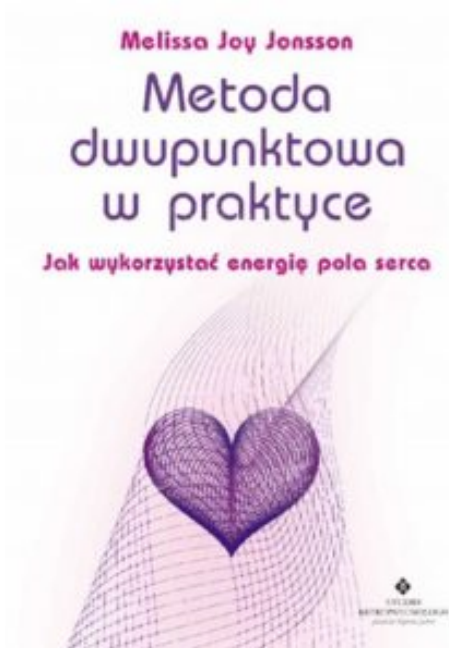
### Podręcznik jogi czakralnej – Twoje asany krok po kroku

Piękne zdjęcia i dokładne instrukcje, pozwolą Ci na pogłębienie dostrojenia i aktywowanie ciała energetycznego. Książka stanowi cenne źródło wiedzy zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów jogi. Każdy z rozdziałów rozpoczyna się listą podstawowych celów, cech i funkcji każdej czakry. Regularne praktykowanie poszczególnych asan w domu

### Joga w domu – zadбай o mięśnie, stawy i kości i dowiedz się, jak prawidłowo oddychać

Z pewnością pomocna okaże się również część medytacyjna, która pomoże Ci poczuć mistyczną energię centrów energetycznych i wprowadzi do fizycznych ćwiczeń. Z tym poradnikiem przejdziesz wszystkie etapy i pozycje jogi. Będziesz mógł ćwiczyć samodzielnie i we własnym tempie. Oprócz ćwiczeń, Anodea Judith, proponuje połączenie jogi z wizualizacją, medytacją, mantrami i afirmacjami, które pomogą Ci w pełni czerpać korzyści ze swojego wnętrza. Poznasz zasady uleczania 7 podstawowych czakr. Każda z nich jest szczegółowo i czytelnie opisana. Dzięki tej książce zadbasz o aktywność fizyczną i pozytywną energię. Dodatkowo wyciszysz się i skupisz na tym, jak prawidłowo oddychać.

**Poznaj jogę czakralną – terapia, która uzdrowi ciało i duszę**



## Metoda dwupunktowa w praktyce

Melissa Joy Jonsson

Tytuł oryginału: M-Joy Practically Speaking: Matrix Energetics and Living You

Terapie › metoda dwupunktowa  
Szczęście › spełnianie marzeń

Terapie › uzdrawianie duchowe

dwupunkt   podświadomość   uzdrawianie kwantowe

ISBN: 978-83-7377-783-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 236; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Wykorzystaj swoje możliwości w praktyce dzięki prostej metodzie dwupunktowej

Dwupunkt... Brzmi tajemniczo, prawda? Warto jednak poznać tę metodę i zacząć stosować ją we własnym życiu! Tysiące ludzi na całym świecie praktykuje dwupunkt. Co to takiego? To metoda uzdrawiania na poziomie duchowym, kwantowym, fizycznym i psychicznym. Z pomocą terapii dwupunktu można kreować rzeczywistość. Metoda dwupunktowa w praktyce polega na tym, aby dotknąć dwóch punktów na ciele, z których pierwszy odnosi się do tego, co właśnie odczuwasz, drugi natomiast do tego, czego chciałbyś doświadczyć. W ten sposób szybko zmienisz swoje myśli uwarunkowane poglądami i przyzwyczajeniami. Możesz też poprawić swoją kondycję zdrowotną i wpłynąć na wszystko, co Cię otacza. W podświadomości nareszcie poczujesz szczęście i gotowość do spełniania swoich marzeń.

### Pole serca – Twój portal wewnętrznej mocy

Ta książka zaprasza Cię w podróż w głąb Twojej natury. Abyś i Ty dzięki dwupunktowi odkrył moc dokonywania transformacji rzeczywistości, jaką w sobie od zawsze nosisz. Dzięki niej zbadasz kosmiczną świadomość i wykorzystasz swoje nieskończone możliwości, dostępne dzięki polu serca. Autorka, wplatając w treść książki dowcipne nawiązania do nauki, duchowości i praktyczne zabawy, wyjaśnia, jak zorganizowana jest kosmiczna świadomość. Opierając się na swoim wieloletnim doświadczeniu z metodą dwupunktową w praktyce podaje bezcenne wskazówki, jak można poradzić sobie z różnymi życiowymi sytuacjami i wyzwaniami. A także doświadczyć pełnej radości i osobistego spełnienia. Zmieni się Twoja podświadomość. Kluczem jest właśnie pole serca, które jest portalem do wewnętrznej mocy oraz osobistej i globalnej przemiany. Poprowadzi Cię on do nowej rzeczywistości opartej na jedności, miłości i nieograniczonym potencjale.

### Zacznij zmieniać swoje życie dzięki metodzie dwupunktowej w praktyce

Już teraz możesz skorzystać z wiedzy dotychczas dostępnej wyłącznie dla uczestników elitarnych warsztatów Matrycy Energetycznej. Dzięki tej książce, nauczysz się sprawnie wchodzić w pole serca, koncentrować się na nowych aspektach codzienności i obserwować przełomowe zmiany w swoim życiu. Przechodząc przez kolejne rozdziały publikacji uświadomisz sobie, że fizyka kwantowa jest nie tylko zrozumiała, ale i niezwykle praktyczna. To dzięki tej terapii dane Ci będzie przejść etap uzdrowienia kwantowego, duchowego, zrealizować wszystkie swoje marzenia i wreszcie poczuć szczęście. I przekonasz się, jak na Ciebie działa metoda dwupunktowa w praktyce.

### Nauka czynienia cudów





## Radiesteziologia w praktyce

Janina Lampert-Smak

Terapie › bioenergoterapia  
Zdrowie › radiesteziologia

Terapie › energia  
Zdrowie › choroby

pozytywna energia różdżka wahadełko

ISBN: 978-83-7377-778-1; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czym jest radiesteziologia?

Radiesteziologia jest dziedziną zajmującą się badaniem promieniowania naturalnego (geopatycznego) w przyrodzie. Bada zarówno ich pozytywne, jak i szkodliwe oddziaływanie energii, które odbierane jest w postaci tzw. kolorów radiestezyjnych. Dawniej radiesteziologów stosowało się głównie do poszukiwania cieków wodnych (żył wodnych) czy wyznaczania optymalnego miejsca na wykopanie studni. Dziś jako – jedną z metod bioenergoterapii – wykorzystuje się ją w zdrowiu i medycynie do diagnozowania chorób, poszukiwania złóż mineralnych, niewypałów z czasów wojny, a nawet w dochodzeniach kryminalistycznych. Dzięki wskazówkom słynnej polskiej radiestezistki Janiny Lampert-Smak, teraz i ty będziesz mógł nauczyć się, czym jest radiesteziologia w praktyce oraz samodzielnie i bezpiecznie ją wykorzystać.

### Radiesteziologia w praktyce bez tajemnic

Nawet jeśli dotąd uważałeś radiesteziologię za wiedzę tajemną, wkrótce przekonasz się, że to terapia ciekawa i pożyteczna. Radiesteziologia – jak zacząć? W swojej książce Autorka w przystępny sposób opisuje arkana radiestezyjki, opierając się na osobistych doświadczeniach. Dzięki niej poznasz różne typy wahadełek radiestezyjnych i różdżek – odkryjesz różnice między Białym Ozyrysem a Lziselem, dowiesz się jaki wpływ na nasze zdrowie i pozytywną energię wokół nas mają szkodliwe jony dodatnie pochodzące m.in. z telefonów komórkowych i laptopów, sprawdzisz, jak radiesteziologia wykorzystywana jest w ziołarstwie. To nie wszystko! Autorka wyjaśni ci, czym są miejsca mocy, gdzie się znajdują i jakie mają działanie. Przybliży ci również temat bioenergoterapii, chromoterapii i teleradiestezyjki

### Radiesteziologia – jak zacząć i jak wykorzystać ją w praktyce?

*Radiesteziologia w praktyce* to wyjątkowy poradnik, którego wskazówki z łatwością zastosujesz w swoim życiu codziennym. Nauczysz się diagnozować różne choroby metodą radiestezyjną oraz badać stopień polaryzacji ciała dowolnej osoby. W ogródku sprawdzisz wzajemne oddziaływanie energetyczne roślin, a także nauczysz się przygotowywać ziołowe środki o korzystnym potencjale energetycznym. Dowiesz się, w jaki sposób szukać wody różdżką oraz gdzie znajdują się szkodliwe jony dodatnie. Zaczyniesz świadomie wybierać dla siebie naczynia o odpowiednim kształcie. Ponadto wzmocnisz swoją polaryzację i witalność za pomocą tańca. A przede wszystkim przekonasz się, że Ty również możesz pracować z energią. Tak, aby wokół Ciebie roztaczała się tylko ta pozytywna energia! Pomoże Ci w tym wahadełko radiestezyjne lub różdżka. Sprawdź, jakie to łatwe!

### A jak Ty wykorzystasz radiesteziologię?



## Opowieści buddyjskiego mnicha

Ajahn Brahm

Tytuł oryginału: Don't Worry, Be Grumpy: Inspiring Stories for Making the Most

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › pozytywne myślenie

Rozwój duchowy › buddyzm  
Szczęście › radość

duchowość   ebooki   filozofia   motywacja   relacje

ISBN: 978-83-8171-279-8; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Medytacje, radość i szczęście zakorzenione w buddyzmie – poznaj panaceum na codzienne troski

Współczesny świat nas nie rozpieszcza, ponieważ żyjemy w coraz większym stresie i mamy bardzo mało czasu dla siebie. Pędzimy często bez wyraźnie wyznaczonego celu, jakim jest osiągnięcie szczęścia i radości. Duchowość i filozofia Wschodu, zakorzenione w buddyzmie, od lat stosują receptę na bolączki: inwestują w rozwój duchowy i stale wzmacniają pozytywne myślenie. Jak uzyskać spokój, rozwijać swoją świadomość i uzyskać spokój i spełnienie? Jak wyciągać lekcje z trudnych codziennych doświadczeń? Niewątpliwie, dzięki temu poradnikowi dowiesz się, jak pokonywać codzienne trudności. Poznasz proste opowieści buddyjskiego mnicha i przykłady na to, aby przestać pielęgnować w sobie złość i urazy.

### Zainwestuj w szczęście i rozwój duchowy. Bez trudu wykorzystaj buddyzm i filozofię Wschodu na co dzień

Nieustannie wymaga się od nas zachowań sprzecznych z naszą naturą, a każde niepowodzenie wpędza nas w depresję. Gdzie znaleźć panaceum na codzienne bolączki i odnaleźć promień słońca nawet w najbardziej ponury dzień? Odpowiedzi udziela ceniony buddyjski mnich. Autor, Ajahn Brahm – Anglik, który po uzyskaniu dyplomu w Cambridge wyjechał do Tajlandii, by zostać mnichem. Przez wiele lat studiował nauki buddyjskie i praktykował medytację pod okiem mistrzów. Niewątpliwie zna doskonale kulturę Zachodu, dlatego też w prosty sposób przekłada na codzienną praktykę mądrości filozofii buddyjskiej. Dzięki humorystycznym opowieściom z morałem, w prosty sposób przełożysz jego wskazówki na codzienne życie. Bez trudu rozwinięsz duchowość, zyskasz motywację do zmian i naprawisz relacje z bliskimi.

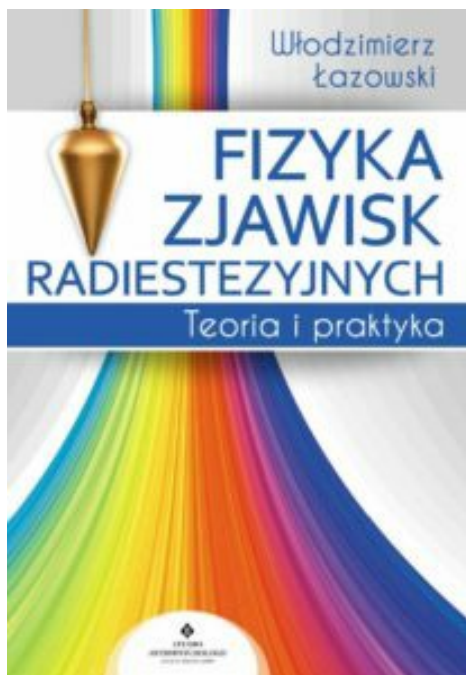
### Wykorzystaj opowieści buddyjskiego mnicha. Zainwestuj w lepsze życie, rozwój duchowy i naprawę relacji

Z tej publikacji przede wszystkim dowiesz się, dlaczego nigdy nie wolno się poddawać. Poznasz niezawodny sposób na bezkonfliktowe zdyscyplinowanie niepokornego dziecka bądź innego członka rodziny. Uzdrowisz i uporządkujesz relacje z bliskimi. Poznasz przykłady, w których obrzucenie błotem, wyzwiskami bądź ekskrementami stanowi przyczynę satysfakcji i zadowolenia oraz nauczysz się świadomie modyfikować własne nastawienie. Ujrzyś zarówno siłę przyjaźni, jak i koszty samolubstwa. Dowiesz się jak wyjść z opresji i odzyskać pogodę ducha, nawet po tragicznych wydarzeniach. Uzyskasz bezcenną licencję na szczęście oraz pozwolenie na gorszy humor. Autor zdradzi Ci, co zrobić, gdy goni cię trumna oraz... jakie są korzyści ze śmierci w katastrofie lotniczej. Poznasz również cechy małpiego umysłu i wprowadzisz w swoim życiu moc medytacji. Oraz wiele, wiele więcej!

### Reasumując, dzięki 108 prostym opowieściom buddyjskiego mnicha dowiesz się:

- jak dostosować buddyjskie mądrości do potrzeb człowieka Zachodu,
- dlaczego nigdy nie wolno się poddawać i zawsze dążyć do duchowego rozwoju i szczęścia,
- jak wpłynąć na własne dziecko bądź innego członka rodziny i uzdrowić relacje z bliskimi,
- w jaki sposób modyfikować swoje nastawienie i pracować nad większą świadomością, motywacją i pozytywnym myśleniem,
- o sile przyjaźni i kosztach samolubstwa
- jak wyjść z opresji i odzyskać radość, nawet po tragicznych wydarzeniach
- jak uzyskać licencję na szczęście i na bycie pochmurnym,
- w jaki sposób wykorzystać w swoim życiu moc medytacji.

### Opowieści buddyjskiego mnicha, które zmienią Twoje życie na lepsze!



## Fizyka zjawisk radiestezyjnych

Włodzimierz Łazowski

Terapie › energia  
Zdrowie › choroby

Zdrowie › radiestezja

ebooki   pozytywna energia   różdżka   wahadełko

ISBN: 978-83-7377-773-6; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 496; Oprawa: twarda; Format: 17 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Radiestezja to nie tylko różdżka czy wahadełko

Radiestezja to wiedza ukazująca, jak w sposób świadomy zarządzać otaczającym nas zewsząd promieniowaniem. Promieniowanie i inne zjawiska radiestezyjne wpływają na nas zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Powszechnie uważa się, że najważniejszym narzędziem pracy radiestety jest różdżka lub wahadełko. Jednak są one tylko wzmacniaczami sygnałów biegnących z podświadomości osoby pracującej z energią. Najważniejszy jest sam radiesteta, człowiek o większej niż przeciętna wrażliwości na odbiór promieniowania falowego z otaczającego środowiska. W sposób świadomy pracuje z energią, która ma wpływ na choroby i zdrowie. W tej książce znajdziesz terapie, które pomogą ci odzyskać pozytywną energię w domu czy pracy.

### Radiestezja dla początkujących i zaawansowanych – praktyczne porady

„Fizyka zjawisk radiestezyjnych” jest uwieńczeniem dwudziestoletnich badań mistrza radiestezyj Włodzimierza Łazowskiego. Autor opisuje wiele nowych zjawisk radiestezyjnych dotyczących aktywnych, często negatywnych, miejsc mocy, metody ich badania oraz budowę i działanie neutralizatorów i odpromienników radiestezyjnych. W przystępny sposób wyjaśnia najważniejsze zjawiska radiestezyjne i ich oddziaływanie na człowieka. Dużo uwagi poświęca również nowym, odkrytym przez siebie, aspektom fizycznym związanym z radiestezją i terapiami pracy z energią. Łączy je z funkcjonowaniem naszej świadomości i podświadomości. Udziela wielu porad zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych radiestetów, aby wyniki ich badań były bardziej skuteczne. Podkreśla również zasady bezpieczeństwa pracy każdego różdżkarza.

### Żyły wodne, kolory radiestezyjne i odpromienniki radiestezyjne

W tym kompleksowym podręczniku Autor szczegółowo pokazał jak wygląda radiestezja w praktyce. Znajdują się tu informacje: jak przeprowadzić badania działki budowlanej, mieszkania czy miejsca pod studnie w poszukiwaniu promieniowania geopatycznego cieków wodnych (popularne żyły wodne, które mogą powodować choroby), czym jest teleradiestezja, długości fal kolorów radiestezyjnych czy siły promieniowania energii życiowej. Autor szczegółowo przedstawił również budowę, zastosowanie i wpływ na zdrowie neutralizatorów radiestezyjnych (odpromienników radiestezyjnych). Książka przeznaczona jest głównie dla osób, które postrzegają otaczający świat nie tylko jako czystą materię, ale również jako światło złożone z różnych poziomów energetycznych. Dla każdego, kto za pomocą radiestezyj pragnie je poznawać, aby radiestezja nie pozostała dla nich tylko i wyłącznie czymś tajemniczym i niezrozumiałym, z pogranicza rzeczywistości i fantazji.

### Nowoczesna radiestezja w praktyce



## Praca z lustrem

Louise Hay

Tytuł oryginału: Mirror Work: 21 Days to Heal Your Life

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › pozytywne myślenie  
Szczęście › afirmacje

Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › emocje

ebooki   motywacja   podświadomość

ISBN: 978-83-8171-365-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 196; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II-dodruk;

 pobierz fragment książki

### Praca z lustrem – sposób na to, jak pokochać siebie

Choć wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, najskuteczniejszy przyrząd do pokochania siebie i samodoskonalenia znajduje się praktycznie w każdym mieszkaniu. Bezsprzecznie lustro jest przydatne i skuteczne w różnego rodzaju ćwiczeniach dotyczących motywacji i samoakceptacji i nie tylko. Warto podkreślić jest to, że zasada lustra jest znana z psychologii. Zakłada, że to, co widzimy w innych, jest odbiciem nas samych. Praca z lustrem polega na powtarzaniu pozytywnych afirmacji podczas patrzenia sobie głęboko w oczy, w swoje odbicie znajdujące się w lustrze oraz wzbudzaniu pozytywnego myślenia. Jak to działa? Pozytywne afirmacje generują w podświadomości uzdrawiające myśli i idee, dzięki którym możesz rozwinąć w sobie większą pewność siebie i poczucie własnej wartości. Podczas gdy Twój umysł odzyska spokój, Ty sam – wewnętrzną radość i szczęście. Z pewnością chciałbyś doświadczać samych pozytywnych emocji.

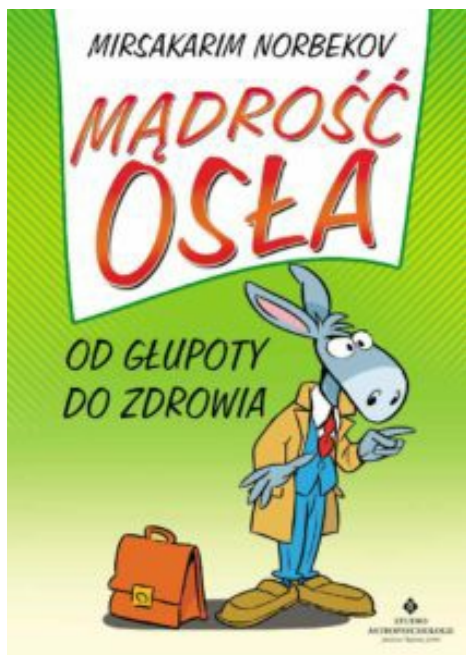
### Słynna Louise Hay to najlepszy przykład na to, jak skuteczna jest praca z lustrem

Bez wątpienia metoda pracy z lustrem to najbardziej efektywna metoda, aby nauczyć się kochać siebie samego i ujrzeć świat jako bezpieczne, pełne miłości miejsce. Początkowo może być to dość kłopotliwe, ale nie zrażaj się, bo z czasem pozwala uzyskać oszałamiające rezultaty. Najlepszym przykładem na skuteczność zasady lustra jest Autorka – Louise Hay. Ta niezwykła nauczycielka metafizyki zainspirowała i dała motywację milionom ludzi na całym świecie. Ukazując im, jak potężną mocą do powodowania pozytywnych zmian w życiu są afirmacje. Dzięki pracy z lustrem Louise w rezultacie podniosła się z życiowego upadku i została jedną z największych przewodniczek duchowych współczesnego świata. Pokochała swoje życie i teraz dzieli się z czytelnikami sekretem swojego sukcesu na ścieżce rozwoju osobistego i duchowego.

### Odnies sukces i szczęście dzięki pracy z lustrem

W podświadomości masz poczucie, że negatywne emocje blokują Twój rozwój osobisty? Często trudno Ci zaakceptować siebie i swoje odbicie w lustrze? Nie potrafisz odciąć się od przeszłości? Brakuje Ci pozytywnego myślenia? Ta książka jest dla Ciebie! Louise Hay przygotowała trzytygodniowy program, który pomoże Ci z łatwością odzyskać miłość do siebie. Nauczysz się wybaczać sobie i innym oraz kultywować wyłącznie relacje oparte na miłości. Dostrzeżesz w sobie prawdziwego przyjaciela i wyciągniesz wnioski z własnych wewnętrznych rozmów. Autorka podpowie Ci, jak pozwolić przeszłości odejść i uwolnić się od wewnętrznego krytyka. Zbudujesz poczucie własnej wartości i większą motywację. Dowiesz się jak zaakceptować i pokochać siebie. Uwolnisz tkwiący w Tobie i Twojej podświadomości gniew i pokonasz irracjonalne lęki. Odzyskasz szczęście. Dzięki prezentowanym po raz pierwszy autorskim medytacjom z łatwością zniwelujesz skutki stresu i zmienisz postrzeganie swojego życia oraz całego świata.

**Dostrzeż w lustrze to, co najlepsze!**



## Mądrość osła

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Опыт дурака-2. Ключи к самому себе

Zdrowie › choroby  
Szczęście › pokochaj siebie

Dieta › zdrowe odżywianie

motywacja

ISBN: 978-83-8171-275-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Wprowadź zmiany w swoim życiu

Autor zdobył tysiące zwolenników na całym świecie promując rosyjską filozofię zdrowia. W tej książce, często w dowcipny i prowokacyjny sposób, dostarcza wielu cennych informacji dotyczących odżywiania, odpoczynku, partnerstwa czy seksualności. Każdy rozdział jest usiany zabawnymi opowieściami, a kończy się zadaniami i ćwiczeniami, które mają zapoczątkować przemiany w Twoim życiu.

### Co jest dla Ciebie ważne ?

Czytając tę książkę będziesz zaskoczony, zszokowany, a czasem obrażony prowokacyjnymi porównaniami, a nawet wulgaryzmami. Mają one za zadanie otworzyć Twój umysł i zmusić do samodzielnego myślenia. Dzięki tym metodom odnajdziesz w sobie wartości, które zostały Tobie narzucone przez telewizję, prasę czy innych ludzi oraz oddzielisz je od tych, które mają dla Ciebie największe znaczenie. Dowiesz się na czym Ci tak naprawdę zależy i co chcesz robić w życiu dla siebie, nie dla pieniędzy, sławy czy aprobaty sąsiada. Nauczysz się pielęgnować swoje ciało, zadbasz o ruch i zdrowie psychiczne.

### Znajdź motywacje do działania

Autor w tej publikacji przekazuje ponad trzydziestoletnie doświadczenie w pracy z ludźmi. Opisuje 33 prawdziwe przyczyny tego, że jesteśmy nieszczęśliwi, a ludzi i ich zachowanie porównuje do osłów. Zdradza proste chwytaki, jak pomyślnie donieść do nich marchewkę czyli zmienić swoje nawyki. Otrzymasz kilka kuksańców pod żebra i garść wiedzy do przemyśleń. Poznasz zarazem unikatową metodę z gwarancją skuteczności, która oferuje odzyskanie zdrowia i radości życia.

**Odkryj siebie na nowo.**



## Modlitwy uzdrawiające życie

Sonia Choquette

Tytuł oryginału: Uplifting Prayers to Light Your Way: 200 Invocations for Challenging Times

Rozwój duchowy › modlitwa  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Szczęście › rozwój osobisty

duchowość ebooki pozytywna energia SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-766-8; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

[pobierz fragment książki](#)

### Czy wiesz, jaką niezwykłą moc ma modlitwa uzdrawiająca?

Pewnie, podobnie jak wielu innych ludzi, doświadczasz zwątpienia, a Twoje serce niekiedy wypełniają lęk lub frustracja. Przystajesz odczuwać radość i tracisz poczucie szczęścia, a życie rodzinne czy praca nie dają Ci pełnej satysfakcji... W praktyce jest to bardzo niebezpieczny stan, zagrażający zarówno Twojemu zdrowiu fizycznemu, jak i psychicznemu. Cierpi na tym również Twój rozwój duchowy. Zastanawiasz się, gdzie w takiej sytuacji powinienś szukać oparcia? Wypróbuj w tej sytuacji modlitwę uzdrawiającą! W niniejszej książce znajdziesz 200 skutecznych modlitw o uzdrowienie, które umocnią Twoją pewność siebie i staną się narzędziem uzdrawiania duchowego. Poza tym nauczysz się, jak modlić się o uzdrowienie. Dzięki codziennym modlitwom Twoja duchowość zyska nowy impuls. Poczujesz też przypływ pozytywnej energii, a Twoje życie wypełni szczęście. Modlitwa uzdrawiająca bowiem służy rozwojowi osobistemu i pozwala kierować się każdego dnia nieomylną intuicją. Działa niczym najskuteczniejsza terapia.

### Staw czoło trudom codzienności dzięki modlitwie uzdrawiającej

Książka, napisana przez specjalistkę od kontaktowania się z aniołami oraz uzdrawiania duchowego, zawiera 200 pięknych i skutecznych modlitw o uzdrowienie. Wesprą Cię one, gdy będziesz stawiał czoła trudom codzienności. Te uniwersalne, ponadwyznaniowe modlitwy sprawią, że boża łaska rozświetli każdy stawiany przez Ciebie krok i odnowi Twoją duchowość. Będą wspomagały Cię w rozwoju osobistym i zwiększą wiarę zarówno w siebie, jak i innych ludzi. Dzięki nim poczujesz zastrzyk pozytywnej energii, która uczyni Cię silniejszym w zmaganiach z codziennością.

W książce znajdziesz modlitwy będące prośbami o duchowe uzdrowienie i takie, które mają otoczyć opieką Ciebie i Twoich bliskich. Możesz skorzystać z modlitw o pozytywną zmianę i wsparcie w radzeniu sobie z problemami. Modlitwy sprawdzą się również jako terapie w sytuacjach, gdy dążysz do poprawy relacji, czujesz się zagubiony czy chcesz, żeby Twoje życie było piękniejsze. W praktyce wszystkie one wesprą Twój rozwój duchowy i osobisty.

### Modlitwa doda Ci energii

*Znajdowanie odwagi do bycia tym, kim się jest*

Najświętszy Boże Ojcze i Matko,  
Boskie światło pełne miłości  
i serce wszechświata,

w całej swej skromności proszę, żeby uzdrawiająca moc Twojej łaski pomogła mi znaleźć odwagę niezbędną do stawienia czoła konsekwencjom wynikającym z tego, kim naprawdę jestem. Zapewnij mi siłę potrzebną do uwolnienia się od wszystkiego, co nie idzie w parze z aktualnymi potrzebami mojego ducha, nawet jeśli próba wyzwolenia może jawić mi się jako coś przerażającego. Ześlij do mnie, proszę, swoje anioły, by pomogły mi podążać za potrzebami mojego serca i ignorować protesty ego – zarówno mojego, jak i innych ludzi. Otocz mnie boskimi obrońcami, którzy usuną z mojej drogi wszelkie trudności i przeszkody oraz ośmielą mnie do powrotu do mojej prawdziwej natury. Z góry dziękuję, całym moim sercem i całą moją duszą, za odpowiedź na moją modlitwę oraz zapewnienie mi siły niezbędnej do zrealizowania tego, czego pragnę.

Z nieskończoną miłością za okazaną łaskę,  
Amen.

### Uwierz, że modlitwa uzdrawiająca ma moc sprawczą

Dzięki tej książce dowiesz się, jak modlić się o uzdrowienie. Korzystając z tych modlitw uzdrawiających uświadomisz sobie, że każda napotkana przez Ciebie trudność jest tak naprawdę okazją do wzmocnienia duchowości. Z ich pomocą możesz prosić o miłość, zdrowie, szczęście czy uzdrawianie duchowe. Zyskasz również pewność, że znajdujesz się pod nieustanną opieką istot znacznie potężniejszych niż Ty sam. Czuwają one nad Tobą i są gotowe prowadzić Cię na drodze rozwoju duchowego. Odmawiane modlitwy poranne oraz wieczorne są niczym najlepszymi terapiami – napełnią Cię spokojem i pozytywną energią do działania. Dzięki spisanim przez Autorkę modlitwom odnajdziesz inspirację do ułożenia własnych słów, za pomocą których będziesz okazywać swą miłość Stwórcy. W ten sposób zyskasz szansę, żeby samodzielnie stworzyć skuteczne modlitwy o uzdrowienie. Ta świadomość sprawi, że do wszystkiego podejdziesz z pewnością siebie i przekonaniem, że cokolwiek się

wydarzy, będzie służyło Twojemu rozwojowi osobistemu. Wystarczy, że będziesz wiedział, jak modlić się o uzdrowienie ciała i ducha.

**Modlitwy uzdrawiające o wszystko, czego pragniesz!**



## Rosyjski system uzdrawiania

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Секреты здоровья и молодости, или Как заразиться любовью к себе

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › odmładzanie

Terapie › masaż

choroby autoimmunologiczne nowotwór odporność terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-769-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 352; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Poznaj skuteczne metody samoleczenia

Szukając pomocy u lekarzy i duchowych doradców zazwyczaj słuchasz, ale nie słyszysz. Ponieważ przesiewasz informacje przez sito własnej wiedzy i doświadczeń. Często stoją one w sprzeczności z radami, które zyskałeś i dlatego wcale ich nie stosujesz. Autor książki nauczy cię podejmowania decyzji sprzyjających wyzdrowieniu. Co więcej, wskaże ci te metody samoleczenia i terapie naturalne, które w najbezpieczniejszy i możliwie najskuteczniejszy sposób pozwolą ci odzyskać zdrowie i zbudować odporność. Już teraz możesz pozbyć się chronicznego bólu, chorób autoimmunologicznych czy łagodnych form nowotworu stosując zalecenia medycyny naturalnej. System ten z wielką skutecznością wykorzystywany jest w ponad 200 placówkach leczniczych w Rosji i kilkudziesięciu na całym świecie.

### Metody samoleczenia czyli 10 lekcji, dzięki którym odzyskasz zdrowie

Mirsakarim Norbekov jest specjalistą i nauczycielem terapii naturalnych i medycyny naturalnej oraz autorem bestsellerowych książek Rosyjskie techniki skutecznego uzdrawiania życia i Osioł w okularach. W tej książce zawarł kompleksową receptę dla zdrowia i młodości. Prezentuje ona holistyczne podejście do zdrowia i uwzględnia fakt, że człowiek posiada nie tylko ciało, lecz i duszę, czyli emocje, psychikę, intelekt. Podstawą tego systemu przywracania zdrowia jest obudzenie zdolności organizmu do regeneracji i samoregulacji, odzyskanie wewnętrznej harmonii i równowagi duchowej. Książka przedstawia 10 lekcji, z których każda odnosi się do innej części ciała, kręgosłupa, oczu, narządów rozrodczych, skóry. Zamiast udawać się do kosztownych klinik będziesz mógł wprowadzić metody samoleczenia w domu pracując nad ciałem i nad równowagą duchową.

### Lekcja 2 – zadбай o kręgosłup

Z lekcji 2 dowiesz się jak zadbać o zdrowy kręgosłup, stawy rąk i nóg oraz wzrok. Ćwiczenia te są szczególnie ważne zwłaszcza w obecnym czasie pracy zdalnej i przy siedzącym trybie życia. Rozgrzewka w postaci masażu aktywującego podstawowe punkty akupunkturalne głowy pomoże ci pozbyć się zapalenia zatok, gardła i bezsenności. 15 minut z ćwiczeniami dla kręgosłupa sprawi, że odzyskasz gibkość oraz elastyczność krążków międzykręgowych. A gimnastyka dla oczu nie tylko pozwoli odpocząć napiętym nerwom wzrokowym, ale nawet poprawi ich funkcjonowanie.

### Lekcja 8 – zadбай o tarczycę, pozbadź się chorób autoimmunologicznych

Każda lekcja pozwoli ci wyrobić nowe zdrowe nawyki, których stosowanie, nawet przez 5 minut dziennie, pozwoli ci pozbyć się chorób i dolegliwości, odzyskać młodość i witalność. Podczas lekcji numer 8 świadomie zastosujesz zestaw manualny, ćwiczenia kręgosłupa i trening emocji, aby dotrzeć do źródła nowotworów i chorób autoimmunologicznych w tym dolegliwości ze strony tarczycy. Ponieważ, jak przytacza Autor, przyczynami chorób tarczycy są zazwyczaj silny stres i traumatyczne sytuacje.

### Ćwiczenia odmładzania i automasaż ginekologiczny dla zdrowia i witalności

Automasaż ginekologiczny pozwoli pozbyć się mięśniaków, torbieli i innych dolegliwości ze strony kobiecych narządów rodnych. Do tego poprawia jakość życia intymnego, zwiększa libido a nawet poprawia kształt piersi. Mężczyźni stosując masaż urologiczny zdecydowanie poprawią jakość doznań seksualnych oraz pozbędą się dolegliwości urologicznych. Obydwie terapie naturalne natomiast wzmacniają układ odpornościowy, polepszają działanie układu limfatycznego, wygląd skóry czy jakość snu. Ćwiczenia odmładzania twarzy i medytacja młodości pozwolą odzyskać wigor, energię i witalność.

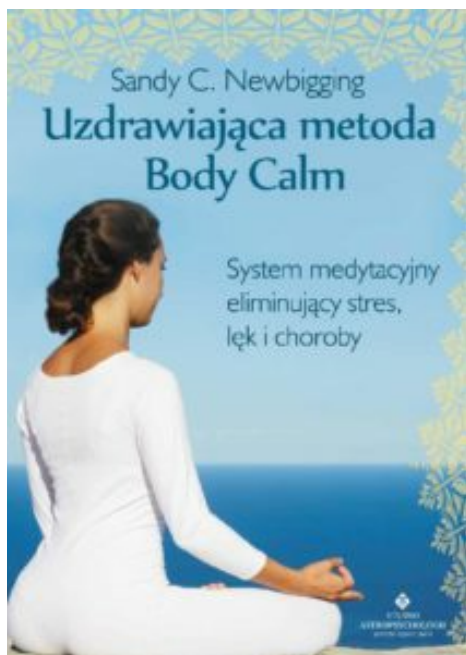
### Metody samoleczenia czyli kompleksowa recepta na zdrowie

Książka zawiera 40 – dniowy program samodzielnej pracy z gotowymi zestawami ćwiczeń i terapii naturalnych. Ćwiczenia zostały podzielone na poranną i wieczorną rutynę, o łącznym czasie trwania nie dłuższym niż 1 godzina i 20 minut. Dowiesz się jak z pomocą medycyny naturalnej wzmocnić układ odpornościowy i poprawić wzrok oraz słuch. Badania kliniczne potwierdziły pozytywne rezultaty zastosowania tego systemu w odniesieniu do wielu chorób takich jak wrzody, chroniczne dolegliwości żołądka i jelit, dysbakterioza, astma, cukrzyca, dolegliwości tarczycy i



inne. Pomaga on również przy chorobach uznawanych za nieuleczalne, a nawet łagodnych odmianach nowotworów.

### **Poznaj wszystkie sekrety naturalnej metody leczenia**



## Uzdrowiająca metoda Body Calm

Sandy C. Newbigging

Tytuł oryginału: Body Calm: The Powerful Meditation Technique That Helps Your

Rozwój duchowy › medytacja  
Zdrowie › relaks

Szczęście › emocje  
Zdrowie › stres

ebooki samouzdravianie SuperRabaty techniki uzdravijajace umysl

ISBN: 978-83-7377-761-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 344; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jak radzić sobie ze stresem – poznaj skuteczne medytacje i techniki uzdravijajace

Pewnie sam doskonale wiesz, że stres nie sprzyja zdrowiu. I faktycznie tak jest, co potwierdzają najnowsze badania naukowe. Udowodniono, że stres osłabia układ odpornościowy, wywołuje stany zapalne i podnosi ciśnienie krwi. Oprócz tego sprzyja pojawianiu się chorób układu krążenia i kłopotów z trawieniem, przyspiesza rozwój niektórych nowotworów i zaburza sen, prowadząc do chronicznego przemęczenia i bezsenności. Jak temu zaradzić? Odpowiedź jest prosta, a zarazem trudna do zrealizowania. Najlepszym sposobem na stres jest bowiem... relaks. Ale jak go sobie zapewnić w naszym współczesnym, zabieganym świecie, gdy patrzeć na zegarek stało się codziennym rytuałem? Na szczęście istnieją proste i skuteczne techniki uzdravijajace, które każdy może samodzielnie zastosować. Jedną z nich jest oparta na medytacjach metoda Body Calm. Dzięki tej książce dowiesz się, jak radzić sobie ze stresem i pozbyć się negatywnych emocji, stosując metodę Body Calm. Jeśli cierpisz na nerwice, stany lękowe, napady paniki, odczuwasz niepokój, fobie społeczne lub po prostu potrzebujesz relaksu ta forma samouzdraviania jest idealna dla Ciebie. Regularnie wykonując opisane w tej książce ćwiczenia, pozbędziesz się dolegliwości fizycznych i mentalnych.

### Wycisz swój umysł i zapanuj nad emocjami, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem

Swoimi doświadczeniami dotyczącymi medytacji i rozwoju duchowego dzieli się w tej książce nie byle kto. Sandy Newbigging jest bowiem nie tylko twórczynią metod Body Calm oraz Mind Detox, ale także autorką licznych bestsellerów i założycielką szkoły trenującej praktyków. Okrzyknięta została przez Federację Terapeutów Holistycznych Nauczycielem Roku i nazwana przez czasopismo Yoga „jednym z najlepszych nauczycieli medytacji”. W swojej książce powołuje się na wyniki najnowszych badań, które dowodzą, że medytacja jest kluczem do samouzdraviania i długowieczności. Bazując na nich, opracowała nowatorską metodę Body Calm. To zestaw technik uzdravijajacych, dzięki którym zmienisz nastawienie do otoczenia i nurtujących Cię spraw. Oczyścisz umysł, odzyskasz pełną harmonię na poziomie fizycznym i wkroczysz na ścieżkę nieskrępowanego rozwoju duchowego. Pozbywając się wewnętrznych konfliktów, nauczysz się słuchać siebie i innych. Rozpoznasz swoje prawdziwe potrzeby i zaczniesz je spełniać. W ten sposób znowu zaczniesz odczuwać pełnię szczęścia i zapewnisz sobie tak pożądaną relaks w każdym obszarze życia.

### Odkryj źródła stresu i pozbadź się ich

Książka ta stworzy fundament pod filozofię, która odmieni Twoje życie i będzie motorem napędowym rozwoju duchowego. W jej pierwszej części znajdziesz szczegółowo opisany system samouzdraviania i jego główne założenia. Aby wspomóc ciało w odpoczynku i szybszej regeneracji, w drugiej części Autorka odkrywa siedem sekretnych źródeł stresu, a także oferuje zmianę podejścia i szybkie sposoby na osiągnięcie pełnej harmonii. Kiedy już zaczniesz konsekwentnie stosować medytacje, a świadoma obecność wejdzie ci w nawyk, część trzecia pomoże ci zrozumieć, jak osiągnąć relaks poprzez ćwiczenia. Będziesz mógł sięgnąć po nie zawsze wtedy, gdy poczujesz potrzebę uleczenia fizycznych przypadłości albo staniesz przed stresującymi sytuacjami żywymi.

### Odkryj nową jakość życia, wiedząc, jak radzić sobie ze stresem

Metoda Body Calm ma na celu wspomoczenie organizmu w procesie samouzdraviania, łącząc współczesną medycynę, metody alternatywne i medytacje. Jej punktem wyjścia jest uświadomienie sobie związku i wzajemnych interakcji zachodzących między ciałem i umysłem. Głęboka świadomość istnienia i odczuwania własnego ciała jest niezbędnym wstępem do poprawy zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Odbudowując harmonię ze swoim ciałem, sięgasz po rezerwy energetyczne, które wspierają samouzdravianie. Większość doświadczanego cierpienia, które towarzyszy chorobie, tkwi tak naprawdę w ludzkim umyśle. Ma ono swoje źródło w świecie emocji. Zatem kiedy wyciszasz się i relaksujesz, poprawiasz stan swojego zdrowia. Osiągając równowagę między ciałem, umysłem i życiem, znowu poczujesz się wspaniale!

**Pokonaj stres dzięki medytacjom i metodzie Body Calm!**



## Pokochaj siebie a nawet innych

Lodro Rinzler Meggan Watterson

**Tytuł oryginału:** How to Love Yourself (and Sometimes Other People): Spiritual Advice for Modern Relationships

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › miłość

Szczęście › rozwój osobisty

ebooki relacje SuperRabaty umysł życie intymne

**ISBN:** 978-83-7377-758-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Zadbaj o miłość do samego siebie – jak pokochać siebie?

Miłość i dobre relacje z bliskimi i przyjaciółmi mogą uczynić nasze życie łatwiejszym, pełnym szczęścia i akceptacji, bez wątpienia ma to też dobry wpływ na nasze życie intymne i osobisty rozwój. Bywa jednak, że owe relacje zamieniają codzienność w koszmar. Dlaczego tak się dzieje? Niestety, dla większości osób związki są źródłem nieustających problemów i negatywnej energii. Jak się okazuje, paradoksalnie najwięcej kłopotów następczą najważniejsze z relacji, czyli te z samym sobą. Często zdarza się, że przestajemy sobie ufać i polegać na własnej intuicji, to z kolei sprawia, że zapominamy o tym, jak uwierzyć w siebie i siebie odnaleźć. Na szczęście z pomocą przychodzi ta właśnie książka. Odpowie na twoje pytania o to, jak pokochać siebie i wzmocnić poczucie własnej wartości.

### Poznaj ideę bezwarunkowej miłości

Autorzy tej niezwyklej książki o miłości wywodzą się z zupełnie odmiennych kręgów kulturowych i wyznaniowych. Meggan Watterson jest przedstawicielką chrześcijańskiego mistycyzmu, natomiast Lodro Rinzler jest buddystą. Połączyli swoje siły, aby opracować unikalny i dostosowany do potrzeb różnych osób poradnik, który daje jasne wskazówki dotyczące tego, jak odnaleźć i pokochać siebie. Zarówno w mistycyzmie, jak i buddyzmie dominuje idea bezgranicznej, bezwarunkowej miłości. Te dwie potężne tradycje nauczą cię, jak otworzyć umysł i serce, zarówno na siebie, jak i otaczający świat.

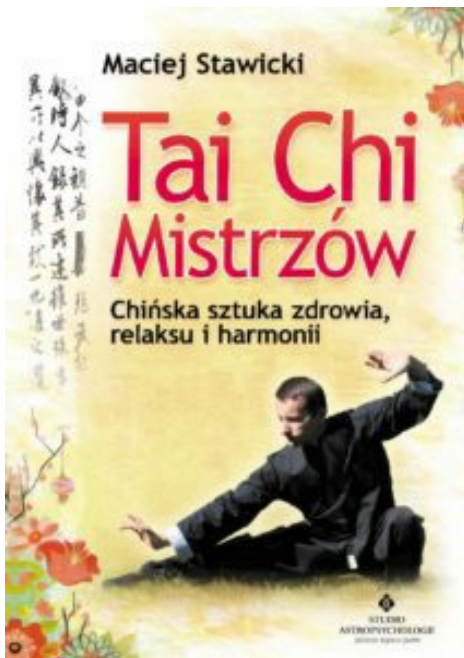
### A co, jeśli jesteś singlem? Czy dobrze jest nim być?

Nieco miejsca w swojej książce Autorzy poświęcają singlom. Wy tłumaczą ci, czym jest bycie singlem i co daje chodzenie na randki, zanim wejdzie się w długotrwałe związki i doświadczy pełnego oddania drugiej osobie. Poznasz prawdę o seksie, stabilności, a w końcu także o naturalnej części wielu romansów: o rozstaniu. Wszystkie etapy tego cyklu są czymś naturalnym i można przez nie przechodzić z otwartym sercem i umysłem. W związkach mogą pojawiać się zarówno wzloty, jak i upadki, a ta książka przygotowuje cię do wszelkich zmian, jeśli staniesz w obliczu takiej sytuacji. Jej kwintesencję stanowi nauka, jak pokochać siebie i dlaczego jesteś godzien bezwarunkowej miłości.

### Jak pokochać siebie – pomocne medytacje i ćwiczenia

Oprócz omówienia uniwersalnych nauk, opowieści o relacjach, życiu intymnym, emocjach i uczuciach, Autorzy przygotowali też medytacje, ćwiczenia relaksacyjne i praktyczne porady dotyczące m.in. odzyskiwania poczucia własnej wartości, odpowiadające na pytanie o to, jak odnaleźć siebie. Poprzez kontemplację uda ci się wyćwiczyć uważność, dzięki której zaufasz sobie na tyle, żeby zaakceptować siebie w pełni. Na końcu każdego rozdziału znajdują się wskazówki dotyczące wprowadzania w życie zawartych w nim nauk. Kiedy odczujesz ich oddziaływanie, zrozumiesz, że miłość do siebie samego to warunek konieczny, aby skutecznie i trwale pokochać innych. Inwestuj w rozwój osobisty, bo to zawsze procentuje. Poznaj sprawdzone metody na zdrowe, pełne szczęścia i miłości relacje.

**Pokochaj siebie, pokochaj innych!**



## Tai Chi Mistrzów

Maciej Stawicki

Zdrowie › długowieczność  
Terapie › tai chi

Terapie › energia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-754-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 196; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Na czym polega Tai Chi?

Z pewnością już z nie raz spotkałeś się z nazwą Tai chi, ale pewnie zastanawiałeś się, na czym tak właściwie polega? Otóż Tai Chi to łagodna rekreacja gwarantująca spokój i relaks. Obecnie znana jest na całym świecie jako forma medytacji w ruchu. Cieszy się dużym zainteresowaniem wśród ludzi w różnym wieku i nawet w serialu „Ksiądz Mateusz” została zaprezentowana jako ciekawa forma rozrywki wpływająca korzystnie na funkcjonowanie całego organizmu – zarówno jego psychiki jak i ciała fizycznego. Ćwiczenia polegają na wykonywaniu bardzo spokojnych, płynnych i miękkich ruchów, które wyglądają jak spokojny taniec.

### Sprawdź, jak medytacja w ruchu pomoże Tobie

Tai Chi Chuan zaprezentowane w książce usprawnia nie tylko ciało, ale wyraźnie wpływa na poprawę zdrowia, zwiększenie witalności, wyciszenie oraz relaksację. Autor jest znanym trenerem, założycielem szkoły Dao Yang Academy i ekspertem Tai Chi Chuan stylu Yang, który w praktyczny sposób wprowadzi Cię w tajniki tej aktywnej medytacji. Dzięki niej Twoje ciało i umysł osiągną idealny stan równowagi i harmonii, a wykonywanie określonych ruchów zapewni Ci odprężenie i odpoczynek. Wszelkie napięcia natychmiast ustąpią, a Ty całkowicie się rozluźnisz.

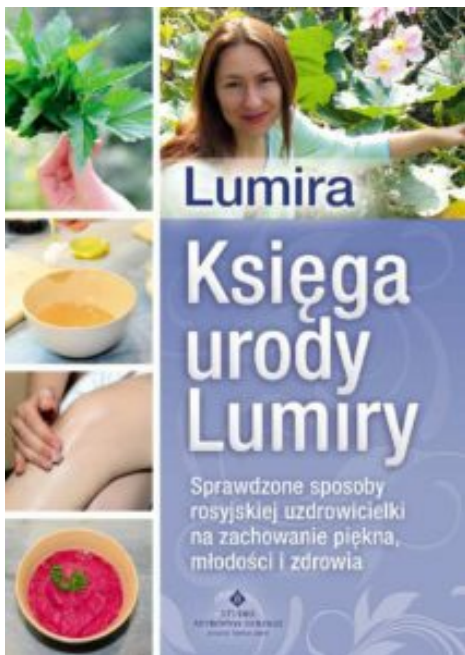
### Korzyści dla ciała i ducha

Regularne praktykowanie Tai Chi zapewni Ci duże korzyści dla układu mięśniowego, kostnego czy krążenia. Ponadto wiele negatywnych emocji zniknie, a te pozytywne się wzmocnią. Staniesz się dużo spokojniejszy i bardziej otwarty na innych. Ta metoda jest idealna dla osób, które preferują łagodne ćwiczenia, a nie wyczerpujący trening na siłowni. Książka zawiera opis podstawowych zagadnień związanych z Tai Chi oraz szczegółowe informacje o opierającej się na 24 ruchach formie stylu Yang.

### Nowy Ty dzięki praktyce Tai chi

Dzięki publikacji Autora poznasz korzyści, jakie niosą ćwiczenia Tai chi. Zgłębisz całą filozofię Tai chi i jej podstawy. Zapewnisz sobie łagodną rekreację i relaks, pozbędziesz się negatywnych emocji i poprawisz zdrowie. Osiągniesz stan równowagi zarówno ciała, jak i umysłu. Uspokoisz swoje emocje, pozbędziesz się bólu, skurczów czy napięcia. Wszystko w Twoim organizmie osiągnie idealną harmonię, a Ty będziesz szczęśliwszy niż dotychczas. Z tą publikacją krok po kroku przekonasz się, że nauka Tai chi w domu nigdy wcześniej nie była taka łatwa.

### Tai Chi – tradycja i nowoczesność



## Księga urody Lumiry

Lumira

**Tytuł oryginału:** Lumiras Schönheitsbuch. Strahlendes aussehen durch mentalübü

Terapie › masaż  
Zdrowie › uroda

Zdrowie › odmładzanie  
Zdrowie › relaks

terapie naturalne    uzdrawianie holistyczne    zdrowe odżywianie    ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-749-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Recepta na zachowanie piękna w każdym wieku

Wszystkie pragniemy zachwycać urodą w każdym wieku. Marzymy o tym, aby mimo upływającego czasu, zachować młodość, naturalne piękno oraz zgrabną sylwetkę. Walczymy nie tylko z upływającym czasem, grawitacją, ale nierzadko również z własnym ciałem. Bolesne zabiegi chirurgiczne, restrykcyjne diety, czy katorżnicze ćwiczenia fizyczne mają sprawić, że będziemy piękne i młode. A może sekret naszej urody tkwi gdzie indziej i recepta na zachowanie piękna zarówno fizycznego, jak i wewnętrznego jest banalnie prosta?

### Naturalna pielęgnacja skóry, włosów i ciała

Sekret ten zdradzi nam Lumira, znana rosyjska uzdrowicielka oraz Autorka bestsellerów. W swojej „Księdze urody Lumiry” wyjawia tajemnicę młodego wyglądu i witalności. Znajdziemy tu wszystko na temat pielęgnacji skóry, włosów, naturalnych zabiegów kosmetycznych oraz porady dla wszystkich osób, dbających o swój wygląd. Autorka, zainspirowana tradycyjnymi przepisami ze swojej ojczyzny, samodzielnie wytwarza, w pełni naturalne, roślinne kosmetyki. Teraz i Ty nauczysz się je sporządzać. Będziesz w stanie sama wykonać odmładzające maseczki do twarzy, pachnące peelingi do ciała, naturalne szampony, aby Twoje włosy stały się lśniące i zdrowe, preparaty do czyszczenia jamy ustnej, alternatywy dla dezodorantów i mydeł oraz wiele innych. Wszystko stworzone z naturalnych składników takich jak: olej kokosowy, olej z pestek winogron, sezonowe owoce i warzywa, soda oczyszczona czy płatki owsiane. Znajdziesz tu mnóstwo praktycznych podpowiedzi i pomysłów jak zadbać o swoją urodę i stać się piękną, spełnioną kobietą.

### Przepisy prosto z natury – Peeling z truskawkami

Do stworzenia takiego peelingu będziesz potrzebować:

\*200g drobnych płatków owsianych

\*12 dojrzałych truskawek

\*3 kiwi

\*1 łyżeczka olejku migdałowego

Zrób puree ze wszystkich składników. Jeśli będzie za gęste, dodaj trochę wody. Dobrze natrzyj nim całe ciało. Zostaw na co najmniej 10 minut, żeby się wchłonęło. Następnie spłucz wodą i ciesz się jedwabistą miękką i pachnącą skórą.

### Poznaj holistyczną koncepcję urody

Za pomocą przepisów takich jak powyżej, a także wielu kolorowych zdjęć i porad Autorka pokazuje, jak wspierać swoje ciało w odmładzaniu, stosując ćwiczenia i techniki mentalne, które służą między innymi poprawie struktury skóry, upiększeniu piersi, pozbyciu się cellulitu czy zwiększeniu ogólnej witalności. Prezentuje całkowicie holistyczną koncepcję urody, niezwykle inspirującą, kreatywną i zdrową pod każdym względem. Inspiruje tym tysiące swoich uczniów oraz czytelników. Zachęca do własnych kreatywnych działań, dzięki którym poprawi się nie tylko nasz wygląd, czy zdrowie ale przede wszystkim nasze życie!

### Twoja recepta na młodość



## Energetyczna tarcza ochronna

Dorothy Harbour

Tytuł oryginału: Ein Schutzschild für die Seele. Spirituelle Energie aufbauen

Terapie › energia

Ezoteryka › rytuały

czakry ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-940-2; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Tarcza ochronna duszy

Zastanawiałeś się może kiedyś, czy w Twoim najbliższym otoczeniu znajdują się ludzie, którzy w tajemniczy sposób pozbawiają Cię energii, marzeń, optymizmu i radości życia? Niestety, takie osoby istnieją i na pewno masz z nimi kontakt, chociaż nie jesteś tego świadomy. Zdarza się, że złodziejami energii bywają rodzice, małżonkowie, nauczyciele w szkole, a nawet dzieci. Mogą być nimi Twoi znajomi oraz szef. Jak ochronić siebie i najbliższych przed takimi osobami oraz stworzyć obronną tarczę, dowiesz się właśnie z tej książki.

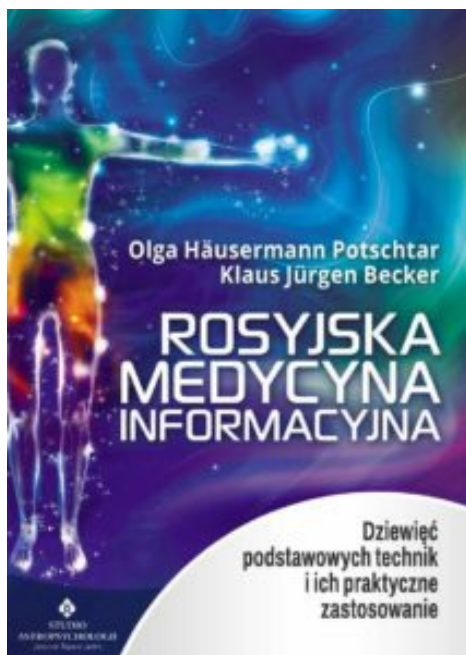
### Jak stworzyć tarczę ochronną przed negatywną energią

Dzięki niej poznasz najlepsze metody i strategie ochronne przed negatywnymi energiami każdego typu. Nauczysz się prostych ćwiczeń pozwalających dostrzegać i wzmacniać aurę, która otacza każdą żyjącą istotę. Dowiesz się, jak oczyścić czakry oraz je otworzyć i świadomie zamknąć, by nikt nieproszony nie dostał się do Twoich źródeł energii. Za pomocą skutecznych rytuałów będziesz mógł stworzyć duchowe schronienie po to, aby ukryć w nim siebie i bliskich przed osobami, które przekazują złą energię lub chcą rzucić urok.

### Zadbaj o to co dla Ciebie ważne

Dodatkowo, znajdziesz tu wypróbowane rady na sytuacje, kiedy to Twój partner bądź partnerka jest wampirem w związku. Ponadto zgłębisz metody ochraniać swojej firmy oraz miejsca pracy. Poznasz również wiele sprawdzonych sposobów na obronę przed siłą sugestii reklamy, natrętnymi sprzedawcami czy współczesnymi „zbawicielami ludzkości”. Czas zatroszczyć się o to, co najważniejsze.

**Zabezpiecz siebie, bliskich oraz dom**



## Rosyjska medycyna informacyjna

Klaus Jürgen Becker Olga Häusermann Potschtar

**Tytuł oryginału:** Russische Informationsmedizin. Die neun Basis-Techniken und

Rozwój duchowy › świadomość                      Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › medycyna informacyjna                      Zdrowie › choroby

szeptuchy    uzdrawianie kwantowe    **✗ nakład wyczerpany**

**ISBN:** 978-83-7377-730-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** III;

 pobierz fragment książki

### Jak działa rosyjska medycyna informacyjna.

Rosyjska medycyna informacyjna traktuje człowieka jako jedność ciała, duszy i umysłu. Zakłada, że dzięki sile świadomości każdy z nas ma wpływ na swoje zdrowie, samopoczucie oraz wszystkie zdarzenia w swoim życiu. Jej istotą jest podawanie rozregulowanemu organizmowi informacji, jak powinien prawidłowo funkcjonować. W ten sposób można spowodować jego dostrojenie się do wzorcowych częstotliwości odpowiadających idealnemu stanowi zdrowia i pełnej sprawności.

### Człowiek jako jedność ciała, duszy, umysłu i świadomości.

Autorzy opisują łatwe do zastosowania ćwiczenia dotyczące koncentracji, które pozwolą Ci dowolnie sterować rzeczywistością i rozwijać świadomość. Będziesz w stanie wejść w kontakt z każdym organem, komórką, a nawet własnym DNA i pozytywnie je zmieniać. Twoje narządy „słyszą” Twoje myśli, słowa oraz uczucia i cały czas są gotowe zmieniać się wraz z nimi. Pamiętaj jednak, że wysyłana informacja może zarówno wyprowadzić Cię z równowagi jak też pozwolić Ci wyzdrowieć. Są informacje, które wywołują chorobę i takie, które uzdrawiają.

### Od pełnego zdrowia dzieli Cię tylko... Twój umysł!

Dzięki metodzie uzdrawiania zaprezentowanej w tej książce poznasz proste techniki, które umożliwią Ci regenerację organów, pełne uzdrowienie, odmłodzenie oraz dokonanie życiowych przełomów. Specjalnie przygotowane przez Autorów ćwiczenia, obejmujące wizualizacje, medytacje, jasnowidzenie i wiele innych metod, z łatwością dokonasz zmian umysłu i ciała na poziomie kwantowym.

**Odkryj nowoczesną drogę do zdrowia.**



## Jesteś tym, czym są Twoje myśli

Małgorzata Wójcik

Rozwój duchowy › prawo przyciągania  
Szczęście › pozytywne myślenie

Szczęście › wizualizacje

Szczęście › afirmacje

motywacja podświadomość pozytywna energia umysł

ISBN: 978-83-8171-277-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 252; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

### Odkryj moc pozytywnego myślenia, które jest kluczem do prawdziwego szczęścia

Wielu z nas nie jest zadowolonych ze swojego życia osobistego, boryka się z problemami w pracy, nie może zapanować nad falą negatywnych emocji. Nic dziwnego, że w tej sytuacji często zadajemy sobie pytanie – jak zmienić swoje życie na lepsze. Jednak odpowiedź wydaje się być tak odległa, że... przestajemy jej szukać. To błąd! W praktyce okazuje się, że każdy z nas posiada klucz do szczęścia. Są nim moc pozytywnego myślenia i nasza podświadomość. Okazuje się, że wpływ myśli na życie jest przeogromny, a mądrze zarządzana pozytywna energia jest potężnym narzędziem zmian. Wystarczy więc tylko uruchomić pozytywne myślenie, by znowu cieszyć się pełnią szczęścia zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Dzięki tej książce dowiesz się, jak odnaleźć motywację i zmienić swoje życie na lepsze, używając Prawa Przyciągania. Nauczysz się stosować wizualizacje i afirmacje, by „przeprogramować” swój umysł. Stanie się to z korzyścią zarówno dla Twojej codzienności, jak i rozwoju duchowego.

### Wizualizacje i afirmacje – proste techniki uruchamiające pozytywne myślenie

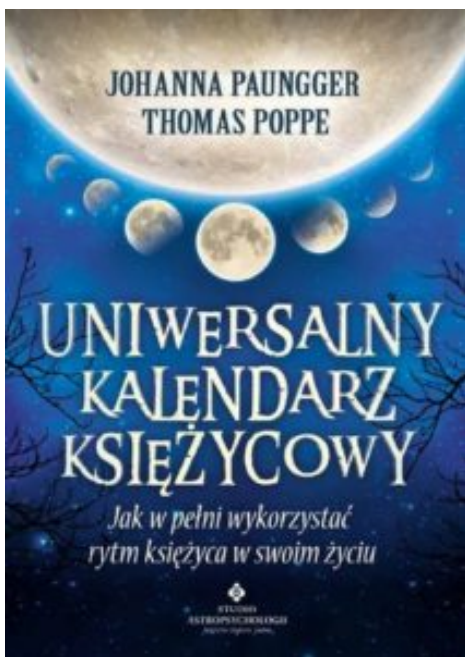
Jak przekonuje Autorka książki, każdy z nas, w dowolnej chwili, może skorzystać z mocy pozytywnego myślenia. Swoje tezy popiera doświadczeniami praktyków Prawa Przyciągania oraz osiągnięciami znanych filozofów, fizyków i innych wybitnych przedstawicieli świata nauki. Zatem na czym polega wpływ myśli na życie i jak pozytywna energia ma nam zapewnić szczęście? Podstawą jest prosta, ale niezwykle skuteczna zasada, w myśl której podobne przyciąga podobne. To fundament Prawa Przyciągania. Pozytywne myślenie sprawi, że wokół nas będą się działy pozytywne rzeczy. I na odwrót. Brak pozytywnej energii odbije się na poczuciu życiowego szczęścia. Dlatego tak ważna jest motywacja do pracy nad sobą i swoim rozwojem duchowym. W ten sposób uruchamiamy korzystne procesy w naszym umyśle i podświadomości.

### Jak w praktyce wykorzystać wpływ myśli na życie

Każdy rozdział książki poświęcony został jednej sferze życia, między innymi: zdrowiu, miłości, pracy, finansom czy przekonaniom. Dowiesz się z nich, jak zmienić swoje życie na lepsze i wzbogacić rozwój duchowy. Poznasz proste techniki (afirmacje, wizualizacje i medytacje), które ułatwią Ci zbudowanie w sobie poczucia sukcesu, bogactwa oraz szczęścia. Jednocześnie uświadomisz sobie, że z każdej trudnej sytuacji możesz wyjść z pomocą konstruktywnych myśli. Wystarczą motywacja i chęć zmiany schematów powielanych przez Twój umysł. Dzięki tej książce poznasz również ćwiczenia pozwalające pracować nad charakterem i podświadomością. Wszystko po to, abyś przekonał się na własnej skórze, że świat zewnętrzny zawsze dopasowuje się do Twojego świata wewnętrznego. Pamiętaj, że masz prawo do lepszego życia, więc zacznij je budować według swojego scenariusza!

**Przejmij ster swojego życia!**





## Uniwersalny kalendarz księżycowy

Johanna Paungger Thomas Poppe

Tytuł oryginału: Moon Power: Das ganze Wissen vom richtigen Zeitpunkt - Leben

Astropsychologia › astrologia  
Terapie › energia

Astropsychologia › numerologia

księżyc    terapie naturalne    zodiak

ISBN: 978-83-7377-903-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 380; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Nie wiesz, jak coś zaplanować? Księżyc i zodiak ci podpowiedzą!

Najlepszy termin na przeprowadzkę jest zawsze wtedy, kiedy Księżyc przybywa, z wyjątkiem znaku Raka czy Lwa, zawsze w środy. Co innego jeszcze mówi zodiak? A choćby to, że do fryzjera najlepiej wybrać się zawsze wtedy, kiedy Księżyc znajduje się w znaku Lwa lub Panny. Depilację zaś warto zrobić podczas ubywającego Księżyca w znaku Koziorożca. Z kolei najważniejszą porą na wstawienie okien w nowym domu będzie ubywający Księżyc w znaku Bliźniąt lub Wodnika. Robić tego nie powinno się na pewno podczas pełni w znaku Raka, Skorpiona i Ryb. Zaintrygowany? Wpływ Księżyca na nasze życie i na organizm jest niezwykle fascynujący. Nawet jeśli nie interesujesz się astrologią czy astropsychologią, warto zagłębić się w kalendarz księżycowy, bo z pomocą jego potężnej energii każde przedsięwzięcie ma szansę zakończyć się sukcesem!

### Poznaj wpływ faz księżyca na organizm

Naukowo udowodnione zostało, że Księżyc oddziałuje na wszystko i wszystkich. Ma bezpośredni wpływ na przyplawy i odpływy wody w morzach i oceanach, a także gwałtowne spiętrzenia się fal. Człowiek aż w 80 procentach składa się z wody, wobec tego podlega dokładnie temu samemu mechanizmowi co pływy wody. Zatem wyobraź sobie, jak wielkie i realny jest wpływ faz księżyca na twój organizm i... całe życie! Jeśli chcesz wiedzieć więcej, sięgnij po tę niesamowitą publikację. Dzięki niej dowiesz się, w jaki sposób Księżyc wpływa na twoją codzienność i nauczysz się świadomie wykorzystywać jego działanie przez całe życie.

### Kalendarz księżycowy – twój największy doradca we wszystkich sprawach

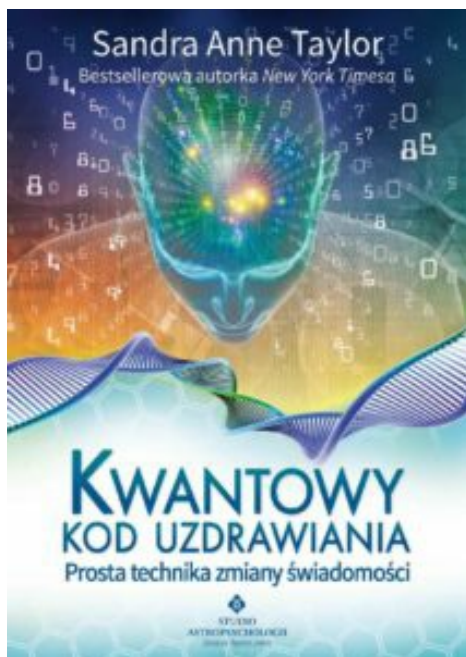
Zawarty i szczegółowo omówiony w tej książce kalendarz księżycowy całkowicie odmieni twoje życie. I to na lepsze! Autorzy wprowadzą cię w podstawowe „pojęcia księżycowe”, dzięki czemu poznasz jego pozycję w zodiaku, dowiesz się, kiedy jest nów lub czym jest księżyc ubywający i księżyc przybywający oraz jaki jest ich wpływ na twoją codzienność. Może to będzie dla ciebie zaskoczeniem, ale dzięki praktycznym informacjom z tej książki będziesz umiał precyzyjnie wybrać optymalny moment na przeprowadzkę, poddanie się operacji, szczepieniu czy odbyte długo odkładanej wizyty u stomatologa. Nauczysz się pielęgnować nie tylko paznokcie, skórę, włosy, ale przede wszystkim całe ciało w zgodzie z rytmem Księżyca. Będzie to twoja najlepsza terapia naturalna.

Zwiększ swoje szanse i dowiedz się, kiedy jest najlepszy czas na rozpoczęcie diety oraz jaki wpływ mają fazy Księżyca na odchudzanie. Poznaj najlepszy moment na remont mieszkania, wysprzątanie domu, czy pozbycie się zalegających od lat rupieci. Z łatwością dostrzeżesz idealny czas na rozpoczęcie ważnych projektów oraz uwolnisz swoje mieszkanie od tego, co blokuje w nim przepływ dobroczynnej energii. Poznasz numerologię i Tyrolskie Koło Cyfr i nauczysz się rozpisywać i interpretować własny biorytm. Numerologia spod Tyrolu pomoże ci odkryć twoje talenty i umiejętności. Zrozumiesz, co ma wspólnego nów z problemami w kontaktach, skorzystasz z księżycowej gimnastyki i opracujesz indywidualny typ odżywiania dla każdego z domowników. A to dopiero początek pozytywnych zmian, które zajądą w twoim życiu, gdy tylko skorzystasz z porad Autorów.

### Uwielbiasz rośliny? Kalendarz księżycowy ogrodnika będzie najlepszym pomocnikiem w ich pielęgnacji

Na koniec gratka dla wielbicieli roślin i ogrodów. Wykorzystując kalendarz księżycowy w dbaniu o ogród będziesz mógł zupełnie zrezygnować z trujących nawozów i pestycydów. Księżyc wskaże ci, kiedy jest najlepszy czas na sadzenie, sianie, przesadzanie, nawożenie, przycinanie drzew czy nawet zakładanie kompostownika. Kalendarz księżycowy ogrodnika pomoże ci upiększyć twój ogród i ochroni bliskich przed negatywnym wpływem środków chemicznych. To czysta, przepelniona astrologią naturalną terapia!

**Na wszystko istnieje właściwy moment. Poznaj go!**



## Kwantowy kod uzdrawiania

Sandra Anne Taylor

**Tytuł oryginału:** Your quantum breakthrough code. The simple technique that br

Ezoteryka › kwantowość  
Szczęście › wizualizacje  
Zdrowie › choroby

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › afirmacje

duchowość   ebooki   techniki uzdrawiające   uzdrawianie energią  
uzdrawianie kwantowe

**ISBN:** 978-83-8171-357-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Kody i techniki uzdrawiające, a także uzdrawianie kwantowe pozwolą Ci zerwać ze starymi schematami

Każdy z nas w życiu nieświadomie kieruje się pewnymi wzorcami zachowań, które wyniósł z domu, szkoły czy pracy. Prawdopodobnie to one decydują o naszych sukcesach i porażkach. Techniki uzdrawiające oparte na kwantowości i ezoteryce pozwolą Ci teraz w końcu coś zmienić i wpłynąć na Twój rozwój osobisty i szczęście. A także umacniając Twoją duchowość. Zaprezentowane w książce afirmacje, wizualizacje i metody uzdrawiające podpowiedzą Ci, jak zmienić świadomość i wyeliminować choroby. W związku z tym będziesz mógł przełamać zakodowane w sobie schematy na kwantowym poziomie. Ponieważ, przez całe życie Ci je wpajano, nareszcie przestaną być Twoim przeznaczeniem. Wyłamiesz się z tego cyklu i sam zaczniesz decydować o swoim zdrowiu i życiowych wyborach.

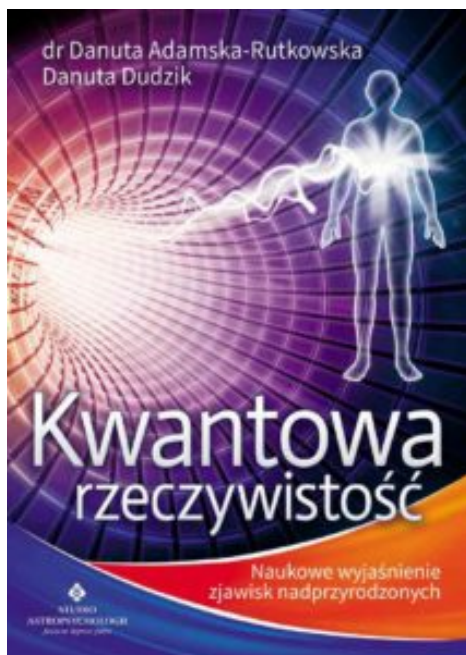
### Zmiana świadomości i uzdrawianie energią odkryją nowy wymiar Twojego życia

Dzięki, przedstawionej przez Autorkę technice – kwantowy kod uzdrawiania, nadasz swojemu życiu zupełnie nowy kierunek i wesprzesz swoją duchowość. Skończysz w końcu z myśleniem, że jesteś mało przebojowy, albo nie zasługujesz na szczęście, coś dobrego czy pogłębienie swojej duchowości. Wreszcie pokonasz paraliżujący Cię strach i uzdrowisz wszystkie te negatywne przekonania w sposób kwantowy. Zastosujesz techniki uzdrawiające oparte na kwantowości i uzdrawianiu energią. A także nauczysz się dekodować szkodliwe energie, a w ich miejsce wprowadzać wzorce nastawione na rozwój osobisty, sukces i osiąganie wyznaczonych celów. Metoda przedstawiona przez Autorkę, która zajmuje się ezoteryką – uzdrawianie kwantowe i uzdrawianie energią może być wykorzystywana w dowolnym miejscu i o każdej porze. Zamieszczone w książce szybkie techniki uzdrawiające, wizualizacje i afirmacje działają natychmiastowo wpływając na Twoje zdrowie. Dzięki nim pokonasz wszelkie choroby i uspokoisz się nawet w najtrudniejszych momentach swojego życia.

### Techniki uzdrawiające, uzdrawianie energią i uzdrawianie kwantowe to gwarancja życia jakiego pragniesz

Kwantowy kod uzdrawiania pozwala zlikwidować również blokady tkwiące w Tobie od dziecka. A także pojawiające się choroby, stare przekonania, schematy czy mimowolnie wpojone wzorce. Przy pomocy technik uzdrawiających, wizualizacji, afirmacji, ezoteryki i kwantowości raz na zawsze się od nich uwolnisz i zaczniesz w końcu żyć tak, jak zawsze pragnąłeś. Staniesz się wolnym, szczęśliwym i spełnionym człowiekiem, który w każdej, nawet najgorszej sytuacji, da sobie radę. Autorka podpowie Ci jak pogłębić swój rozwój osobisty, żyć pełnią życia i stworzyć własny kod uzdrawiania korzystając z uzdrawiania energią.

**Zakoduj przyszłość, o której zawsze marzyłeś**



## Kwantowa rzeczywistość

dr Danuta Adamska-Rutkowska Danuta Dudzik

Rozwój duchowy › świadomość  
Astropsychologia › jasnowidzenie

Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › psychologia kwantowa

ebooki   mózg   podświadomość   psychotronika

ISBN: 978-83-7377-904-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 400; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Czym jest kwantowa rzeczywistość?

Czy rzeczywistość jest tylko jedna? A może istnieją alternatywne światy? Nie chcesz się przyznać, ale z pewnością chociaż raz doświadczyłeś zjawiska, którego nie potrafiłeś wyjaśnić. Tutaj przychodzi Ci z pomocą psychotronika i fizyka kwantowa. Najnowsze, naukowe badania dowodzą, że to co widzimy i czego możemy dotknąć już nie wystarcza, aby w pełni określić otaczającą Cię materię. Współczesna fizyka i psychologia kwantowa udowadniają, że rzeczywistość ma wiele wymiarów i jest zupełnie inna niż nam się dotychczas wydawało.

### Przecucia? Déjà vu? Zjawiska nadprzyrodzone czy oznaka wyższej świadomości?

A świadomość i duchowość odgrywają kluczową rolę w próbie jej odczytania na wszystkich płaszczyznach. Nadprzyrodzone zjawiska, jak déjà vu, sny, kontakt ze zmarłymi i jasnowidzenie to tak naprawdę sygnały od naszej świadomości, która zarejestrowała styczność z rzeczywistością równoległą. Aby ułatwić Ci zrozumienie tych zagadnień, Autorki prezentują wyniki badań naukowców, które wyjaśniają strukturę rzeczywistości i przykłady tzw. zjawisk paranormalnych.

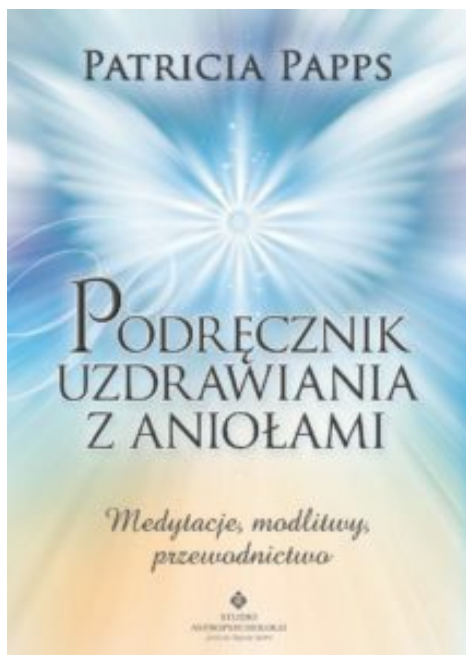
### Naukowe potwierdzenie osobistych doświadczeń zjawisk paranormalnych

W książce znajdziesz szczegółową analizę najbardziej interesujących i kontrowersyjnych aspektów alternatywnej rzeczywistości badanych przez fizykę kwantową i psychotronikę. Danuta Dudzik relacjonuje własne paranormalne doznania i przeżycia z miejsc, w których nie mogła przebywać fizycznie. Jest to zjawisko bilokacji, czyli przebywania w dwóch różnych miejscach równocześnie. Dr Adamska-Rutkowska w sposób naukowy definiuje te i inne doznania alternatywnej rzeczywistości. Wyjaśnia również, czym jest świadomość, podświadomość i nadświadomość jako istotne czynniki wpływające na obraz otaczającego nas świata. A także ich związek z neuroplastycznością mózgu człowieka. Ich relacje z doświadczeń zjawisk metafizycznych, np. jasnowidzenia, kontaktów ze zmarłymi czy podróży w czasoprzestrzeni, są dowodem potwierdzającym istnienie światów równoległych oraz dają wgląd w wielowymiarową rzeczywistość.

### Neuroplastyczność mózgu a kwantowa rzeczywistość

Zawarte w książce badania wielu utytułowanych naukowców potwierdzają, że pewne struktury mózgu umożliwiają świadome postrzeganie pozazmysłowe. Istnieją techniki, takie jak medytacje, która pozwalają wprowadzić mózg w zintegrowany stan świadomości, z dominującymi falami theta i delta, i zwiększyć percepcję bodźców pozazmysłowych. Co więcej, dzięki neuroplastyczności ludzkiego mózgu, można stopniowo nabywać i rozwijać umiejętności pozazmysłowego odbioru informacji. Autorki tworzą również intrygującą wizję przyszłości, gdzie wszyscy będziemy stanowili wspólny układ, który powinien funkcjonować w pełnej harmonii. Aby to osiągnąć niezbędna jest jednak zmiana przekonań i otwarcie naszej świadomości na wszystkie bodźce. Najnowsze ustalenia fizyki kwantowej zmuszają nas dziś do zupełnie innej oceny zarówno sensu życia, jak i naszego w nim udziału.

**Doświadcz wszystkich wymiarów rzeczywistości**



## Podręcznik uzdrawiania z aniołami

Patricia Papps

Tytuł oryginału: Heal Yourself with Angels: Meditations, Prayers, and Guidance

Rozwój duchowy › anioły  
Terapie › medytacja  
Zdrowie › choroby

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

duchowość niebo SuperRabaty umysł **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-695-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Medytacje z aniołami – utwórz z nimi więź, wzmocnij duchowość i rozpocznij uzdrawianie duchowe z aniołami

Zewsząd docierają do nas informacje o niesprawiedliwościach, przemocy i kryzysach. Nie czujemy się bezpiecznie, kiedy cały czas pojawiają się nowe choroby i zastanawiamy się nad tym, czy nasza przyszłość, zarówno osobista, jak i gatunku ludzkiego, nie stoi na skraju przepaści. Teraz jednak życie może nabrać jaśniejszych barw dzięki wsparciu nieba. Wszystko to za sprawą obecności aniołów w naszym życiu. Dzięki tej publikacji dowiesz się, jak zadbać o zdrowie i zaprosić anioły do swojego domu i na co dzień cieszyć się ich boskim przewodnictwem. Medytacje z aniołami uwolnią Twój umysł od negatywnej energii i uzdrowią Twoje życie i zwalczą choroby.

### Dowiedz się, jak zaprosić anioły do domu. Zadbaj o swój rozwój duchowy i duchowe uzdrawianie z aniołami

Patricia Papps zgłębiała nauki dotyczące aniołów i praktykowała medytację z nimi oraz duchowe uzdrawianie przez ponad dwadzieścia pięć lat. W tej książce prezentuje modlitwy i inne sposoby zacieśniania więzi z tymi niebiańskimi istotami. Znajdziesz tu konkretne zwroty do archaniołów, cherubinów czy serafinów. Poza tym nauczysz się modlitwy do swojego Anioła Stróża o wsparcie i pomoc w trudnych chwilach. Medytacje z aniołami pozwolą Ci odkryć Twoje prawdziwe potrzeby i dzięki temu pomogą rozwiązywać codzienne problemy. Staną się one formą terapii i szczególnej modlitwy. Prowadzą Cię tym samym ku naprawdę szczęśliwemu i gwarantującemu spełnienie życiu. Aby skutecznie zadbać o zdrowie nie potrzebujesz kosztownych terapii.

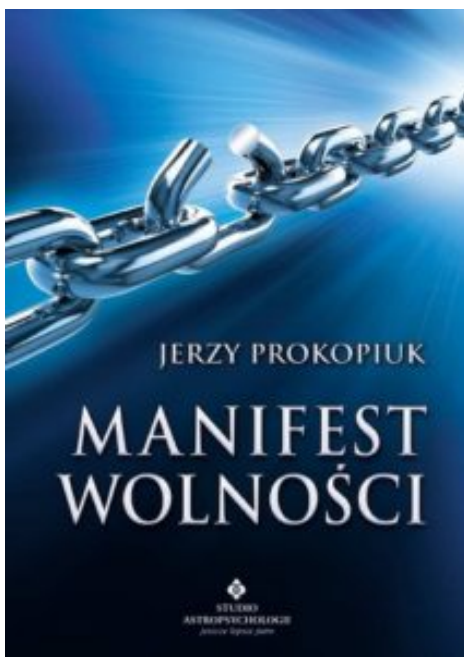
### Medytacje z aniołami rozwiążą Twoje problemy i rozwiną duchowość

Teraz Ty również nauczysz się nawiązywać kontakt z anielską energią. Zapewni Ci ona dostęp do wewnętrznej mądrości i uzdrowi wszelkie problemy dotyczące relacji międzyludzkich czy poczucia osamotnienia. Uodpornisz się na niekorzystne oddziaływania, zwalczysz zło, uzdrowisz choroby oraz osiągniesz wiele więcej. Usuniesz również negatywne blokady, a także odnajdziesz inspirację i zapewnisz sobie dobrobyt oraz bogactwo. Patricia Papps pokazuje, jak można pracować z tymi istotami z nieba, by powodować powstawanie cudów i sprawić, że spełnią się nawet największe marzenia. Naucz się nawiązywać kontakt z anielską energią, która zapewni ci dostęp do wewnętrznej mądrości i uzdrowi wszelkie problemy dotyczące relacji międzyludzkich czy poczucia osamotnienia.

### Rozświetl swojego ducha i umysł. Włącz duchowe uzdrawianie i terapie energią

Odkryj, z którym posłańcem niebios powinieneś się kontaktować w kwestii określonego problemu. Do Archanioła Jofielu możesz się zwrócić zarówno wtedy, gdy chcesz znaleźć w sobie źródło inspiracji, jak i podczas cierpienia na depresję. Archanioł Chamuel pomoże Ci odnaleźć właściwą ścieżkę duchową i poprawić sytuację materialną. W kwestii poszczególnych dolegliwości fizycznych bardzo przydatnym okaże się Archanioł Rafael, a grupa aniołów, zwana Mocami usunie negatywne blokady wewnętrzne. Niezawodne będą też modlitwy do Twojego Anioła Stróża. Sprawdź, w czym specjalizują się pozostali niebiańscy posłańcy i już dzisiaj skutecznie wykorzystaj ich wsparcie. Twój anioł uzdrowienia jest na wyciągnięcie ręki.

### Zaproś anioły do swojego życia



## Manifest wolności

Jerzy Prokopiuk

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › rozwój osobisty

Rozwój duchowy › reinkarnacja  
Terapie › medytacja

ebooki filozofia podświadomość umysł

ISBN: 978-83-7377-678-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Od filozofii Junga i Freuda do literatury ezoterycznej. Swoisty manifest wolności

Jerzy Prokopiuk to znany religioznawca, filozof, psycholog, gnostyk, antropozof. Jest on również tłumaczem dzieł znanych wielkich filozofów m.in. Junga, Freuda, Webera i popularyzatorem literatury humanistycznej, głównie ezoterycznej, religioznawczej, filozoficznej i psychologicznej. Podświadomość, umysł, rozwój duchowy są szczególnymi przedmiotami jego zainteresowań. Często rozpatruje je w kategoriach szczęścia i wolności. Napisał niemal pięćset esejów, artykułów i wywiadów publikowanych w periodykach naukowych i w prasie kulturalnej. W swoim dorobku ma również kilkadziesiąt wystąpień radiowych i telewizyjnych, setki odczytów i wykładów. Jest także autorem wielu książek, a wśród nich: „Dusza ludzka oś świata”, „Jestem Heretykiem”, „Herezja znaczy wolność”, „Matrix czyli okultystyczny bróg”. Świat jako wola i przedstawienie

### Rozważania na temat świata i człowieka. Poznaj szczególne podejście do medytacji i reinkarnacji

Publikacja ta jest zbiorem wyjątkowych esejów Jerzego Prokopiuka. Ich treść stanowi swoisty testament Autora, który upublicznia i przekazuje do naszej świadomości. Jest podsumowaniem jego dotychczasowego życia i doświadczenia, rozważaniem nad wolnością, świadomością, zniewoleniem i drodze do szczęścia. Wyjaśnia czym jest gnoza, gnostycyzm i neognoza oraz przedstawia własną wizję świata i człowieka. Przez pryzmat wielu nurtów filozofii, szeroko omawia pojęcie i rozumienie Boga, miłości, szczęścia i człowieczeństwa. Manifest wolności da ci jasny i otwarty umysł. Analiza pojęcia wolności, spraw religii i filozofii czy reinkarnacji pozwolą ci zgłębić tajemnice własnej podświadomości.

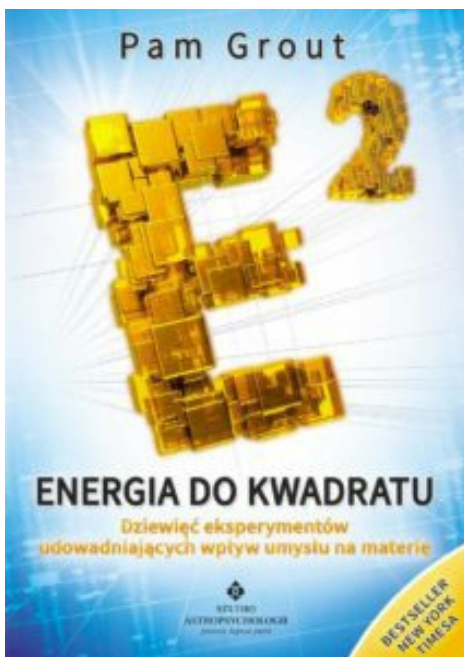
### Reinkarnacja – szansa na nieśmiertelność i szczęście z wyboru, a nie z przymusu

Propozycją szczególną, którą prezentuje autor jest takie zmodyfikowanie metody medytacyjno-wizualizacyjnej. Zastosowana za życia eksperymentatora w „naszym” świecie, które pozwoli ci przenieść się do upragnionego świata także po śmierci. Jak pisze Autor: *Ten szczególny rodzaj medytacji i kreowania świadomości, pozwala na trwałe zmienić przedmiot swych pragnień – tylko na pewien „czas eoniczny” panujący w świecie pośmiertnym. Tak człowiek znużony życiem hic et nunc (bo o takich ludziach myślę przede wszystkim), w „naszym” świecie, ale jeszcze nietęskniący za wiecznym spokojem w niebie ani też za niepamiętnymi i nieprzewidywalnymi ścieżkami reinkarnacji, zyskałby szansę na nieśmiertelność – z wyboru, a nie przymusu.* Ten swoisty model medytacji ma na celu rozwój duchowy i zgłębienie tajników świadomości i podświadomości. Pozwoli ci również na odkrywanie i tworzenie w umyśle światów alternatywnych.

### Poznaj odpowiedź na niewygodne pytania

Autor zadaje także trudne, niekiedy niewygodne pytania z pogranicza nauki i religii, i udziela na nie niezwykle błyskotliwe i rozszerzające horyzonty odpowiedzi. Udaje mu się zaskakująco połączyć reinkarnację z chrześcijaństwem i wskazać zagrożenia, jakie mogą wynikać z nieodpowiedniego i pozbawionego zasad moralnych rozwoju naszej cywilizacji. Tłumaczy pojęcie renesansu pogaństwa i ujawnia nowe znaczenie neopoganina w kulturze i filozofii współczesnego człowieka. Dzięki tej książce wzniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom i doświadczysz głębszego rozwoju duchowego i osobistego. Poznasz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania oraz dowiesz się, co znaczy mistyka życia i neognoza.

### Wkrocz na drogę do prawdy i wolności



## Energia do kwadratu

Pam Grout

Tytuł oryginału: E-Squared: Nine Do-It-Yourself Energy Experiments That Prove

Rozwój duchowy › dusza  
Terapie › energia

Ezoteryka › kwantowość

podświadomość umysł ~~nakład wyczerpany~~

ISBN: 978-83-7377-661-6; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Podświadomość ludzka rządzi naszymi decyzjami

Neurobiolodzy twierdzą, że aż 95 procent naszych myśli kontrolowanych jest przez przeprogramowany umysł podświadomy! Zamiast rzeczywistego myślenia kierujemy się zaprogramowanymi w mózgu schematami. Oznacza to, że nasze decyzje, wybory czy preferencje w większości nie są efektem wolnej woli, rządzi nimi podświadomość. Czy możemy w jakiś sposób wpłynąć na podświadomość? Pam Grout, autorka wielu bestsellerów i twórczyni tekstów do People czy CNNgo.com udowadnia, że rzeczywistość jest plastyczna i poddaje się sile naszej woli. To ludzka świadomość rządzi materią, a nie odwrotnie. Przyjmując to założenie każdy człowiek może kształtować rzeczywistość za pomocą myśli.

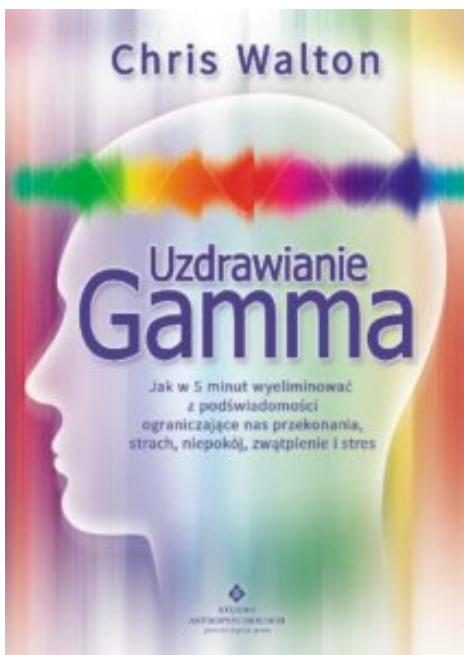
### 9 łatwych eksperymentów na istnienie energii myśli

9 eksperymentów zawartych w tej książce dowiedzie Ci, że pole możliwości (PM), niczym elektryczność, jest niezawodne, przewidywalne i dostępne dla każdego. Każdy z nich przeprowadzisz bez ponoszenia jakichkolwiek nakładów finansowych, do wykonania potrzebujesz jedynie niewielkiej ilości wolnego czasu. Doświadczenia te udowodnią Ci to, co na przestrzeni ostatnich lat odkryli fizycy – pole łączy nas wszystkich, a każda nasza myśl jest falą energetyczną, która wpływa na wszystko we wszechświecie. Wystarczy, że zaczniesz od małych kroczków, tworzenia prostych intencji takich jak wolne miejsce parkingowe w dogodnej lokalizacji, krótka kolejka do kasy, czy znalezienie czterolistnej koniczyny.

### Poznaj potęgę swojego umysłu i zainwestuj w rozwój osobisty

W Energii do kwadratu Pam Grout udowadnia istnienie niewidzialnej siły energetycznej, będącej polem nieskończonych możliwości, które funkcjonuje w Twoim życiu bez względu na to, czy jesteś świadom jego istnienia, czy też nie. Większość czasu korzystamy z tej nieograniczonej energii zupełnie bezwiednie, będąc nieświadomymi faktu, że wszystko, co myślimy i robimy, ma ogromne znaczenie. W konsekwencji „pozwalamy” tej sile nieskończonych możliwości działać jedynie powierzchownie, gdzie nie ma miejsca na wyobraźnię czy bogactwo potencjału. Jednak świadome oddziaływanie na nie, daje nam przewagę i możliwość czerpania pełnymi garściami. Kiedy uzmysłowisz sobie jak wielka jest potęga Twojego umysłu oraz moc pozytywnego myślenia, wszechświat udostępni Ci swoje nieograniczone zasoby. Wszystko, czego będziesz oczekiwał lub o czym będziesz myślał, zmanifestuje się w Twoim życiu.

**Twój umysł kształtuje Twoją rzeczywistość**



## Uzdrowienie Gamma

Chris Walton

**Tytuł oryginału:** Gamma Healing: Eliminate Subconscious Limiting Beliefs, Anxi

- Szczęście › spełnianie marzeń
- Szczęście › pozytywne myślenie
- Terapie › uzdrawianie duchowe
- Zdrowie › stres
- Szczęście › rozwój osobisty
- Szczęście › sukces
- Zdrowie › pozytywne myślenie

podświadomość umysł uzdrawianie holistyczne **✗ nakład wyczerpany**

**ISBN:** 978-83-7377-655-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

### Zmień swoje przekonania i osiągnij życiowe sukcesy

Od naszych przekonań zależy wszystko, co nas w życiu spotyka. Ale są one jak góra lodowa. Jesteśmy świadomi jedynie w 10% z nich. Pozostałe 90% leży w podświadomości. Często więc nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakie one są i jaki mają wpływ na nasze życie. Dzięki Systemowi Uzdrawiania Gamma poznasz te przekonania, których nie jesteś świadomy i zdołasz je zmienić. Z łatwością je przeprogramujesz i wykorzystasz do osiągnięcia swoich życiowych sukcesów.

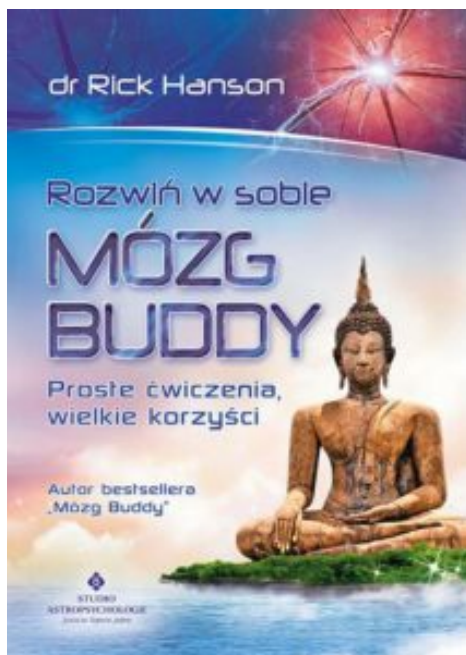
### Odkryj, jak wielkie możliwości w sobie posiadasz

Gamma to najwyższa częstotliwość fal mózgowych, a oparta na niej metoda uzdrawiania, stanowi przełom w nauce osobistych przemian. Autor od wielu lat pomaga wybitnym sportowcom pozbyć się własnych ograniczeń i osiągnąć sukces. System Uzdrawiania Gamma, z powodzeniem stosowany przez tysiące osób, pozwoli również Tobie w łatwy sposób odkryć nowe możliwości w sobie i wykorzystać je. Zdołasz uzdrowić swoje ciało i uporządkujesz emocje. Wystarczy, że będziesz wykonywać proste ćwiczenia przez zaledwie 5 minut dziennie.

### Możesz pozbyć się negatywnych emocji i stresu

Pomogą Ci one całkowicie zmienić nastawienie do otoczenia i wyeliminować stres, blokując powstawanie chorób. Stosując techniki równowagi emocjonalnej, w ciągu kilku sekund pozbędziesz się negatywnych emocji. W ten sposób wzmocnisz swoją energię psychiczną, emocjonalną i fizyczną. Zmieniając swoje przekonania będziesz cieszył się zdrowiem, odkryjesz nowe pasje, przyciągniesz miłość i bogactwo.

**Zmień przekonania i osiągnij sukces.**



## Rozwiń w sobie mózg Buddy

dr Rick Hanson

Tytuł oryginału: Just One Thing: Developing a Buddha Brain One Simple Practic

Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › afirmacje

duchowość ebooki mózg umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-669-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 216; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Proste ćwiczenia poprawiające pracę Twojego mózgu i usprawniające pamięć

Małe codzienne ćwiczenia mogą poprawić sposób funkcjonowania naszego mózgu. Świadczą o tym liczne relacje osób stosujących ćwiczenia usprawniające pamięć. Skuteczność treningów poprawiających kondycję mózgu (takich jak mindfulness) potwierdzają również badania naukowe. Ćwiczenia poprawiające pracę mózgu i usprawniające pamięć staną się twoją codzienną rutyną. Dzięki tej książce w prosty sposób zadbasz o swój rozwój duchowy. Wykorzystasz naturalne terapie, afirmacje i ćwiczenia oddechowe.

### Skorzystaj z doświadczenia uznanego autorytetu w sprawach mózgu i umysłu

Rick Hanson jest neuropsychologiem i nauczycielem medytacji. Swoje doświadczenia i badania opisał w światowym bestsellerze *Mózg Buddy*. Twierdzi on, że przychodzimy na świat z takim samymi możliwościami. Dopiero później wypracowujemy w sobie praktyczne umiejętności. W tym poradniku proponuje zestaw ćwiczeń, dzięki którym rozwiniesz swój mózg i umysł. Codzienne ich praktykowanie pomoże Ci odmienić rozumienie i postrzeganie świata. Włączysz pozytywne myślenie i osiągniesz szczęście. Rozwiniesz w sobie umiejętność koncentracji, jasnego myślenia oraz radzenia sobie z uczuciami.

### Osiągnij bezwarunkowe szczęście. Pokochaj siebie i praktykuj trening uważności

Wystarczy tylko jedno krótkie ćwiczenie dziennie, by Twój mózg zwiększył zdolność regeneracji i uodpornił się na szkodliwe czynniki. Dzięki temu uchronisz się przed stresem i poprawisz nastrój. Stosując odpowiednie ćwiczenia oddechowe, odnajdziesz emocjonalną równowagę. Rozwiniesz także umiejętność koncentracji, jasnego myślenia i radzenia sobie z uczuciami. Dowiesz się, jak włączyć pozytywne myślenie i rozpocząć **ćwiczenia poprawiające pracę mózgu i usprawniające pamięć**. Pomoże ci to zadbać o swój mózg i umysł.

### Tylko jedna praktyka każdego dnia może pomóc ci:

- być dla siebie dobrym,
- cieszyć się życiem takim, jakim jest,
- bazować na swoich siłach,
- być bardziej wydajnym w domu i w pracy,
- pogodzić się ze swoimi emocjami.

### Zyskaj dobrobyt i szczęście. Włącz pozytywne myślenie i zadbaj samodzielnie o swój mózg i umysł

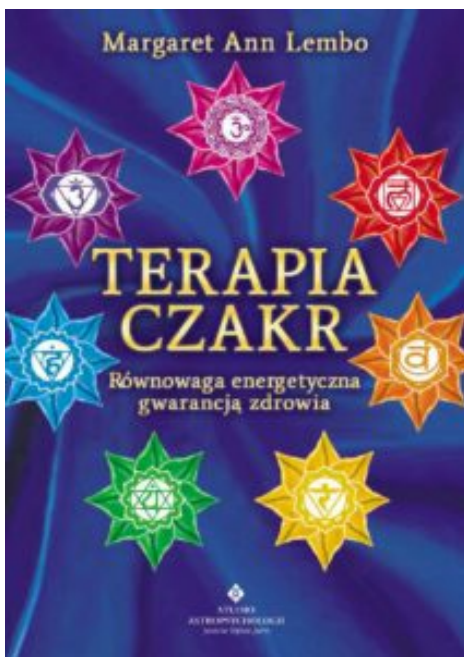
Zaproponowane przez Autora ćwiczenia dla kondycji mózgu są bardzo proste. Ich wykonywanie szybko wpadnie w rutynę i będzie zajmować zaledwie kilka minut dziennie. Sam będziesz zaskoczony skutecznością i efektami, jakie dzięki nim osiągniesz. Zdołasz tak zharmonizować swój mózg, że bez problemu przystosuje się do zmieniających się warunków. Dzięki temu zwiększysz swoje poczucie bezpieczeństwa oraz własnej wartości. Te proste ćwiczenia z pewnością zapoczątkują proces osobistej przemiany. Z łatwością pozbędziesz się zazdrości, nienawiści, lęku, a zastąpisz je zadowoleniem, spokojem i miłością.

### W tej praktycznej książce znajdziesz:

- zbiór prostych ćwiczeń poprawiających kondycję mózgu – rzeczy, które możesz wykonywać rutynowo, głównie w myślach, które wesprą i zwiększą twoje poczucie bezpieczeństwa oraz własnej wartości;
- małe codzienne praktyki, które skutecznie mogą odmienić sposób funkcjonowania twojego mózgu;
- proste praktyki trenujące mózg i usprawniające pamięć, które można wykonywać każdego dnia, aby uchronić się przed stresem, poprawić nastrój oraz odnaleźć większą emocjonalną równowagę;
- ponad pięćdziesiąt praktyk stworzonych specjalnie po to, żebyś pogłębił swój dobrobyt, duchowość i bezwarunkowe szczęście.

**Duże zmiany zaczynają się od małych kroków**





[pobierz fragment książki](#)

## Terapia czakr

### Margaret Ann Lembo

Tytuł oryginału: Chakra Awakening: Transform Your Reality Using Crystals, Col

Rozwój duchowy › intuicja

Terapie › energia

czakry kryształy meridiany pozytywna energia techniki uzdrawiające  
uzdawianie energią

ISBN: 978-83-8171-608-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

### Czakry i meridiany – uzdrawianie energii wewnętrznej sposobem na poprawę zdrowia i wzbogacenie rozwoju duchowego

Każdy z nas jest istotą duchową, obdarzoną ciałem fizycznym. Niestety zwykle całą naszą uwagę skupiamy wyłącznie na ciele fizycznym, zapominając o roli duchowości w kształtowaniu zdrowia i dobrego samopoczucia. A szkoda, bo dzięki niej możemy pozbyć się wielu chorób i osiągnąć pełnię szczęścia. Kluczowe do wprowadzenia pozytywnych zmian jest zrozumienie funkcjonowania czakr i meridianów – centrów i kanałów energetycznych zlokalizowanych w ciele człowieka. Lektura tej książki sprawi, że nauczysz się równoważenia czakr, by zlikwidować blokady energetyczne i wypełnić ciało wyłącznie pozytywną energią. Dowiesz się, jak w praktyce wykorzystywać kryształy, kolory i aromaterapię w procesie samouzdrawiania. Stosując proste techniki uzdrawiające, dokonasz transformacji swojego życia na skalę, której sam się nie spodziewałeś. Stanie się to z korzyścią dla twojego zdrowia i rozwoju duchowego.

### Kryształy, kolory, aromaterapia – sposoby na równoważenie czakr

Koncepcja czakr i meridianów stanowi podstawę medycyny energetycznej i wielu wschodnich terapii naturalnych. By poczuć wewnętrzny spokój, obudzić intuicję i osiągnąć stan wyższej świadomości, należy zjednoczyć ciało, umysł i ducha. Najlepszym sposobem na to jest oczyszczanie i równoważenie czakr. Jak to zrobić? Autorka podaje bogaty zestaw technik uzdrawiających służących temu celowi. Narzędziami duchowymi są kryształy, kolory (chromoterapia), zapachy (aromaterapia) i dźwięki, które ułatwią odblokowanie pozytywnej energii. Wszystkie metody zostały sprawdzone przez Autorkę i dały znakomite rezultaty. Można je stosować pojedynczo lub w zestawach. W książce znajdują się wskazówki, jak rozpocząć pracę z nimi i zoptymalizować skuteczność uzdrawiania energią. Przykładowo, rozumiejąc już sposób oddziaływania kolorów, można je włączyć do pracy z czakrami i meridianami. Dopiero wtedy przychodzi moment na świadome użycie kryształów zgodnie z ich kolorami, by móc skoncentrować swoje intencje i tworzyć pozytywne afirmacje. Świadomość zasad obowiązujących podczas tej terapii, ale też zawierzenie swojej intuicji pomogą przywrócić energetyczną harmonię.

### Medycyna energetyczna poprawi jakość twojego życia

Dzięki zawartym w książce poradom i technikom uzdrawiającym nie tylko odzyskasz zdrowie i wprowadzisz harmonię w swoim ciele, ale też sprawisz, że pozytywna energia zagości w twoim życiu na wszystkich jego poziomach. Stosując terapię czakr, zlokalizujesz sfery życia, w których masz problemy i wyeliminujesz je raz na zawsze. Wiedz, że bez trudu możesz samodzielnie pozbyć się większości schorzeń, nauczyć się wyrażać swoje prawdziwe „ja” oraz kierować się nieomylną intuicją. Poczujesz, jak twój rozwój duchowy osiąga niebywały poziom, a myślenie i odczuwanie otwierają się na nowe wymiary. A to dopiero początek pozytywnych zmian, jakich doświadczysz, osiągając energetyczną harmonię po odblokowaniu czakr. Skorzystaj więc z dobrodziejstw medycyny energetycznej i naucz się uzdrawiania energią!

### Równoważenie czakr – zdrowe i szczęśliwe życie



## Twoi Duchowi Przewodnicy

Ted Andrews

Tytuł oryginału: How to Meet and Work with Spirit Guides

Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › anioły

Rozwój duchowy › modlitwa  
Terapie › energia

channeling niebo podświadomość SuperRabaty **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-619-7; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Twoi duchowi przewodnicy – dowiedz się kim są

Choć możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, prawie nigdy nie jesteśmy sami. Otaczają nas liczne istoty obdarzone potężną mocą. Nie bez powodu różne typy duchowych przewodników, bo o nich mowa, od stuleci są obecne w bardzo wielu kulturach na Ziemi. Choć trudno jest ich ujrzeć na własne oczy, mają na nasze życie ogromny wpływ. Dzięki informacjom zawartym w tej książce dowiesz się, jak wiele mogą dla Ciebie zrobić Twoi duchowi przewodnicy. Poznasz również bezpieczne i skuteczne sposoby na pozyskanie ich wstawiennictwa i uzyskanie realnego wsparcia w życiu.

### Poznaj techniki kontaktowania się z zaświatami

W tym poradniku Ted Andrews – znany i ceniony autor oraz nauczyciel metafizyki i parapsychologii – ujawnia prawdziwe oblicze aniołów i duchowych przewodników. Niezależnie, czy mówimy o uskrzydłonych stróżach, duszach zmarłych bliskich czy duchach natury – już dzisiaj możesz nawiązać z nimi kontakt. Nie musisz być medium, by skorzystać z ich duchowego wsparcia. Wszystko za sprawą sprawdzonych i w pełni skutecznych technik kontaktowania się z innymi światami. W nawiązaniu tych relacji pomoże Ci magia kryształów, zapachów oraz łatwe do zastosowania medytacje czy channeling.

### Dowiedz się, jak znaleźć swojego przewodnika duchowego

Jak przekonuje Autor, każdy z nas może zyskać na umacnianiu więzi ze sferą duchową. Co więcej, często nawiązujemy ten kontakt nie zdając sobie z tego sprawy, opierając się na podświadomości. Teraz możemy to robić w pełni świadomie i skorzystać z otrzymanego wsparcia do osiągnięcia codziennych sukcesów. Istoty duchowe odgrywają różne role i przybierają różnorodne formy. Inspirują, wzbudzają kreatywność, pomagają otworzyć się nam na bogactwo, chronią i służą jako przyjaciele zawsze gotowi wesprzeć cenną radą. Sprawdź, co dzisiaj mogą zrobić dla Ciebie!

### Twoi duchowi przewodnicy – nawiąż z nimi kontakt i uzyskaj nieocenione wsparcie

Dzięki wielu praktycznym informacjom zawartym w tym poradniku poznasz bezpieczne i łatwe metody kontaktu ze wspaniałymi istotami subtelnych wymiarów, żyjącymi z nami i dookoła nas. Zrobisz pierwsze kroki przez korytarze życia istniejącego poza światem fizycznym. Dzięki temu rozbudzisz swoje zmysły uświadamiania, wyeliminujesz lęki i wzmocnisz kontrolę nad własnym życiem. Sprawdzone i łatwe do zastosowania w domu techniki pozwolą Ci zbliżyć się do aniołów, uprzyjemnić swoje życie spotkaniami z duchami natury. Odkryjesz również swój totem siły zwierzęcej, lub zwyczajnie, zaznasz pełnego uczucia dotyku tych, którzy opuścili życie fizyczne.

**Twoi duchowi przewodnicy – odnajdź ich i uzyskaj wsparcie!**



## Jak rozwinąć naturalną intuicję

Sherrie Dillard

**Tytuł oryginału:** Discover Your Psychic Type: Developing and Using Your Natural

Rozwój duchowy › intuicja  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

Astropsychologia › jasnowidzenie  
Terapie › medytacja

medium   motywacja   mózg   podświadomość   pozytywna energia   psychotronika  
SuperRabaty   ❌ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-614-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jak rozwinąć intuicję – poradnik dla każdego

Ta książka jest początkiem Twojej podróży do świadomego rozwoju duchowego i zdolności intuicyjnych. Dzięki niej:

- dowiesz się, co to jest intuicja i pozytywna energia, jak rozwinąć intuicję i czy każdy ją posiada,
- poznasz historie z życia ludzi, którzy odkryli swoją naturalną intuicję, dzięki uczęszczaniu na terapie do Autorki, będącej uznanym medium,
- dowiesz się do czego służy intuicja i jak wzmocnić motywację do jej rozwoju,
- poznasz cztery typy intuicji,
- przeprowadzisz krótki test i dowiesz się, jaki typ intuicji posiadasz,
- poznasz i samodzielnie wykonasz proste ćwiczenia medytacyjne, przypisane Twojemu typowi intuicji,
- dowiesz się, jak rozpoznać przewodników duchowych i przekonasz się na czym polega uzdrawianie duchowe.

### Intuicja – czym jest i jak jej słuchać?

Czy miewasz przeczucia, odkrywasz jakąś wiedzę zupełnie bez udziału świadomości? To znaczy, że kierujesz się właśnie intuicją. Ile razy bywa, że czujesz, iż stanie się dziś coś dobrego lub złego w Twoim życiu. Intuicja to nic innego jak wewnętrzny kompas, wbudowany w umysł GPS, zdolności parapsychiczne, jasnowidzenie czy szósty zmysł. To przeczucia dotyczące osób czy wydarzeń, które pojawiają się bez udziału naszej świadomości, niejako znikąd. Stereotypowo, posiadanie naturalnej intuicji przypisujemy kobietom. Jednak odgrywa ona bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka. Nie bez powodu wybitny naukowiec – Albert Einstein, mawiał, że „myślenie bez intuicji jest puste, intuicja bez myślenia jest ślepa”. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się, jak rozwinąć intuicję i rozpocząć swoją duchową terapię.

### Naturalna intuicja i pozytywna energia – Ty też ją posiadasz

Intuicja czy jasnowidzenie to coś, z czym tak naprawdę spotykamy się na co dzień. Jest w każdym z nas, często jej słuchamy, czasami ignorujemy. Nie zawsze jednak zdajemy sobie sprawę z mechanizmów jej działania. Sherrie Dillard, praktykujący jasnowidz i medium, od ponad 20 lat pomagająca ludziom na całym świecie, twierdzi, że każdy z nas posiada intuicję. Jest ona, podobnie jak jasnowidzenie, przedmiotem badania astropsychologii. Nie bez przyczyny mówimy, że nasze ciało i mózg same dobrze wiedzą, co jest nam potrzebne. Jak jednak odczytywać te subtelne sygnały wysyłane przez naszą podświadomość i zastosować skuteczne uzdrawianie duchowe? W jaki sposób odróżnić dane uczucia od innych, które są tylko zakłóceniami? Autorka tej książki z pewnością Ci w tym pomoże.

### Dowiedz się, jak rozwinąć naturalną intuicję i zainwestować w rozwój duchowy?

Intuicja nie bazuje na doświadczeniach z przeszłości ani na logicznym rozumowaniu. Wysyła ona swoje sygnały, niezależnie od zdrowego rozsądku. Przez niektórych uznawana jest ona za głos nieświadomie działającej części ludzkiego umysłu. Z naturalną intuicją do ludzi przychodzimy na świat. Nie można się jej nauczyć, ale jak udowodnia przewodnik duchowy i medium – Sherrie Dillard – możemy ją odkryć i pracować nad jej wykorzystaniem. Jeśli Twoje przeczucia często się sprawdzają, to ta książka wskaże Ci, w jaki sposób świadomie rozwijać swoje wrodzone zdolności. Autorka przekaże Ci również proste wskazówki, jak rozpoznać swego duchowego przewodnika. Dowiesz się również jak pracować z pozytywną i negatywną energią.

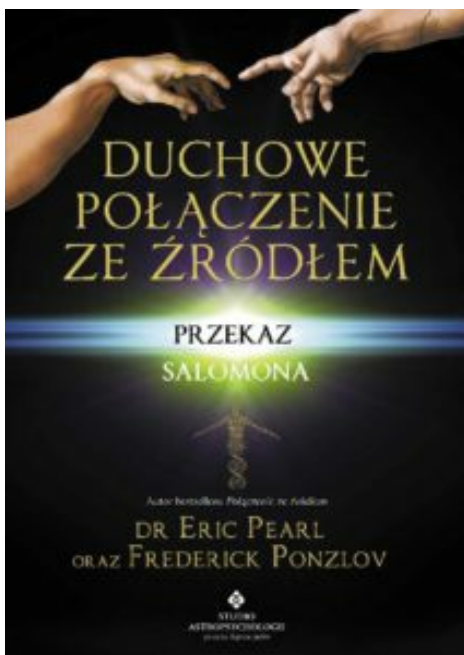
### Typy intuicji – poznaj swój i dopasuj do niego odpowiednie ćwiczenia

W tym poradniku Autorka wyróżnia cztery podstawowe typy intuicji. Na kartach tej książki poznasz korzyści, potencjalne niebezpieczeństwa oraz cechy osobowości związane z posiadaniem każdego z nich. Dowiesz się, czym jest intuicja emocjonalna, fizyczna, duchowa oraz mentalna. Znajdziesz tu również prosty test na intuicję, dzięki któremu z łatwością określisz, jaki rodzaj z niej posiadasz. Wiedz, że nie tylko wybitni adepci astropsychologii i wróżbicie kierują się naturalną intuicją. Ty również możesz z powodzeniem czerpać z zasobów psychotroniki i wzmocniać swoją motywację, rozwijając mózg i zagłębiać się w podświadomość.

### Medytacja z przewodnikiem – wykonaj proste ćwiczenia intuicyjne i zastosuj uzdrawianie duchowe

Z tej książki dowiesz się, w jaki sposób możesz rozwijać swój dar intuicji i motywację do działania poprzez medytację i ćwiczenia. Uzyskasz również umiejętności niezbędne do otoczenia siebie i swoich najbliższych ochroną mentalną. Autorka podpowiada, jak rozpoznać przewodników duchowych, którzy będą Cię wspierali na ścieżce samorozwoju oraz wyjaśnia, czym są mistyczne dary i jak możesz ich doświadczyć. Nie obawiaj się i wykorzystaj swoje nadprzyrodzone zdolności! Zainwestuj w swój rozwój duchowy, rozwijaj możliwości mózgu i podświadomości.

**Już dziś zacznij odkrywać i rozwijać swoją naturalną intuicję!**



## Duchowe połączenie ze źródłem

dr Eric Pearl Frederick Ponzlov

Tytuł oryginału: Solomon Speaks on Reconnecting Your Life

Rozwój duchowy › dusza  
Terapie › energia

Terapie › uzdrawianie duchowe

channeling    duchowość

ISBN: 978-83-8171-511-9; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Z kim dr Pearl nawiązał połączenie duchowe podczas rutynowego zabiegu nastawiania kręgow ?

Przełom w naszym życiu może nastąpić w najmniej oczekiwanym momencie czy miejscu. Przekonał się o tym dr Eric Pearl, ceniony kręgarz, którego życie odmieniła jedna sesja terapii kręgosłupa z pacjentem. Co więcej, seans ten do dnia dzisiejszego odmienił życie dziesiątek tysięcy ludzi na całym świecie. Co takiego wydarzyło się w gabinecie dr. Pearl'a? Dlaczego, zainteresowali się tym prominentni lekarze, badacze i fizycy kwantowi z całego świata? Na czym polega channeling i komunikacja ze źródłem istnienia czy wyższą świadomością? Czym jest przekaz Salomona i Uzdrawianie Rekonektywne? W książce znajdziesz również odpowiedzi na pytania o Twoje zdolności do uzdrawiania duchowego, połączenie duchowe, wpływ energii Wszechświata na duszę i ciało fizyczne, umysł i duchowość.

### Posłuchaj fascynującej opowieści o połączeniu duszy ze źródłem

Autor międzynarodowego bestsellera „Połączenie ze źródłem” i pionier Uzdrawiania Rekonektywnego zdradza, jaki przekaz otrzymał podczas sesji, którą odbył z Frederickiem Ponzlovem. Rozmawiał bowiem wtedy nie ze swoim pacjentem, ale z wielowymiarowym bytem o imieniu Salomon, który poprzez channeling przemówił do niego za pośrednictwem ciała Fredericka. To właśnie dzięki temu wyjątkowemu spotkaniu wielu pacjentów dr. Pearl'a doświadczyło niespodziewanego szczęścia w postaci nagłych uzdrowień z chorób takich jak rak, chroniczny ból czy porażenie mózgowe.

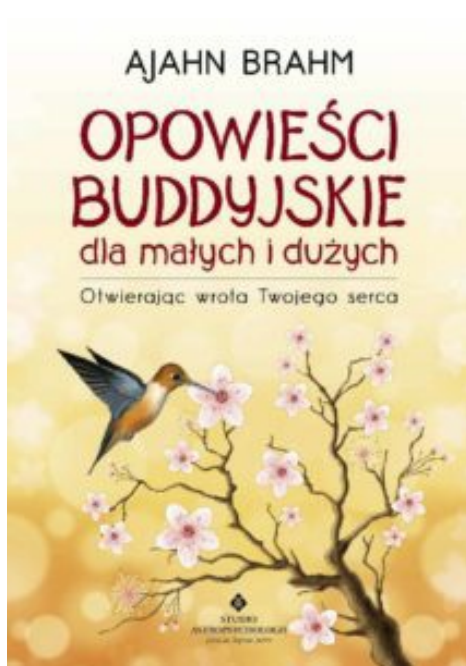
### Czym jest Uzdrawianie Rekonektywne?

Autor wyjaśnia, że Uzdrawianie Rekonektywne jest możliwe tylko dzięki zaufaniu, nawiązaniu kontaktu i połączeniu duszy z bytem o wyższej inteligencji i bardziej świadomej duchowości. Ty także, możesz usłyszeć ten wyjątkowy przekaz podczas nieszablonowej terapii ufając sygnałom wysyłanym przez swoje ciało. Podczas seansu uzdrawiającego „wsłuchujesz” się w siebie. Otwierasz swój umysł i duszę na to co nieznanne, wszechogarniające szczęście i spokój, na uzdrawiającą energię i wibracje przesyłane przez Wszechświat. A energia, którą poczujesz łącząc się ze źródłem istnienia, uaktywni Twoją zdolność do regeneracji i uzdrawiania duchowego. Ale co niezwykle, to fakt, że uzdrawiająca energia zaczyna łączyć się z energią osób wokół Ciebie. Przekazujesz i aktywujesz w innych dobre wibracje, pomagając im wrócić do zdrowia, na takiej płaszczyźnie na jakiej rzeczywiście tego potrzebują.

### Jak uzyskać połączenie duchowe i otworzyć się na uzdrawiającą energię?

Ta książka odmieni Twoje poglądy na uzdrawianie, terapie energią, świadomą duchowość i cztero-wymiarową wizję świata. Ujawni Ci również spostrzeżenia i przekaz Salomona, które zrewolucjonizowały świat medycyny. Umożliwiły też sięgnięcie po zasoby energii, których dotychczas nawet sobie nie wyobrażaliśmy. Dzięki wiedzy przekazywanej przez byt o wyższym stopniu rozwoju duchowego, Salomona, Ty również możesz przepełnić swoje życie harmonią i szczęściem. Wykorzystasz odkryte w sobie pokłady energetyczne i wibracyjne, aby kompleksowo uzdrawiać zarówno duszę, jak i ciało. Wykorzystując połączenie dusz i otwierając umysł na channelingowy przekaz od Wszechświata sprawisz, że cierpienia duchowe czy fizyczne staną się tylko nieprzyjemnym wspomnieniem.

**Uzyskaj połączenie z uzdrawiającą energią Wszechświata!**



## Opowieści buddyjskie dla małych i dużych

Ajahn Brahm

Tytuł oryginału: Opening the Door of Your Heart. And Other Buddhist Tales of

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › pozytywne myślenie

Rozwój duchowy › buddyzm  
Szczęście › rozwój osobisty  
Szczęście › radość

duchowość filozofia motywacja pozytywna energia relacje

ISBN: 978-83-7377-892-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: V;

 pobierz fragment książki

### Uniwersalne opowieści buddyjskie dla każdego

Oto przed Tobą wspaniały zbiór przepięknych i inspirujących opowieści buddyjskich. Opierają się one na naukach Buddy i ukazują drogę do prawdziwego szczęścia. Niosą pomoc dla osób cierpiących na depresję, choroby, śmierć bliskiej osoby czy trudne relacje z ludźmi. Mówią o nadziei, miłości, przebaczeniu jak również o wolności od strachu i przewyciężeniu bólu. Odpowiednie zarówno dla dorosłych jak i dzieci. Każdy wyciągnie z niej cenne dla siebie wnioski. Pozwalają zrozumieć wiele sytuacji, niejednokrotnie trudnych, które spotkają Cię w życiu.

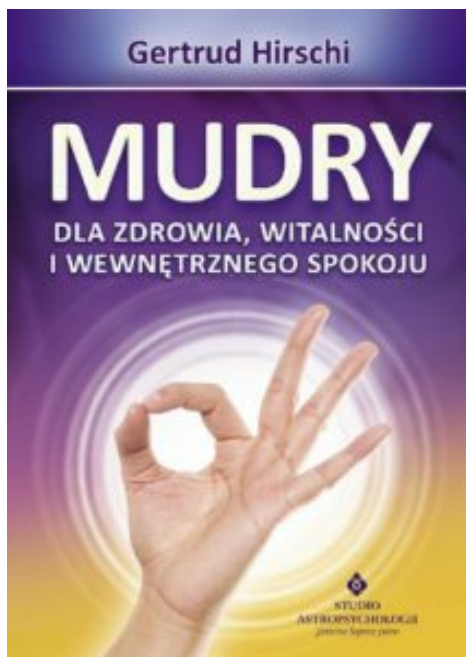
### Książka, która poprawia humor, podnosi na duchu i daje do myślenia

Napisana została przez australijskiego, buddyjskiego mnicha, który podczas wielu lat praktyki zebrał usłyszane opowieści i anegdoty w jedną całość przytaczając je na kartkach tej publikacji. Mimo, że u podstaw każdego z tych opowiadań leży tradycyjna filozofia buddyjska, Ajahn Brahm celowo przedstawił je w formie zabawnych buddyjskich opowieści. Opowiadane z dozą inteligentnego humoru, żartobliwe, bawią, a także skłaniają do refleksji i zadumy kojąc duszę „jak ciepły, letni deszcz”. Czytane dzieciom uczą nie tylko współczucia dla innych, ale rozwijają w nich dobroć, miłość oraz wzmacniają poczucie własnej wartości. Dorośli natomiast odnajdują w nich zrozumienie, spokój, jak również pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów.

### Ponadczasowa mądrość na co dzień

Większość opowieści buddyjskich, zamieszczonych w tej książce wywodzi się ze starych pism i przekazów buddyjskich mimo to ich treść idealnie dopasowuje się do aktualnej rzeczywistości. Autor przytacza w niej mnóstwo opowiadań, które znajdują odzwierciedlenie w życiu codziennym. Można je czytać każdego dnia, bo są lekkie i przyjemne. Prezentują oczywiste recepty, które w formie opowieści trafiają do każdego. W książce znajdziemy także współczesne anegdoty, które wzbogacają głębię starożytnych opowieści. Niech te legendy o prawdziwym szczęściu sprawią Ci mnóstwo radości, tak jak tym, którzy już je usłyszeli. Niech pomogą Ci zmienić życie na lepsze, tak samo, jak pomogły już wielu innym. Rozkoszuj się ich czytaniem i otwórz wrota swojego serca.

**Otwórz wrota swojego serca**



## Mudry dla zdrowia witalności i wewnętrznego spokoju

Gertrud Hirschi

**Tytuł oryginału:** Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe

Rozwój duchowy › intuicja  
Terapie › mudry  
Terapie › joga

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › afirmacje

✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-598-5; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,50 x 20,50 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** 1;

↓ pobierz fragment książki

### Zastosowanie i działanie mudr

Joga niesie z sobą setki korzyści dla osoby, która ją praktykuje. Większość z nas jednak jest tak przytłoczona codziennymi obowiązkami, że nie zawsze może znaleźć czas na praktykowanie tej sztuki. Rzadko też mamy gdzie się wyciszyć. Idealnym rozwiązaniem dla takich osób są mudry. Te specjalne układy dłoni przekształcają nasze ręce w generatory energii uzdrawiającej poszczególne sfery życia. Inne niż zwykle ułożenie rąk nie rzuca się w oczy, dzięki czemu możesz je zastosować stojąc w kolejce do sklepowej kasy, siedząc w kawiarni lub też podczas... sporu z przełożonym.

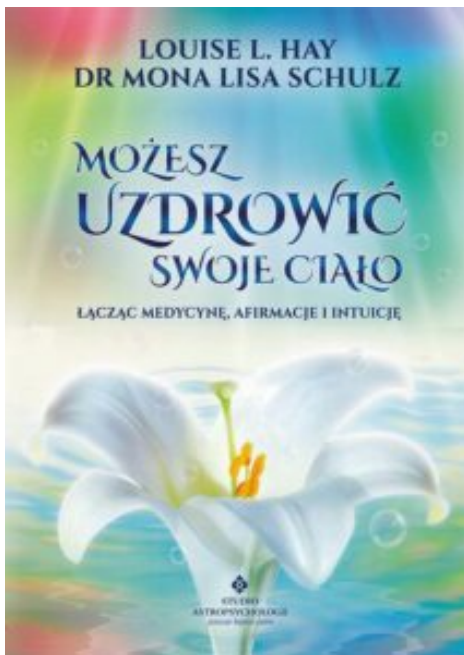
### Wszystko zależy od Twojej inwencji i potrzeb.

Możesz rozwiązać problemy zdrowotne i poprawić swoje samopoczucie w sferze duchowo-psychicznej. Mudry pomogą Ci rozwiązać problemy zdrowotne i poprawić swoje samopoczucie w sferze duchowo-psychicznej. Dzięki nim wyeliminujesz bóle stawów, brak zapału, nerwowość, uczucie pełności, bóle karku lub zaburzenia koncentracji. Z tej książki dowiesz się, która mudra jest idealna dla astmatyków, a która pomoże na choroby pleców. Te proste, a jednocześnie posiadające potężną moc układy dłoni pomogą Ci odnowić rezerwy energetyczne i zrzucić z siebie jarzmo stresu, a nawet poprawić relacje z bliskimi. A to dopiero kilka z setek ich zastosowań.

### Która mudra pomoże Ci w powszechnych dolegliwościach

Autorka – znana szwajcarska instruktorka jogi – wyjaśnia zastosowanie i działanie mudr oraz prezentuje, jak za pomocą ćwiczeń oddechowych, wizualizacji oraz oddziaływania kolorów, muzyki i specjalnej diety wzmocnić ich skuteczność. Do każdej mudry dodała również wspomagającą jej działanie afirmację.

**Mudry – siła samouzdrawiania w Twoich dłoniach.**



## Możesz uzdrowić swoje ciało

Louise Hay dr Mona Lisa Schulz

Tytuł oryginału: All Is Well: Heal Your Body with Medicine, Affirmations, and Intuition

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › emocje  
Zdrowie › choroby

Rozwój duchowy › intuicja  
Terapie › afirmacje

ból ebooki odporność podświadomość uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-8171-509-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IV - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, że możesz uzdrowić swoje ciało?

Możesz uzdrowić swoje ciało – to książka, która sprawi, że uwierzysz, że wreszcie możesz odzyskać zdrowie. Dr Mona Lisa Schulz swoją ogromną wiedzę na temat zdrowia połączyła z mądrością Louise Hay – jednej z głównych ikon intuicyjnego i holistycznego uzdrawiania oraz rozwoju duchowego. To łatwy do wykorzystania przewodnik służący do osiągnięcia zdrowia, odporności i dobrego samopoczucia, który analizuje twój organizm zarówno od strony medycznej jak i holistycznego uzdrawiania. Odkryjesz wagę podświadomości i jej wpływ na twoje zdrowie oraz terapie naturalne, które ułatwią ci intuicyjne uzdrawianie i odzyskanie odporności.

### Jak twoje emocje wpływają na ciało – holistyczne uzdrawianie

Pewnie masz świadomość, że umysł wpływa na fizjologię ciała. Często emocje są przyczyną chorób. Uczucia takie jak gniew, strach, smutek, miłość, radość, szczęście mają duży wpływ na nasze ciało. Gniew sprawia, że mięśnie napinają się, a naczynia krwionośne zwężają, a to utrudnia krążenie krwi i prowadzi do nadciśnienia oraz bólu. Radość, szczęście i miłość powodują odwrotną reakcję w organizmie. W książce znajdziesz dokładny opis różnych chorób oraz przyczyny ich powstawania w połączeniu z negatywnymi emocjami. Każdą swoją dolegliwość czy ból odnajdziesz w tej książce i będziesz mógł sprawdzić i określić dokładną przyczynę ich powstawania. Wszelkie informacje poparte są badaniami naukowymi oraz głęboką intuicją i doświadczeniem autorek.

### Jak pokonać negatywne emocje i ból?

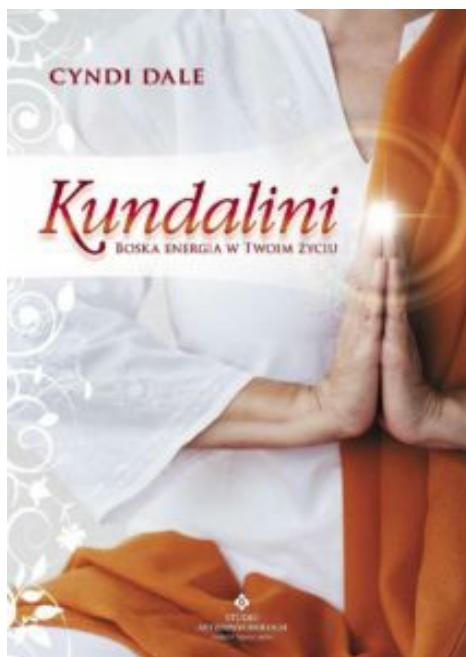
Wyszczególnione w książce centra emocjonalne pozwolą ci z łatwością zidentyfikować chorobę i przyczynę jej powstania. Autorki przedstawiają proces, jak krok po kroku wrócić do zdrowia. Nakreślają związek pomiędzy emocjami a ciałem i dokładne wytyczają drogę wyzdrowienia. W książce znajdziesz test, który wskaże ci, na które dolegliwości powinieneś zwrócić szczególną uwagę. Kiedy już ustalisz co mówi ci twoje ciało, będziesz mógł zastosować opisane w tej publikacji techniki i terapie uzdrawiające. Dzięki nim przekształcisz swoje myślenie i zmienisz przyzwyczajenia, powracając tym samym do zdrowia. Ułatwi ci to twoja intuicja i rozwój duchowy. Wykorzystasz swoją świadomość i podświadomość, aby trafnie ocenić swoje emocje.

### Co mówi Twoje ciało – terapie i afirmacje na każdą dolegliwość

Jeśli martwisz się o swoje zdrowie, to teraz możesz zrobić test składający się z prostych pytań i szybko ustalić co mówi Ci Twoje ciało. Z łatwością określisz przyczynę swoich dolegliwości, a dzięki obszernemu studium przypadku do każdej choroby, poznasz sposoby na jej wyleczenie. W książce znajdziesz także tabelę, która pomoże Ci szybko zastosować odpowiednią dla Twojej przypadłości afirmację i powrócić do zdrowia. To przewodnik, dzięki któremu staniesz się świadomy osobistej mocy uzdrawiania własnego ciała poprzez rozwój duchowy i afirmacje. Odzyskasz radość, szczęście i zdrowie.

### Pokonaj emocje, które są przyczyną twojego bólu





## Kundalini

Cyndi Dale

Tytuł oryginału: Kundalini: Divine Energy, Divine Life

Rozwój duchowy › kundalini  
Szczęście › radość  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Szczęście › spełnianie marzeń  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

czakry   pozytywna energia   życie intymne   ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-593-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Energia kundalini – dowiedz się czym jest i jak ją wykorzystać

Praktykujesz jogę? Medytujesz? A może ćwiczysz oddech lub ciało? Energia kundalini pomoże Ci skutecznie zadbać o zdrowie i samopoczucie. Wiedza o niej i jej oddziaływaniu przez stulecia była zastrzeżona dla mędrców i wieloletnich praktyków medytacji. Teraz, dzięki tej książce możesz w pełni poznać jej moc i z niej skorzystać, ponieważ jest ona przeznaczona zarówno dla doświadczonych, jak też początkujących adeptów rozwoju duchowego i energetycznego uzdrawiania.

### Skorzystaj z porad i inspiracji eksperta

W skorzystaniu z kundalini energii pomoże Ci Cyndi Dale – międzynarodowa ekspertka specjalizująca się w dziedzinie metod energetycznego uzdrawiania. Od lat podnosi ona na duchu czytelników oraz inspiruje ich do poszukiwania zarówno sensu życia, jak i własnej osobowości. Proponowane w tej książce ćwiczenia i medytacje pozwolą Ci w pełni wykorzystywać uzdrawianie energią kundalini i wzbogacić Twoje życie intymne.

### Poznaj nową, lepszą jakość swojego życia

Dzięki energii kundalini Twoje życie uzyska nową jakość, zarówno na polu materialnym jak i duchowym. Kundalini znajdzie swoje zastosowanie w codziennych działaniach oraz prostowaniu wszelkich dolegliwości zdrowotnych. Pomoże Ci także odkryć nową jakość w związkach międzyludzkich i znacząco zwiększy ilość sukcesów zawodowych.

### Uzdrawianie energią – sam możesz się go nauczyć

Energia Kundalini znana była od dawna jako niebiańska moc i niezawodny sposób osiągnięcia oświecenia. Nie ogranicza się ona wyłącznie do wzniosłych, duchowych doznań. Uważa się ją również za sekretny klucz do przyjemności cielesnych i radości. Choć jest to energia o niebiańskim pochodzeniu, nie musisz się po nią udawać w niebiosa – jest w pełni dostępna na ziemi. Wystarczy, że zaprosisz ją do swojego życia, a ona natychmiast przybędzie i rozświetli wszystkie sfery Twojej codzienności.

### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, czym jest energia kundalini i jak ją wykorzystać w codziennym życiu;
- poznasz ćwiczenia, wizualizacje i medytacje, które pomogą Ci wyzwolić i wykorzystać energię kundalini;
- wykorzystasz uzdrawiającą moc energii do poprawy zdrowia i samopoczucia,
- poprawisz energię seksualną oraz odkryjesz jej święte siły;
- uzyskasz poczucie samokontroli;
- zamienisz pokusy w radosne poczynania;
- uzdrowisz stare problemy;
- podbudujesz pewność siebie;
- zwiększysz świadomość, zaakceptujesz oraz pokochasz potrzeby swojego ciała, od tych podstawowych, poprzez potrzeby seksualne, aż po potrzeby dietetyczne.

### Już dziś możesz poczuć radość życia i satysfakcję

Energia kundalini istnieje po to, aby wykorzystywać ją w codziennym życiu w celu poprawy zdrowia oraz w związkach i w pracy. Jest niebiańskim światłem, które oświeca to, czym jesteś i wszystko, co robisz. Autorka w książce oferuje szereg narzędzi do okiełznania tej wspaniałej energii. Są wśród nich między innymi tantra, mantry i praca z oddechem. Dzięki nim odkryjesz nowy wymiar spełnienia, radości, obfitości i satysfakcji. Już dziś możesz wprowadzić nieco niebiańskości w swoją codzienność. Wszystko za sprawą energii, która cały czas przepływa wokół Ciebie. Jedyne od Ciebie zależy, czy zdecydujesz się z niej skorzystać. Jak to zrobić i w czym Ci ona pomoże? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce!

## Kundalini – boska energia, dzięki której uzdrowisz swoje życie



## Klucz uzdrawiania

Tadeusz Piotr Szewczyk

Szczęście › pozytywne myślenie  
Szczęście › afirmacje

Szczęście › radość  
Terapie › uzdrawianie duchowe



ebooki

pozytywna energia

relacje

techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-603-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Chcesz zmienić swoje życie. Ale czy wiesz już, jak to zrobić? Wypróbuj afirmacje, które są skuteczne

Żyjemy w trudnych czasach. W pośpiechu, przytłoczeni obowiązkami, nie czujemy stabilizacji. Wydajemy majątek na terapie u psycho terapeutów. Chorujemy, cierpimy, często izolując się od bliskich i przyjaciół. Znacznie częściej narzekamy na swoją codzienność, niż się z jej powodu cieszymy. Nasuwa się wiele pytań dotyczących sposobu idealnego życia. Czy jesteśmy skazani na egzystencję w świecie, w którym żadne z nas nie czuje się dobrze? A może jesteśmy w stanie coś w naszym życiu zmienić? Jeśli ty również chcesz skończyć z szarą monotonią, sięgnij po tę niezwykłą książkę. Wypróbuj skuteczne afirmacje, które pomogą ci dokonać przełomowej zmiany.

### Skuteczne afirmacje – technika uzdrawiająca, która pomaga odnaleźć sens w życiu

Ta książka, choć niewielkiego formatu, zawiera w sobie niesamowite przesłanie i moc. Autor, który jest Wielkim Mistrzem Reiki oraz specjalistą naturalnych metod leczenia, terapii i technik uzdrawiających, dobrze wie, jak zmienić otaczającą cię energię w tę pozytywną. W swojej książce w prosty sposób wyjaśnia, co jest kluczowe do odnalezienia celu w życiu i uzdrawiania siebie – zarówno na planie fizycznym, jak i duchowym. Od tego momentu przeżyjesz dogłębne uzdrowienie – będziesz pełen pozytywnych emocji, prawdziwie pokochasz siebie, otoczysz się pozytywną energią i pozytywnym myśleniem, co również przełoży się na jakość twoich relacji z innymi.

### Jak poprawić relacje rodzinne? Sam możesz je uzdrowić

Dzięki zawartym w książce poradom dowiesz się, jak możesz budować poczucie własnej wartości, unikając jednocześnie oceniania innych osób. To bardzo ważna umiejętność, zgodzisz się? Jeśli chcesz znać odpowiedź na pytanie, jak poprawić relacje rodzinne, znajdziesz je w tej książce. Poznasz skuteczne sposoby na uzdrowienie relacji z bliskimi i przyjaciółmi. Nauczysz się sposobów na to, jak nie powielać błędów swoich rodziców podczas wychowywania własnych dzieci. Zaczyniesz kierować się pozytywnym myśleniem i odzyskasz radość życia. Zmienisz swoje postrzeganie świata i będziesz dążyć do wyznaczonych przez siebie celów tak, by osiągać sukces w każdej dziedzinie. Poczujesz prawdziwe szczęście, radość i satysfakcję nawet z najmniejszych osiągnięć.

### Skorzystaj z mocy afirmacji i nareszcie poczuj szczęście

Już dziś możesz skorzystać z mocy pozytywnego myślenia i szeregu niezwykle skutecznych i sprawdzonych przez Autora afirmacji, które dołączone są do książki płyty CD. Część ma działanie uzdrawiające, a inne pomogą ci odmienić kierunek, w jakim zmierza twoje życie i stać się jednym z wybrańców losu. Wszystkie łączy natomiast to, że są w stanie zapewnić ci przyszłość, o jakiej zawsze marzyłeś. Niech rozpocznie się uzdrawianie duchowe...

**Odnajdź klucz do zdrowia i spełnienia!**



## Inteligencja serca

Dagmara Gmitrzak

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › miłość  
Terapie › medytacja

Szczęście › emocje  
Terapie › afirmacje  
Zdrowie › choroby

ebooki   odporność   relacje   zdrowe serce

ISBN: 978-83-7377-569-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 204; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, że inteligencja serca naprawdę istnieje?

Istnieje wiele rodzajów inteligencji, emocjonalna, duchowa, społeczna, a nawet ekologiczna w zależności od tego, co jest dla Ciebie ważne i czym kierujesz się w życiu. Czy wiedziałeś jednak, że nie tylko mózg jest ośrodkiem inteligencji?? Badania amerykańskich naukowców z Instytutu HeartMath potwierdziły i udowodniły ulokowanie inteligencji w sercu, dlatego została ona nazwana inteligencją serca. Dzięki tej książce dowiesz się czym tak naprawdę jest inteligencja serca i jak wpływa na Twoje emocje i relacje z innymi oraz doświadczanie miłości. Odkryjesz też czym jest pole magnetyczne serca oraz jak zadbać o zdrowe serce. Poznasz terapie i techniki relaksacyjne, metody rozwoju duchowego i ćwiczenia serca takie jak afirmacje i medytacje, których praktykowanie wzmocni Twoje serce, zwiększy odporność Twojego organizmu i da Ci poczucie szczęścia.

### Inteligencja serca to umiejętność uczenia się, rozumienia, rozumowania

Serce nie tylko pełni funkcje pompy tłoczącej krew. Według badaczy rozwoju duchowego serce ma zdolność uczenia się, zapamiętywania, przechowywania wspomnień, odczuwania, a także podejmowania decyzji! A pole magnetyczne serca oraz jego rytm, wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również na nasze samopoczucie. Czym zatem jest inteligencja serca? Najprościej ujmując jest przepływem świadomości, zrozumienia i intuicji, których doświadczamy, gdy umysł i emocje są spójnie ze sobą zestawione.

### Zharmonizuj umysł i serce, i osiągnij koherencję serca

Badania wskazują na ogromny wpływ emocji na stan naszego zdrowia. Pozytywne uczucia, takie jak miłość, szczęście, wdzięczność, czy współczucie utrzymują harmonijny rytm serca. Wpływa on korzystnie na połączenia między sercem a mózgiem. A koherencja serca zachodzi, gdy jego praca jest zharmonizowana z układem oddechowym i nerwowym. Natomiast, negatywne emocje nie tylko podnoszą poziom hormonów stresu, ale również ciśnienie krwi, a nawet mogą degradować komórki DNA. Przez co serce pracuje szybciej, a odporność naszego organizmu drastycznie spada. Długotrwałe doświadczanie stresu i negatywnych emocji znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca!

### Jak wzmocnić serce?

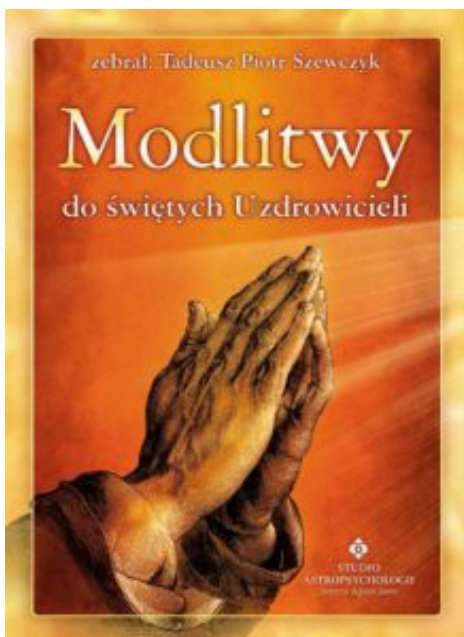
Dzięki terapiom i technikom rozwoju duchowego zamieszczonym w tej książce nauczysz się rozpoznawać kiedy serce jest „zamknięte” i w jaki sposób można je „otworzyć”. Poznasz kolejne etapy budowania trwałej relacji i stałego związku, dzięki czemu będziesz mógł zidentyfikować potencjalne problemy i im zapobiegać. Odkryjesz przyczyny tak popularnego ostatnio lęku przed miłością. Sprawdzone porady pomogą Ci nie tylko uzdrowić złamane serce, ale i otworzyć je na nową relację. Ćwiczenia serca, techniki relaksacyjne i medytacyjne nauczą Cię radzić sobie z trudnymi i negatywnymi emocjami promując pozytywne myślenie oraz koherencję serca. Aby ułatwić Ci start do książki została dołączona płyta CD. Zawiera ona medytacje serca oraz trzydzieści pozytywnych afirmacji, których praktykowanie pozwoli Ci się zrelaksować i zapewni zdrowe serce.

### Książka z ćwiczeniami dla serca

Dzięki zawartym w książce technikom:

- rozwiniiesz inteligencję serca,
- nauczysz się panować nad emocjami,
- wzmocnisz swoje serce oraz ogólną odporność organizmu,
- podwyższysz poziom hormonu DHEA, który odpowiada za przeciwdziałanie starzeniu,
- obniżysz ciśnienie krwi i zmniejszysz ryzyko chorób serca,
- zapanujesz nad stresem zmniejszając poziom adrenaliny i kortyzolu we krwi,
- zwiększysz kreatywność umysłową oraz odbudujesz intuicję.

### Zadbaj o zdrowe i szczęśliwe serce



## Modlitwy do świętych Uzdrowicieli – wydanie rozszerzone

Tadeusz Piotr Szewczyk

Rozwój duchowy › modlitwa

Terapie › uzdrawianie duchowe

ból niebo pozytywna energia techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-564-0; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 132; Oprawa: miękka; Format: 12.5 x 17.5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: III;

[pobierz fragment książki](#)

### Czy modlitwa do świętych uzdrowicieli czyni cuda? Terapie i uzdrawianie duchowe są na wyciągnięcie ręki

Modlitwy do świętych uzdrowicieli są nie tylko otwarciem się na łaskę Boga, ale jest również bardzo silną pozytywną energią. Odmawiając ją nijako „podłączamy się” do chrystusowego zbiornika pełnego miłości i energii. Fenomen modlitwy jest ogólnosiwiatowy, pomaga ona wszystkim bez względu na wiek, płeć czy pochodzenie. Modlimy się w różnych intencjach, np. o zdrowie (modlitwa o uzdrowienie), wstawiennictwo w ważnej sprawie (modlitwa wstawiennicza), dziękujemy za zesłane łaski (modlitwa dziękczynna), jak również wychwalamy w naszych modlitwach Boga (modlitwa uwielbienia). Dzięki wyjątkowemu zbiorowi modlitw w tej książce, nauczysz się, w jaki sposób się modlić się skutecznie. Poznasz wyjątkowe i skuteczne modlitwy, które po prostu działają. Dowiesz się, do kogo zwrócić się ze swoją intencją, aby została wysłuchana. To wszystko za sprawą Autora, który o uzdrawianiu i modlitwach wie niemal wszystko.

### Skuteczne modlitwy do świętych Uzdrowicieli – starannie zebrane i przetłumaczone

Tadeusz Piotr Szewczyk to Wielki Mistrz Reiki oraz specjalista medycyny naturalnej. Ten wielki uzdrowiciel znaczną część życia poświęcił badaniu skuteczności modlitw i odnajdywaniu tych, które mają działanie uzdrawiające. Najskuteczniejszymi z nich podzielił się z nami w książce „Modlitwy do świętych Uzdrowicieli”, która jest efektem starannego przetłumaczenia ich z archaicznego języka starosłowiańskiego oraz precyzyjnego doboru słów, aby zachować odpowiedni dla nich rytm. Modlitwy staną się skuteczną terapią dla Twojej duszy. Przekonasz się, że techniki uzdrawiające, wspierane modlitwą mają niezwykłą moc.

### Uzdrawiająca moc modlitwy. Poznaj skuteczne sposoby na uzdrawianie duchowe

Dzięki tej publikacji poznasz modlitwy o zdrowie i o cud uzdrowienia z ciężkiej choroby oraz te, które pozytywnie wpłyną na Twoje oczy, pomogą przy bólu zęba lub głowy, a także skutecznie zbiją gorączkę. Jedne z nich pomagają w zerwaniu z nałogami, a inne wpływają wyjątkowo korzystnie na rozwój duchowy modlącej się osoby. W książce znajdują się również bardzo specjalistyczne modlitwy, takie jak te, które naprawiają życie małżeńskie, bo „pomagają w małżeństwie żonom przez mężów poniewieranym”, czy odpędzają szatana i uzdrawiają opętanych.

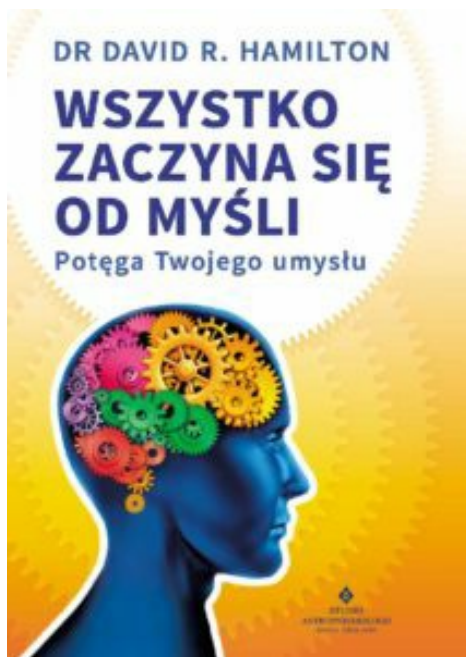
### Dowiedz się, jak skierować życie na dobre tory i zadbać o rozwój duchowy

Niektóre z przytoczonych form zwracania się do siły wyższej mogą nie tylko uzdrowić, ale i wspomóc Cię w skierowaniu życia na właściwe tory. Na przykład, dzięki modlitwie o siłę oraz dodanie energii do pracy lub zagwarantowanie pokładów odwagi niezbędnych do zakończenia trudnych spraw. Znajdziesz tu również niezawodny sposób na uzyskanie przychylności nieba dla par bezskutecznie starających się o dziecko. Opisane tu techniki uzdrawiające mają niezwykłą skuteczność. Modlitwy możemy potraktować jak zamówienia, które wysyłamy do Stwórcy. Ponieważ kocha On w sposób bezwarunkowy wszystkie swoje dzieci, spełni każdą naszą prośbę. Wzmocnisz swoją pozytywną energię. Z tej książki dowiesz się, jak te prośby należy formułować, by mieć pewność, że zostaną dobrze zrozumiane i wysłuchane.

### Modlitwy do świętych uzdrowicieli – pomogą także Tobie

Dowiedz się, która z modlitw o zdrowie ukoi ból, a jaka uzdrowi Twoje oczy, a która skutecznie zbije gorączkę. Jedne z nich pomagają w zerwaniu z nałogami, a inne mogą wspomóc pary starające się o dziecko. Znajdziesz tu również bardzo specjalistyczne modlitwy, jak chociażby tę, która pomoże w pokonaniu negatywnych oddziaływań innych.

**Skorzystaj z uzdrawiającej siły modlitwy!**



## Wszystko zaczyna się od myśli

dr David R. Hamilton

Tytuł oryginału: It's The Thought That Counts: Why Mind Over Matter Really Works

Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Szczęście › emocje  
Zdrowie › choroby

📌 samouzdrawianie    🧠 umysł    ❌ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-559-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Siła myśli drogą do uzdrowienia

Często słyszymy, że dla skuteczności leczenia poważnych chorób kluczowe znaczenie ma nastawienie pacjenta i myśli, które w tym okresie u niego dominują. Jak wyjaśnić fakt, że przy negatywnym nastawieniu i braku wiary w sukces nawet najlepsze terapie i leki się na nic nie zdają? I jakim cudem nieuleczalnie chore osoby, które pozytywnie myślały i pozytywnie zapatrywały się na swoje szanse wyleczenia, pokonywały nawet najcięższe choroby i wracały do zdrowia?

### Potęga myśli

Twoje myśli są znacznie potężniejsze, niż kiedykolwiek sobie wyobrażałeś. Stanowią punkt wyjścia dla wszelkich zmian, a zatem źródło wszystkich zmiannosisz w sobie. To Ty dysponujesz mocą zmiany stanu swojego ciała i właśnie Ty masz moc pozwalającą Ci zmieniać warunki panujące w Twoim otoczeniu.

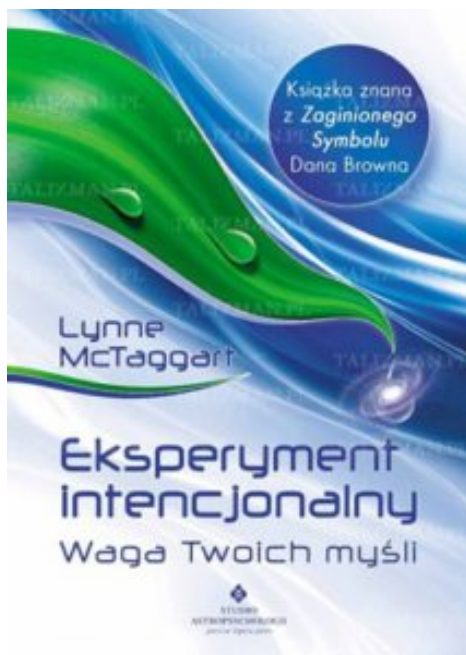
### Zależności między umysłem a stanem ciała

Dr David R. Hamilton to niekwestionowany autorytet medyczny o wieloletnim doświadczeniu w branży farmaceutycznej, a także autor światowych bestsellerów. Przed laty zaobserwował on intrygujące zależności pomiędzy umysłem, a stanem ciała. Zafascynowały go one do tego stopnia, że zaczął zgłębiać nie tylko prace naukowców, ale i przyjrzał się uważnie działalności mistyków oraz uzdrowicieli praktykujących uzdrawianie duchowe. Efektem jego badań jest ta książka.

### Emocje wpływają na strukturę DNA

Dowiesz się z niej w jaki sposób umysł i emocje mogą wpływać na cały organizm, a nawet na strukturę DNA. Nasza świadomość, myśli i uczucia, idee i przekonania, nadzieje i marzenia zmieniają nasze ciało, okoliczności życiowe, a nawet stan całego świata. Dr Hamilton wyjaśnia tym samym w naukowy sposób, jak to możliwe, że osoby korzystające z medytacji, intuicji osiągają tak znakomite rezultaty. Autor ujawnia również uzdrawiające działanie myśli kierowanych do drugiego człowieka. Podaje także niezbite dowody na to, że siła miłości jest tak potężna, że może stymulować powstawanie nowych, zdrowych komórek w naszym ciele. Udało mu się też udokumentować wpływ uczuć na szybkość procesu samouzdrawiania. Czas byś skorzystał z jego odkryć.

**Pamiętaj: na początku była myśl!**



## Eksperyment intencjonalny – waga Twoich myśli

Lynne McTaggart

**Tytuł oryginału:** The Intention Experiment: Using Your Thoughts to Change Your

Terapie › energia

Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

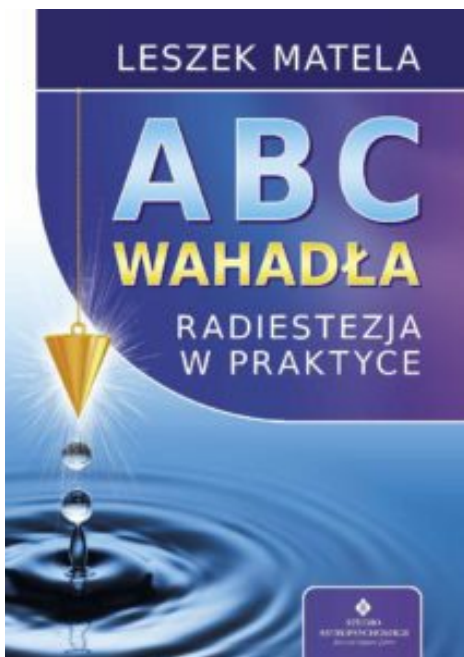
---

**ISBN:** 978-83-7377-549-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** II;

---

↓ pobierz fragment książki

Dzięki tej książce możesz skorzystać z wiedzy, która zelektryzowała środowisko naukowe i wziąć udział w przełomowym eksperymencie o globalnym zasięgu. Każda myśl generuje własną namacalną energię, której możesz użyć, by ulepszyć swoje życie, a gdy sprzęgniesz jej siłę z energią podobnie myślących osób, możecie wspólnie zmienić świat. Autorka zabiera Cię w pasjonującą podróż ku najdalszym zakątkom świadomości. Opowiada o ekscytującym rozwoju nauki korzystania z ludzkiej intencji, a także opisuje barwne postacie naukowców oraz pionierów tej sztuki. Jednocześnie oferuje praktyczny program, dzięki któremu możesz nawiązać kontakt z własnymi myślami oraz podnieść poziom aktywności własnej intencji, a także zacząć dokonywać przełomów w swojej codzienności.



## Abc wahadła

Leszek Matela

Zdrowie › radiestezja

wahadełko

ISBN: 978-83-8171-299-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 172; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: XIII - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Wahadło i jego zastosowanie w radiestezji

Istotą radiestezji jest wykrywanie wibracji, promieniowań lub oddziaływań, a służą do tego wahadło lub różdżka. Dzięki temu poradnikowi, stworzonemu przez największy autorytet w Polsce z dziedziny radiestezji, Leszka Matelę, opanujesz techniki posługiwania się wahadłem. Poza tym rozbudzisz w sobie wrażliwość na świat i zwiększysz zdolność koncentracji. Nauczysz się też subtelnej sztuki interpretacji odbieranych sygnałów a także wykorzystasz zdobyte umiejętności wahadełkowania by odzyskać zdrowie.

### Praca z wahadłem dla początkujących i zaawansowanych

Wahadło odbiera fale elektromagnetyczne, które są emitowane przez wszystkie obiekty. Dzięki temu możliwe są zarówno poszukiwania ujęć wody, złóż mineralnych czy odnajdywanie zaginionych osób i przedmiotów. Autor wyjaśnia, krok po kroku jak wybrać wahadło, a nawet jak samemu je wykonać. Następnie objaśnia jak zacząć pracę z tym niezwykle czułym instrumentem. Rozpoczynając od czterech prostszych ćwiczeń z wahadłem przejdziesz do bardziej skomplikowanego lokalizowania stref geopatycznych czy uzdrawiania kolorami.

### Wahadełko zmierzy Twoją biowitalność

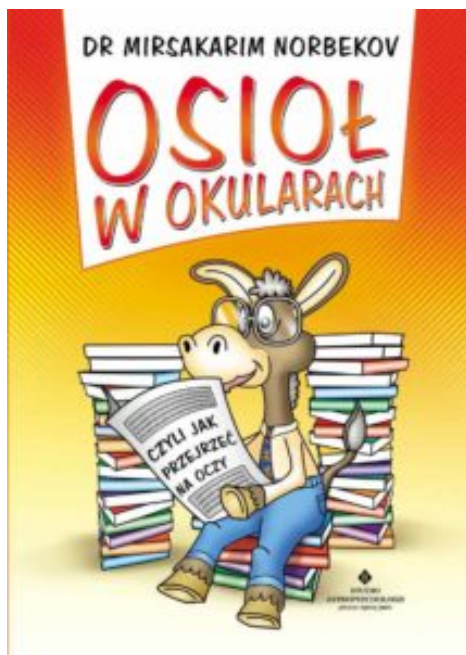
Wahadełko pomoże Ci również ustalić aktualny stan zdrowia Twój oraz Twoich bliskich. Dowiesz się jak zbadać polaryzację ciała oraz zlokalizować blokady energetyczne w ciele. Bardziej zaawansowani użytkownicy nauczą się wykorzystywać wahadło do badania żywności a nawet ustalania płci dziecka. Poznasz również metody wahadełkowania na znalezienie najlepszego miejsca do zamieszkania czy ustawienia mebli, aby uniknąć negatywnego promieniowania geopatycznego.

### Wybierz wahadło najbardziej dopasowane do Ciebie

Dzięki temu przewodnikowi bez trudu wybierzesz wahadło najbardziej dopasowane do Ciebie i Twoich umiejętności. Dowiesz się też, jaki rodzaj wahadeł powinien być używany do celów terapeutycznych. Nauczysz się wykorzystywać wibracje kolorów emitowanych przez wahadło do łagodzenia różnych dolegliwości. Poznasz najbardziej odpowiednie wahadła do działań badawczych, np. lokalizowania cieków wodnych. Autor podkreśla, że najważniejsza w radiestezji jest praktyka. A praca z wahadłem pomoże przełamać uprzedzenia i rozwinąć głębsze postrzeganie świata nawet u największych sceptyków.

**Radiestezja – skorzystaj z wszechstronnej mocy wahadła!**





## Osioł w okularach czyli jak przejrzeć na oczy

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Eselsweisheit. Der Schlüssel zum Durchblick oder wie Sie Ihre Brille loswerden

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby

jak poprawić wzrok

podświadomość

samouzdrawianie

techniki uzdrawiające

terapie naturalne

uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-524-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: IV;

[pobierz fragment książki](#)

### Przygotuj się na silny wstrząs!

Być może treść tej książki cię obrazi i mocno tobą wstrząśnie. Prawdopodobnie Autor nazwie cię durniem. Niewątpliwie zarzuci ci przywiązanie do chorób i udowodni, że sam jesteś sobie winien. Pamiętaj jednak, że to wszystko po to, byś doprowadzony do ostateczności, dokonał samouzdrawienia i osiągnął sukces. Zrzucił okulary i wyleczył wzrok!

### System zdrowotny Mirsakarima Norbekova

Mirsakarim Norbekov to doktor psychologii, pedagogiki, filozofii medycyny Wschodu. Członek większości akademii naukowych i nauczyciel uzdrawiania holistycznego, terapii naturalnych oraz technik uzdrawiających. Jego Instytut Uzdrawiania obejmuje 200 placówek w samej Rosji i kilkudziesiąt w innych krajach. Teraz dzięki tej publikacji jego innowacyjna metoda leczenia „jak poprawić wzrok” trafiła nareszcie do Polski. I bez wątplenia już każdy może posiadać tę mądrość tak bardzo potrzebną do samouzdrawiania.

### Metoda przywracania wzroku wg Norbekova

Metoda „jak poprawić wzrok”, dzięki której profesor Norbekov pomógł niezliczonej ilości osób w odzyskaniu zdrowia i wzroku, opiera się na wielowiekowej nauce wschodniej. Autor wyjaśnia, że człowiek jako jedność ciała, umysłu i ducha ma niesamowity potencjał wewnętrzny, który można aktywować w dowolnym momencie. W książce prezentuje różne techniki uzdrawiające i terapie naturalne oparte na medycynie naturalnej. Dzięki nim bez wątplenia nauczysz się odkrywania i rozwijania własnych sił samouzdrawiania. Są one niezbędne do wykorzystania naturalnego potencjału fizycznego i psychicznego. Opisana w książce metoda podpowiada, jak uruchomić proces holistycznego uzdrawiania bez pomocy z zewnątrz. W związku z tym skutecznie rozwiążesz własne problemy i zmienisz przekonania, które skrywasz w swojej podświadomości. Autor uświadamia, że ciało to niezwykle instrument, który posiada niesamowite zdolności. Należy mu tylko na to pozwolić! Reasumując, dzięki tej książce odkryjesz jak uzyskać pełną siłę i zdrowie. Bez narzędzi, pigułek i lekarza. Z pewnością nauczysz się ufać zdolnościom swojego ciała i wykorzystywać je w ukierunkowany sposób.

### Jak widzieć bez okularów – wszystko na temat przywracania wzroku

Autor – uznany naukowiec i terapeuta uzdrawiania holistycznego w sposób niezwykle kontrowersyjny, a zarazem w 100% skuteczny, uleczy Twoje oczy. Dzięki temu odkryjesz drogę do zdrowia i vitalności. Wytknie ci on skrywane w twojej podświadomości słabości. Podpowie jak zwalczać niepożądane cechy. A także wskaże, jak one wpływają na stan zdrowia. Ty musisz jedynie przezwyciężyć wewnętrzne opory leżące u źródeł zaburzeń widzenia. Umożliwią ci to tajniki uzdrawiania holistycznego zaczerpnięte wprost z rosyjskiej filozofii zdrowia. To niezwykle podręcznik ćwiczeń zawierający nie tylko techniki uzdrawiające, terapie naturalne i techniki oddechowe. Ale również prezentujący trening emocji i cały wachlarz informacji jak być dobrym dla siebie.

### Wszystko po to, byś wyleczył swoje oczy i dowiedział się jak poprawić wzrok

Dzięki tej książce rozbudzisz w sobie potencjał energetyczny i wprowadzisz system obronny organizmu. Odzyskasz równowagę emocjonalną pokonując choroby oczu oraz i te uznawane przez medycynę konwencjonalną za nieuleczalne. Odnajdziesz niezawodny sposób na pozbycie się jaskry, daltonizmu, astygmatyzmu, katarakty, dystrofii, krótko- i dalekowzroczności. Wykorzystaj uzdrawianie holistyczne, terapie naturalne i techniki uzdrawiające, by poprawić wzrok i pokonać choroby. Dzięki tablicom wzroku opracowanym przez doktora Norbekova okulary i szkła kontaktowe już wkrótce staną się tylko nieprzyjemnym wspomnieniem. A Ty utrzymasz zdrowie na wysokim poziomie i w pełni zapanujesz nad swoim ciałem. Dodatkowo zmienisz swoje przekonania, które kryją się w twojej podświadomości.

**Nie bądź osłem – wylecz oczy!**



## Uzdrowienie ciała za pomocą umysłu

dr David R. Hamilton

Tytuł oryginału: How Your Mind Can Heal Your Body

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › energia

Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › choroby

umysł    uzdrawianie kwantowe    **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-518-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 324; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Ciało i umysł – nierozdzielne połączenie

Związek pomiędzy ciałem a psychiką nie trzeba w dzisiejszych czasach udowadniać. Świadczy o nim chociażby osławiony efekt placebo. Jak to możliwe, że umysły poważnie chorych ludzi, tylko w oparciu o przekonanie, że otrzymują lek, potrafiły wyleczyć ich ciała z pozornie nieuleczalnych chorób? I co najważniejsze – czy każdy z nas może dowolnie wykorzystywać tę uzdrawiającą właściwość swojej świadomości?

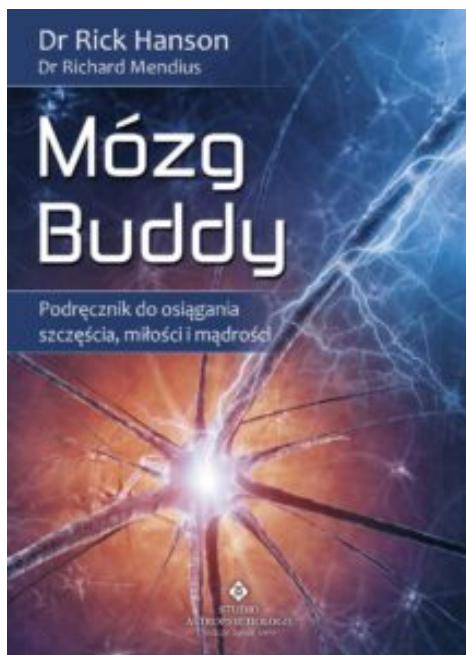
### Nasza wyobraźnia i myśli kluczem do wyleczenia ciała

Odpowiedzi udziela dr David Hamilton – niekwestionowany autorytet medyczny o wieloletnim doświadczeniu w branży farmaceutycznej, a także autor światowych bestsellerów. Obecnie podróżuje po całym świecie i prowadzi warsztaty, pomagając ludziom zrozumieć potężny wpływ umysłu na ciało. W swojej pierwszej na polskim rynku książce opisuje, w jaki sposób możemy wykorzystać wizualizację, zaszczerpię w nas przekonania i pozytywne nastawienie do leczenia całego organizmu. Poprzez rewolucyjną metodę uzdrawiania w polu kwantowym Autor pokazuje, jak wyobraźnia i myśli stymulują systemy obronne ciała oraz uruchamiają procesy zwalczania choroby, bólu i dolegliwości fizycznych.

### Uzdrawiająca moc jest w Tobie

Wszystkie przytoczone tezy zostały poparte przemawiającymi do wyobraźni przykładami i wynikami badań. Po raz pierwszy w sposób tak naukowy przeanalizowano leczniczy potencjał kryjący się w naszym umyśle. Co więcej, aby z niego skorzystać nie są konieczne żadne specjalistyczne ćwiczenia czy kursy. Wszystko, czego potrzebujemy, posiadamy w sobie od dnia narodzin. Musimy tylko nauczyć się z tego korzystać.

**Twój umysł – najskuteczniejszy lek.**



## Mózg Buddy

Richard Mendius dr Rick Hanson

**Tytuł oryginału:** Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › rozwój osobisty

Rozwój duchowy › buddyzm  
Szczęście › miłość

mózg    neuronauka    umysł

**ISBN:** 978-83-8171-658-1; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Jak rozwinąć mózg – odkryj skuteczne praktyki, które zapewnią ci szczęście, miłość i sukcesy w życiu

Co tak naprawdę wyróżniało umysły wielkich ludzi? Czy mózg jednostki wybitnej różni się od mózgu przeciętnego Kowalskiego? Czy możemy w jakikolwiek sposób równać do naszych autorytetów, czy też nasz umysłowy potencjał jest uzależniony tylko i wyłącznie od puli genów, jakie otrzymaliśmy od rodziców? Znany neuropsycholog, będący jednocześnie nauczycielem medytacji, i neurolog zdecydowali się odpowiedzieć na te pytania w niniejszej książce. W ten sposób powstał **praktyczny przewodnik**, który zawiera **narzędzia niezbędne do ulepszenia mózgu**. Dzięki niemu dowiesz się, **jak rozwinąć mózg**, by wzmocnić swój rozwój osobisty i duchowy. Nauczysz się samodzielnie radzić ze stresem, złym samopoczuciem, problemami w relacjach i negatywnymi emocjami. Korzystając z nowatorskich osiągnięć **neuronauki i starożytnych metod uzdrawiania duchowego**, poprawisz jakość swojego życia i osiągniesz prawdziwe szczęście.

### Czy umysł jest w stanie zmienić... strukturę mózgu?

Książka ta w umiejętny i przystępny sposób łączy odkrycia z dziedziny neuronauki z prawną mądrością buddyzmu. Najnowsze badania dowodzą, że mózg pozostaje otwarty na zmiany przez całe życie. Co więcej, można świadomie posłużyć się umysłem, by dokonać w nim zmian. Jak rozwinąć mózg? Przede wszystkim ucząc się bezpośredniego wpływu na swoje samopoczucie. Służą do tego relacje z innymi, ale też z samym sobą. To one w praktyce kształtują połączenia neuronalne, zmieniając aktywność mózgu. Dzięki temu mechanizmowi można pobudzać w umyśle stan relaksu, radości i szczęścia zamiast niepokoju, smutku czy złości.

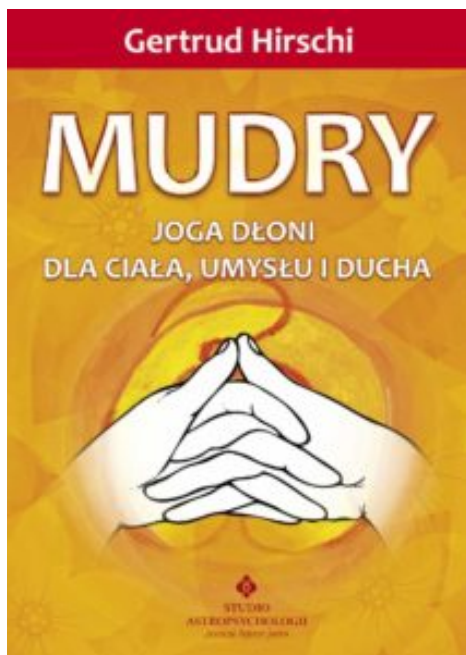
### Praktyka uważności, uzdrawianie duchowe i medytacje – narzędzia pozytywnych zmian

Okazuje się, że buddyzm jest prawdziwą skarbnicą metod, które **pobudzają i wzmacniają określone stany mózgu**. Autorzy zachęcają czytelników do otwarcia się na tajemnice umysłu, ucząc nowoczesnego pojmowania starożytnych nauk o praktyce uważności i wyrażaniu wdzięczności. I bynajmniej nie trzeba żadnej pogłębionej wiedzy z zakresu neuronauki, psychologii czy medytacji, żeby skorzystać z tej książki. Jest ona niczym **przystępna instrukcja obsługi mózgu**, połączona z przybornikiem zawierającym skuteczne narzędzia do wprowadzania zmian. Proponowane ćwiczenia mają moc kształtowania wewnętrznego świata każdego człowieka. Poza tym zwiększają empatię w stosunku do innych osób oraz poszerzają zasięg współczucia i troskliwości. W ten sposób bezpośrednio wpływają na jakość życia na wielu płaszczyznach. Wzbogacają **rozwój osobisty i duchowy**, budują podstawy trwałego szczęścia i miłości, zapewniają relaks i stają się źródłem pozytywnych emocji.

### Buddyzm i neuronauka – współczesne drogi do prawdziwego szczęścia

Podczas lektury tej książki poznasz zarówno **zasady funkcjonowania mózgu**, jak i praktyczne **metody uzdrawiania duchowego**, które wzmacniają dobre samopoczucie, a przy tym **zmniejszają cierpienie**. Kolejne rozdziały pozwolą ci lepiej zrozumieć **neurologiczne źródła szczęścia, empatii i miłości**. Współczesna nauka już potwierdziła to, co buddyzm propagował od ponad dwóch tysięcy lat. **Medytacje, praktyka uważności i pielęgnowanie współczucia oraz wdzięczności** pobudzają mózg i stają się źródłem pozytywnych zmian. Sięgając po te narzędzia, zyskasz umiejętność stopniowego przeorganizowania swego mózgu w celu osiągnięcia spełnienia w związkach i zwiększenia wewnętrznego spokoju. Tym samym twój rozwój osobisty i duchowy zyska pozytywny impuls.

**Zmień mózg – zmień życie.**



## Mudry – joga dłoni dla ciała, umysłu i ducha

Gertrud Hirschi

Tytuł oryginalny: Mudras - Erfolg, Kreativität, Wohlbefinden.

Terapie › joga  
Terapie › mudry

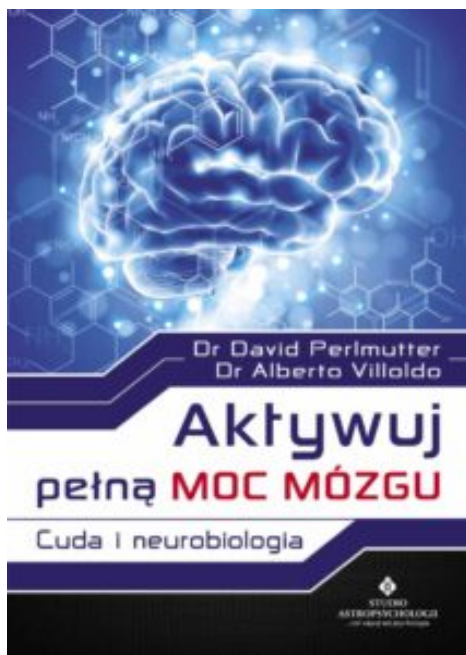
Terapie › afirmacje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-509-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Mudry to specjalne układy palców, dzięki którym Twoje dłonie zaczną emanować dobroczynną energią. Autorka, znana i ceniona w międzynarodowym środowisku specjalistka od jogi, prezentuje szereg mudr odpowiadających potrzebom współczesnego człowieka. „Mudra odpuszczenia” wskaże Ci rozwiązania wszelkich problemów dotyczących związków międzyludzkich. „Mudra opanowania” z kolei pomoże Ci pozbyć się paraliżującego działania lęku. Dzięki „mudrze ochrony” poczujesz bezpieczeństwo i pełen komfort w swoim miejscu pracy. A to zaledwie początek niezliczonych możliwości, jakie się otworzą przed Tobą w momencie, gdy zdecydujesz się skorzystać z jogi dla dłoni. Sprawdź już dziś, co zagwarantują Ci pozostałe z 64 unikalnych i niezwykle skutecznych mudr.



## Aktywuj pełną moc mózgu

dr Alberto Villoldo dr David Perlmutter

Tytuł oryginału: Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment

Zdrowie › psychologia  
Rozwój duchowy › świadomość

Rozwój duchowy › medytacja

mózg ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-499-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 292; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: VI;

 pobierz fragment książki

### Jakie są granice potencjału naszego mózgu?

Gdzie leżą granice możliwości ludzkiego mózgu? Czy prawdą jest, że wykorzystujemy zaledwie ułamek potencjału drzemiącego w naszym umyśle? Czy istnieje sposób, by w pełni zaczerpnąć z umiejętności, jakimi obdarzyła nas natura? Co tak naprawdę kryje się za cudownymi uzdrowieniami tysięcy pacjentów na świecie?

### Połączenie dwóch sił intelektu

Neurolog dr David Perlmutter oraz antropolog medyczny i szaman dr Alberto Villoldo połączyli siły by odpowiedzieć na te pytania. Udało im się dokonać czegoś znacznie bardziej istotnego niż tylko oszacowanie pełnych możliwości ludzkiego intelektu. Wzajemnie uzupełniając i poszerzając swoją wiedzę opracowali oni bowiem pięcioletni program wyzwalający pełną moc mózgu każdej osoby, która zdecyduje się go zastosować.

### Możesz pobudzić i naprawić swój mózg

Porady żywieniowe i ćwiczenia fizyczne wymienione w tej książce nie tylko naprawią te części Twojego mózgu, które zostały uszkodzone przez stres, ale też stworzą środowisko podatne na wzrost nowych komórek nerwowych oraz aktywują geny odpowiedzialne za długowieczność, lepszą odporność i usprawnioną pracę umysłu. Z kolei praktyki szamańskie, medytacje i wizualizacje pomogą Ci pobudzić te obszary mózgu, dzięki którym spokój, kreatywność i radość w sposób naturalny przejawia się w Twoim życiu.

**Dzięki tej książce odzyskasz dostęp do pełni potencjału, jaki tkwi w Tobie od dnia narodzin!**



## Mudry dla ciała umysłu i ducha – karty + książka

Gertrud Hirschi

**Tytuł oryginału:** Mudras for Body, Mind and Spirit: The Handy Course in Yoga [With 68 Cards for Practice]

Rozwój duchowy › dusza  
Terapie › mudry

Astropsychologia › karty duchowe  
Terapie › energia

karty ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-492-6; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 44; Oprawa: pudełko; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Jak zwiększyć przepływ energii życiowej?

Mudry to ćwiczenia związane ze specjalnym układaniem dłoni i palców, dzięki którym nasze ręce zmieniają się w prawdziwe „elektrownie”. Wystarczy kilka minut, by zwiększyły one przepływ energii życiowej w ciele każdego z nas. Mają bardzo korzystny wpływ na wiele dolegliwości i znacząco obniżają poziom stresu. Mogą zapewnić nagłe orzeźwienie Twojemu ciału jak i umysłowi. Nie musisz być mistrzem jogi, ani specjalistą od ćwiczeń energetycznych. Wystarczy, że będziesz korzystać z pierwszej w Polsce talii zawierającej 68 kart z mudrami idealnie dopasowanymi do Twoich potrzeb.

### Piękne i praktyczne karty

Zostały one opracowane przez Gertud Hirschi – bestsellerową autorkę, która dzięki swym książkom na temat jogi i mudr zyskała międzynarodową reputację. Jej publikacje należą do rekomendowanych lektur w Indiach. Od ponad dwudziestu lat prowadzi swoją szkołę jogi i organizuje seminaria na całym świecie. O stronę graficzną kart zadbała z kolei artystka Vreni Erzberger, która sprawiła, że każda z kart jest również małym dziełem sztuki.

### Korzystaj z kart zawsze, gdy ich potrzebujesz

Możesz korzystać z mudr idąc, czekając na autobus czy też racząc się chwilą przerwy w pracy. Karty możesz mieć zawsze przy sobie i sięgać po nie zawsze, gdy poczujesz taką potrzebę. W instrukcji dołączonej talii znajdziesz indeks schorzeń ciała i ducha, na które pomogą Ci poszczególne mudry oraz sposoby zwiększenia efektywności każdego ćwiczenia. Każda z kart, poza kunsztowną ilustracją, zawiera także dokładny opis korzyści płynących z jej wykorzystania.

**Wydobądź ze swoich dłoni terapeutyczną moc!**



## Karty potęga myśli

Louise Hay

Tytuł oryginału: Power Thought Cards

Astropsychologia › karty duchowe  
Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › afirmacje

Szczęście › pokochaj siebie

Szczęście › miłość

karty ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-477-3; Cena katalogowa: 69.60 zł; Oprawa: pudełko; Format: 9.5 x 13.5 ; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Odnajdziesz w sobie siłę już dziś!

Louise L. Hay to bestsellerowa autorka ok. 30 publikacji, między innymi książki „Pokochaj swoje życie”. Teraz prezentuje wyjątkową, afirmacyjną talię. Na 64 kartach znajdziesz dobre myśli, które pomogą Ci odnaleźć w sobie siłę. Nieraz zdarza się, że nie wiemy, co zrobić w danej sytuacji, potrzebujemy naprowadzenia, rady lub po prostu uporządkowania natłoku myśli. Jednak nie zawsze mamy przy sobie kogoś, kto może nam pomóc. Teraz, dzięki tym kartom, już nigdy nie znajdziesz się w sytuacji bez wyjścia i otrzymasz duchowe wsparcie, którego potrzebujesz.

### Skorzystaj z rad największego autorytetu

Autorka to specjalistka od pozytywnego myślenia. Milionom ludzi pomogła odkryć i wykorzystać potencjał ich własnych mocy twórczych do samorozwoju i samoleczenia. Od teraz nie będziesz mieć żadnego problemu z samooceną, życiem uczuciowym, osiąganiem sukcesów, wyjściem z trudnych lub lękowych sytuacji. Bezstresowo przebrniesz przez skomplikowane projekty w pracy, rozmowy z szefem lub z partnerem. Wszystko to dzięki kartom z afirmacjami na każdy dzień. Poprzez codzienne ich stosowanie i czytanie zawartych w nich przesłań, nauczysz się, jak myśleć pozytywnie w każdej sytuacji, w jakiej się znajdziesz. Odkryjesz potęgę swojej podświadomości i jej wpływ na codzienne życie.

### Pozytywne przesłania działają cuda!

Talia jest pełna takich pozytywnych myśli, które podnoszą na duchu, wspomagają rozwijanie naszego wnętrza, przepelniają nas energią do działania i pozwalają z radością patrzeć w przyszłość.

#### Cechuje mnie elastyczność i swoboda działania

Otwieram się na nowe wydarzenia  
i zachodzące w moim życiu zmiany.  
Każda chwila stanowi dla mnie  
nową cudowną okazję do wzbogacenia duszy.  
Lekko i bez wysiłku płynę z prądem życia.

#### Mój dom to spokojna przystań

Kocham swój dom.  
Kocham każdy jego kąt  
oraz ciepło i komfort,  
które mi daje.  
Przepelnia mnie spokój.

#### Afirmacje na każdy dzień

Praca z kartami jest bardzo prosta. Wystarczy, że będziesz mieć je przy sobie, gdziekolwiek będziesz – w domu, biurze, samochodzie. Możesz również podzielić się nimi z rodziną i przyjaciółmi lub nosić wybraną kartę przy sobie, gdy czujesz taką potrzebę. Gdy masz jakiś problem czy trudność, karta pomoże Ci zaakceptować to, a przede wszystkim siłą umysłu wpłynąć na podświadomość i pozytywne nastawienie do tej sytuacji. Jeśli każdego dnia będziesz czytać jedną kartę to doświadczysz lepszego, pełnego energii życia. Stosowanie afirmacji jeszcze nigdy nie było tak proste.

**Poznaj nowy wymiar afirmacji!**



## Medytuj a będzie Ci dane

Esther i Jerry Hicks

Tytuł oryginału: Getting Into The Vortex: Guided Meditations CD and User Guid

Szczęście › spełnianie marzeń      Rozwój duchowy › medytacja  
Rozwój duchowy › prawo przyciągania

ebooki      podświadomość

ISBN: 978-83-8171-416-7; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: IV - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Prawo Przyciągania – czym jest? Odkryj jego sekret!

Każda myśl wibruje, wysyła sygnał i przyciąga ten, który jest na nią odpowiedzią. Sekret Prawa Przyciągania opiera się na zasadzie, że podobne przyciąga podobne. Pozytywne myślenie przyciąga pozytywne rzeczy, ale gdy połączysz je z odpowiednimi technikami, takimi jak medytacja, siła Twojego przekazu jest znacznie większa! Esther i Jerry Hicks, odkrywcy Prawa Przyciągania i ikony rozwoju duchowego, przedstawiają publikację, która pokaże Ci, że spełnianie marzeń może być jeszcze łatwiejsze, niż Ci się wydawało. A wszystko to możliwe jest dzięki tej niepowtarzalnej książce i sile Twojej podświadomości.

### Prawo przyciągania w praktyce

Czy wiesz, że wystarczy tylko 15 minut dziennie, by odmienić Twoje życie! W tej książce Autorzy skupiają się wyłącznie na praktycznym zastosowaniu Prawa Przyciągania przekazując do Twojej dyspozycji cztery potężne medytacje. Są one niezawodnym sposobem na poprawę ogólnego i fizycznego dobrostanu, osiągnięciu obfitości finansowej i szczęścia. Z ich pomocą zbudujesz harmonijne relacje z najbliższymi oraz poszerzysz swoją podświadomość i rozwój duchowy. Poprzez praktyczne wykorzystanie Prawa Przyciągania i dostrojenie go do własnych potrzeb będziesz w stanie osiągnąć to, o czym zawsze marzyłeś!

### Teoria przyciągania – skuteczne medytacje pomagające spełnić marzenia

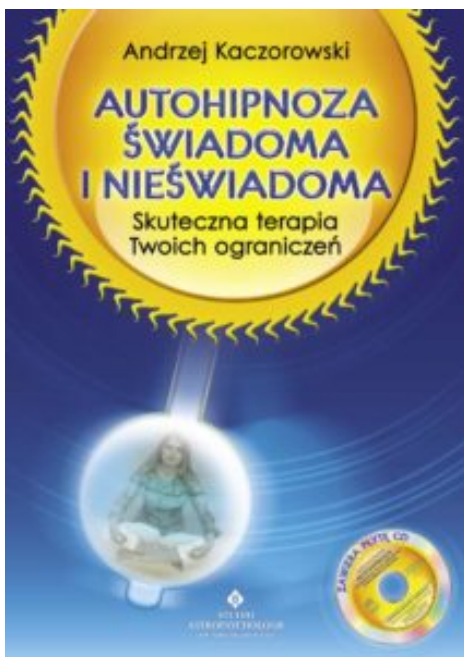
W tej wyjątkowej książce Autorzy wyjaśniają, jak z pomocą medytacji, wniknąć w Wir. Jest on Twoją Rzeczywistością Wibracyjną gwarantującą spełnianie marzeń. Proste wskazówki pomogą Ci dostroić do niego swój umysł oraz zsynchronizować oddech. Medytacje oparte na teorii przyciągania korzystnie wpłyną nie tylko na Twój dobrostan, ale również zdrowie, odprężą Cię i uspokoją emocje. Dołączony do książki audiobook pozwoli Ci korzystać z medytacji również w chwilach relaksu.

### Medytacje inne niż wszystkie!

Odkryj, jak dzięki tym wyjątkowym medytacjom opartym na Prawie Przyciągania osiągnąć szczęście i dobrostan. Odbudować i pielęgnować relacje z najbliższymi i przede wszystkim spełnić marzenia. Dzięki wykorzystaniu praktycznych porad i technik opisanych w tej książce nie tylko zaczniesz spełniać swoje marzenia, zrównoważysz emocje i zgromadzisz nową energię do działania, ale odkryjesz również nowy sposób na relaks.

**Spełnienie i szczęście to Twój naturalny stan, odkryj go dzięki medytacjom!**





## Autohipnoza świadoma i nieświadoma

Andrzej Kaczorowski

Terapie › autohipnoza

Terapie › afirmacje

Terapie › hipnoza

Zdrowie › choroby



czakry

mózg

podświadomość

ISBN: 978-83-7377-446-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

### Autohipnoza świadoma i nieświadoma – odkryj sposób na powszechne dolegliwości

Czy od lat zmagasz się z którymś z nałogów, a wszelkie sposoby na uwolnienie się od niego zawiodły? Zmagasz się z przewlekłymi chorobami i już nie wiesz, jak się uleczyć? Próbowaleś np. rzucić palenie, ale zawsze do niego wracałeś? Być może cierpisz na długotrwały stres i trudno jest Ci się zrelaksować? A może chcesz zrzucić kilka kilogramów, by znów zacząć cieszyć się smukłą sylwetką? Jeśli popularne sposoby na eliminowanie tych dolegliwości nie przyniosły efektów, jest coś, co pomoże Ci uwolnić się od nich raz na zawsze. Tym rewelacyjnym sposobem jest autohipnoza świadoma i nieświadoma. Mózg często działa podświadomie i z pewnością już nie raz wykorzystywałeś tę metodę, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

### Poznaj autohipnozę i samodzielnie wykorzystaj jej możliwości

Autohipnoza to zjawisko, które niejednokrotnie budzi lęk i niedowierzanie. Uczucia te są bardzo często powodowane jednak niewiedzą. Łatwo jest bowiem bać się czegoś, czego się nie rozumie. Większość osób nie wie, że autohipnoza jest ich codziennością i bardzo łatwo można się jej nauczyć. Wszyscy uczestniczymy bowiem w seansach autohipnotycznych – bardzo często wprowadzamy się w nie jednak nieświadomie. Można również wykonywać to zamierzenie poprzez nagrania z płyt CD lub za pomocą ćwiczeń relaksacyjnych i afirmacji. W tej książce znajdziesz praktyczne wskazówki i ćwiczenia, które pozwolą Ci w pełni wykorzystać możliwości autohipnozy.

### Skorzystaj z rad autorytetu, dla którego autohipnoza świadoma i nieświadoma nie ma tajemnic

Dzięki publikacji Andrzeja Kaczorowskiego, autora licznych książek poświęconych hipnozie, każdy z nas będzie w stanie wprowadzać się w te stany w pełni świadomie i robić to w konkretnym celu. Ten wybitny psycholog, pedagog, hipnolog, doktor medycyny naturalnej i teologii oraz wykładowca Studium Psychologii Psychotronicznej przedstawia szereg ćwiczeń, dzięki którym autohipnoza stanie się praktycznym i często wykorzystywanym narzędziem. Od tej chwili zmienisz swój pogląd na leczenie hipnozą oraz autohipnozą – przekonasz się o ich korzyściach, jakich nie zyskałeś nigdy wcześniej.

### Autohipnoza świadoma i nieświadoma – dzięki niej pozbędziesz się chorób i zharmonizujesz czakry

Autohipnoza świadoma i nieświadoma umożliwia leczenie wielu chorób – zarówno o podłożu fizycznym jak i psychicznym. Dzięki temu poradnikowi nauczysz się także dokonywać samodzielnej harmonizacji czakr i w konsekwencji zapobiegiesz wielu schorzeniom, które mogłyby Ci zagrozić w przyszłości. Dzieje się tak dlatego, że nasz umysł jest bardzo podatny na sugestie i podczas wprowadzania się w stan hipnozy łatwiej jest wpłynąć na naszą świadomość. Do książki dołączona została płyta CD, która ułatwi Ci dokonanie synchronizacji półkul mózgowych.

### Zredukuj wagę, pozbadź się stresu i zerwij z nałogami

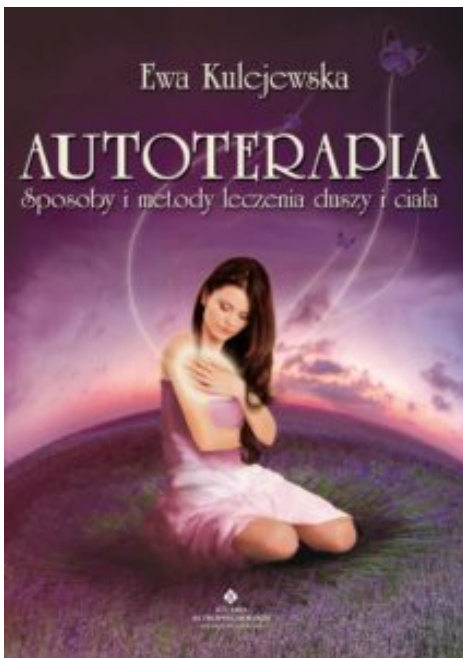
Imagoterapia, leczenie nałogów, chorób i samoprogramowanie – to wszystko oferuje Ci ta prosta technika wprowadzania siebie samego w stan hipnotyczny. Dzięki jej zastosowaniu rzucisz palenie, zredukujesz wagę czy usuniesz długotrwały stres. Przekonasz się, jaki wpływ ma hipnoza na bezsenność czy eliminowanie dolegliwości. Wszystko to możesz osiągnąć w domowym zaciszu i przy użyciu swoich własnych predyspozycji. Wykorzystaj wieloletnie doświadczenie Autora i już dziś dokonaj pozytywnych zmian w swoim życiu. Samodzielnie używając techniki, która jest dla Ciebie równie naturalna jak oddychanie.

### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, czym jest i co daje autohipnoza,
- nauczysz się, jak wprowadzić się w stany poszczególnych typów autohipnozy świadomej i wykorzystasz ją do uleczenia schorzeń duszy bądź ciała,
- poznasz sposoby harmonizowania czakr poprzez autohipnozę,
- dowiesz się, na czym polega leczenie hipnozą i czy autohipnoza pomaga na sen,
- wykorzystasz dołączoną do książki płytę CD, która ułatwi synchronizację półkul mózgowych,

- dowiesz się, czym jest imagoterapia i jakie korzyści możemy czerpać z pobudzenia naszej wyobraźni i podświadomości,
- znajdziesz zestawy prostych ćwiczeń, dzięki którym samodzielnie i łatwo osiągniesz interesujący Cię typ autohipnozy.

**Wykorzystaj moc autohipnozy! Zadbaj o zdrowie i dobre samopoczucie**



## Autoterapia

Ewa Kulejewska

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › psychosomatyka  
Zdrowie › relaks  
Zdrowie › stres

Terapie › medytacja  
Zdrowie › uroda  
Zdrowie › choroby



ebooki

samouzdrawianie

terapie naturalne

umysł

zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-7377-437-7; Cena katalogowa: 19.10 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Leczenie ciała i duszy – uważnie obserwuj swoje ciało, wiele ci powie także o twojej duszy

Przebarwienia skóry, kolor tęczy, zaczerwienienie oczu lub delikatna chropowatość języka mogą ci powiedzieć bardzo dużo na temat stanu twojego zdrowia. Nietypowe objawy są również przestrożą przed chorobami, jakie skryły się w twoim wnętrzu, których nie musisz być nawet świadomy. Ich podłoże niekoniecznie musi leżeć w twoim ciele. Słyszałeś o psychosomatyce? By zwalczyć niektóre schorzenia i dolegliwości, musisz przede wszystkim skupić się na sferze duchowej, a następnie zadbać o potrzeby ciała. Leczenie ciała i duszy z sukcesem jest możliwe!

### Możesz sam postawić sobie diagnozę

Czy chciałbyś osiągnąć umiejętność samouzdrawiania? Któż by nie chciał! Nic prostszego! Autorka krok po kroku wprowadzi cię w tajniki diagnozowania siebie bez kosztownych badań i wędrowek od lekarza do lekarza, często kończących się błędną diagnozą. Umożliwi ci rozpoznawanie ukrytych w twoim organizmie chorób po najdrobniejszych nawet oznakach, takich jak subtelne zmiany w wyglądzie, urodzie samopoczuciu czy zachowaniu. Żadnego z tych symptomów nie powinieneś lekceważyć.

### Odkryj przyczynę choroby, usuń ją i ciesz się dobrym zdrowiem

Psychosomatyka jest podłożem wielu schorzeń. Choroby te są powodowane psychiką, tkwią w umyśle, a manifestują się poprzez dolegliwości fizyczne. Takich chorób nie da się wyleczyć bez jednoczesnego zajęcia się sferą duchową człowieka. Konieczne jest przeprowadzenie procesu także uzdrawiania duchowego. Czy wiesz, jakie są najczęstsze przyczyny chorób psychosomatycznych? To długotrwały stres, lęki, frustracje i gniew oraz wszelkie negatywne emocje, które są często tłumione. Autorka nauczyła się je rozpoznawać i leczyć poprzez naturalne terapie. Teraz skuteczne metody samouzdrawiania – leczenia ciała i duszy pokaże także i tobie.

### Leczenie ciała i duszy, czyli jak pozbyć się chorób przez stosowanie tylko naturalnych terapii?

Co medytacja i relaks ma wspólnego ze zdrowym odżywianiem? Dzięki tej książce poznasz rodzaje chorób psychosomatycznych i ich przyczyny, będziesz umiał je zdiagnozować i pozbyć się ich za pomocą sprawdzonych i w pełni naturalnych terapii. Skorzystasz z jedynej w swoim rodzaju podręcznej zielnik, zrozumiesz potęgę samouzdrawiania ziołami. Poznasz domowe sposoby na to, aby twoja uroda utrzymywała długotrwały blask. Dowiesz się, jak radzić sobie ze stresem i osiągnąć harmonię zarówno ciała, jak i umysłu. Nauczysz się praktykować medytację i ćwiczenia przynoszące relaks, które zajmą ci tylko kilka minut w ciągu dnia. Przekonasz się, jak niewiele trzeba, by znacząco poprawić twoje samopoczucie. Zaczyniesz stosować zasady zdrowego odżywiania, dietę bogatą w łatwo dostępne warzywa i owoce.

Autorka osobiście sprawdziła większość zalecanych przepisów na zdrowie. Krok po kroku uzdrawiała swe ciało i dziś pragnie podzielić się z tobą tym, co znakomicie spełniło swoje zadanie w jej przypadku. Postaw na leczenie ciała i duszy oraz uzdrawianie duchowe, a znikną trapiące cię dolegliwości.

### Czy pozwolisz sobie na komfort zdrowego życia?



## Twoja częstotliwość – podręcznik wykorzystania intuicji

Penney Peirce

Tytuł oryginalny: Frequency

Szczęście › rozwój osobisty  
Rozwój duchowy › intuicja

Astropsychologia › jasnowidzenie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-441-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 334; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

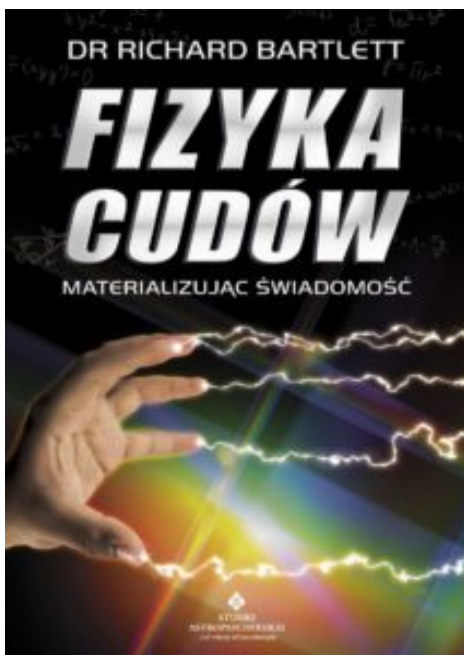
📄 pobierz fragment książki

Jak ważna w Twoim życiu jest intuicja?

Czy zawsze działasz racjonalnie, czy zdarza Ci się czasem zrobić coś pod wpływem impulsu?

Autorka książki, uznana na świecie jasnowidząca i trenerka rozwoju intuicji, namawia do rozwijania wrażliwości i świadomej pracy z energią. Tworzy pojęcie częstotliwości domowej, najwyższej i najbardziej naturalnej wibracji osobistej. Przenika ona przez komórki i tkanki, by wypełnić przestrzeń wokół Ciebie. Przebudzenie do nowej rzeczywistości na wyższej częstotliwości radykalnie poprawia związki, pomaga znaleźć doskonałe rozwiązanie problemów i stworzyć życie zawierające wszystko to, czego pragniesz.

Ważne jest zrozumienie, że słuchanie głosu intuicji wyzwala zdolność do działania i rozwoju.



## Fizyka cudów – materializując świadomość

dr Richard Bartlett

Tytuł oryginału: The Physics of Miracles: Tapping in to the Field of Consciou

Terapie › metoda dwupunktowa

Ezoteryka › kwantowość



dwupunkt

uzdrowianie kwantowe

ISBN: 978-83-8171-366-5; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: VII-dodruk;

pobierz fragment książki

### Odkryj wielki możliwości swego organizmu

W swojej kolejnej książce Autor koncentruje się na praktycznym zastosowaniu Matrycy Energetycznej w życiu każdego z nas. Umożliwia ona bowiem przekraczanie istniejących barier i dokonywanie tego, co uważamy za cuda. Są one w rzeczywistości naturalnymi, lecz dotychczas nieodkrytymi, możliwościami naszego organizmu. Co więcej – powstawanie wielu z tych cudów można wyjaśnić korzystając z osiągnięć konwencjonalnych nauk.

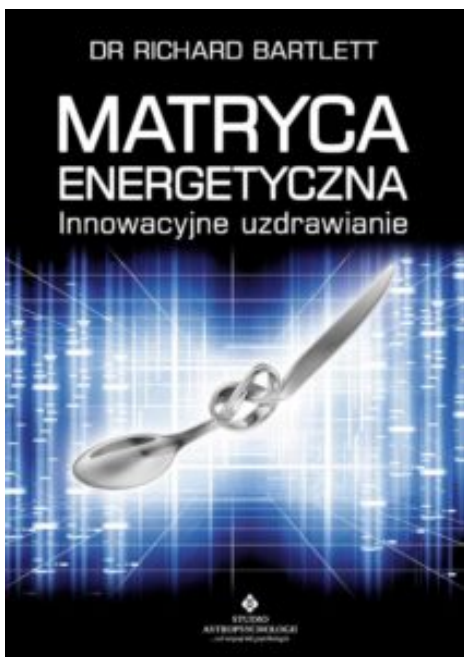
### Udokumentowane przypadki – Ty także możesz stać się jednym z nich

Dzięki „Fizyce cudów” każdy będzie mógł poznać autentyczne przypadki, gdy niezwyklejści ludzie dokonywali cudownych uzdrowień swego ciała. Jak bowiem inaczej nazwać wyleczenie zatok lub regenerację zerwanego mięśnia wyłącznie za pomocą siły woli? Autor ujawnia, że cechy pozornie zarezerwowane dla wybranych są utkwione w każdym z nas. Wyjaśnia także, jak możemy je w sobie wyzwolić i wykorzystać dla dobra swego, swoich bliskich a nawet... domowych ulubieńców.

### Już dziś możesz zmienić swoje życie na lepsze

Pokonaj granice tego, co wydaje się być niemożliwym. Dowiedz się, jak przekuć ciężkie doświadczenia w coś pozytywnego i odmieniającego Twoje życie na lepsze. Skorzystaj z unikalnego połączenia filozofii wschodu, różnorodnych religii i osiągnięć najnowszej medycyny.

**Zostań cudotwórcą**



 pobierz fragment książki

## Matryca energetyczna

dr Richard Bartlett

Tytuł oryginału: Matrix Energetics. The Science and Art of Transformation

 Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › psychologia kwantowa  
Terapie › metoda dwupunktowa  
Terapie › energia

 [dwupunkt](#) [ebooki](#) [techniki uzdrawiające](#) [umysł](#) [uzdrawianie kwantowe](#)

ISBN: 978-83-8171-321-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: IX - dodruk;

### Leczenie Matrycą Energetyczną – poznaj moc medycyny energetycznej!

Czy wiesz, czym jest Matryca Energetyczna? Czy słyszałeś kiedykolwiek o metodzie dwupunktowej? Okazuje się, że fizyka i psychologia kwantowa są źródłem prawdziwej rewolucji nie tylko w dziedzinie nauki. Wzbogacają także zestaw dostępnych nam technik uzdrawiających. Otwierając nasz umysł na nowe idee, dostarczają nowatorskich form terapii, skutecznych w leczeniu wielu powszechnych chorób i dolegliwości. Dzięki tej książce dowiesz się, na czym polegają leczenie Matrycą Energetyczną i metoda dwupunktowa (tzw. dwupunkt). W ten sposób nauczysz się w praktyce stosować uzdrawianie kwantowe z korzyścią dla swojego zdrowia. Łącząc kwantowość z doświadczeniami z pogranicza ezoteryki, zyskasz potężne narzędzie, które poprawi jakość Twojego życia.

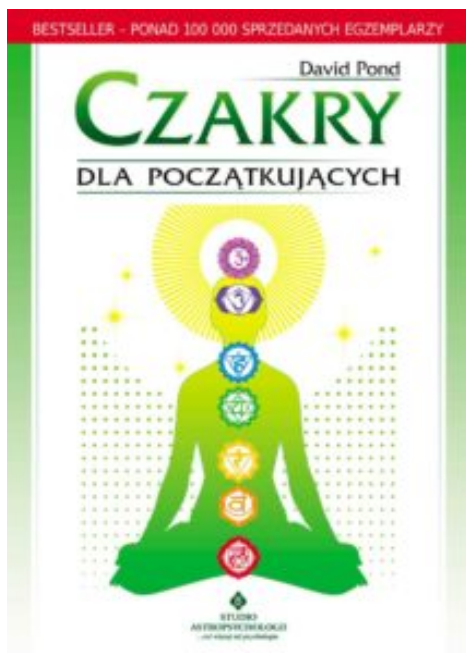
### Uzdrawianie kwantowe – obudź swoją energię!

Matryca Energetyczna korzysta z niezwykłej energii, która tkwi w każdym z nas. Richard Bartlett, doktor kręgarstwa i neuropatii, odkrył ją podczas choroby swojego syna. Po tym, jak nie pomogły medycyna konwencjonalna i alternatywna, zastosował terapię, która natychmiast uzdrowiła jego dziecko. Połączył łagodny dotyk z intencją płynącą z głębi umysłu. Ten „cud” zaczął tłumaczyć, korzystając z osiągnięć fizyki i psychologii kwantowej. Kwantowość zakłada bowiem, że umysł i materia spotykają się, aby stać się jednością. Jesteśmy nierozdzielnie połączeni z energią wszechświata, dzięki czemu możemy tak naprawdę dowolnie kształtować otaczającą nas rzeczywistość. Tą drogą bezpośrednio wpływamy również na swoje zdrowie lub bliskich osób. Właśnie ten fakt wykorzystują osoby stosujące w praktyce medycynę energetyczną i leczenie Matrycą Energetyczną.

### Otwórz się na działanie tej techniki uzdrawiającej

Matryca Energetyczna to bardzo prosta i naturalna technika uzdrawiająca, wykorzystująca między innymi zasadę dwupunktu. Głównym założeniem metody dwupunktowej jest bezpośrednia łączność człowieka ze wszystkim, co go otacza. Stosując dwupunkt, zmieniamy jedną rzeczywistość (niekorzystną) na inną (korzystną). Leczenie Matrycą Energetyczną jest dostępne dla każdego, kto otworzy swój umysł na nowe sposoby myślenia zainspirowane ideą kwantowości i zechce wykorzystać uzdrawianie kwantowe w praktyce. Wystarczy, że poddasz się działaniu energii, a natychmiast doświadczysz pozytywnych skutków tej terapii. Opisane w książce techniki uzdrawiające nie są przeznaczone tylko dla uzdrowicieli praktykujących medycynę energetyczną. Nie jest to ezoteryka dostępna wyłącznie dla grupy wtajemniczonych, ale wiedza, z której może skorzystać każdy. Bowiem Matryca Energetyczna to sposób postrzegania rzeczywistości, który może gruntownie zmienić każdy aspekt życia w oparciu o najnowsze osiągnięcia fizyki i psychologii kwantowej. Poddaj się jej mocy, która ułatwi Tobie i bliskim dostęp do uzdrawiania tkwiącego w dłoniach.

**Odkryj uzdrawiającą moc Matrycy Energetycznej!**



## Czakry dla początkujących

David Pond

Tytuł oryginału: Chakras for Beginners: A Guide to Balancing Your Chakra Ener

Terapie > energia

Terapie > bioenergoterapia

czakry

ISBN: 978-83-8171-356-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Czakry – nasze centra energetyczne

Czy zdarza Ci się, że bez przyczyny przepelnia Cię niepokój lub ogrania depresja? Jeżeli tak, to zapewne potrzebujesz wyregulowania czakr. Są to centra energetyczne rozlokowane wzdłuż kręgosłupa. Czakramy stanowią swoistą mapę wewnętrznego świata – określają Twoje relacje z sobą samym i tym, jak odbierasz rozmaite sytuacje. Dowiedz się, w jaki sposób możesz gospodarować tą energią zgodnie ze swoimi potrzebami i marzeniami.

### Poznaj rodzaje czakr i ich znaczenie

„Czakry dla początkujących” oferują Ci wgląd w najbardziej tradycyjny model systemu czakr i odkrywają sposoby wykorzystania każdej z nich w codziennych sytuacjach. Autor opisuje 7 czakr w ciele człowieka, kolory czakr oraz ich znaczenie dla każdego z nas. Przybliży również tematykę kundalini oraz to, w jaki sposób pomoże Ci ona w zrozumieniu procesu przemieszczania się energii między czakrami. Dzięki tym wskazówkom będziesz w stanie wprowadzić ład, porządek i spełnienie w każdej sferze swego życia – od zawodowego, przez stan zdrowia aż po sprawy osobiste.

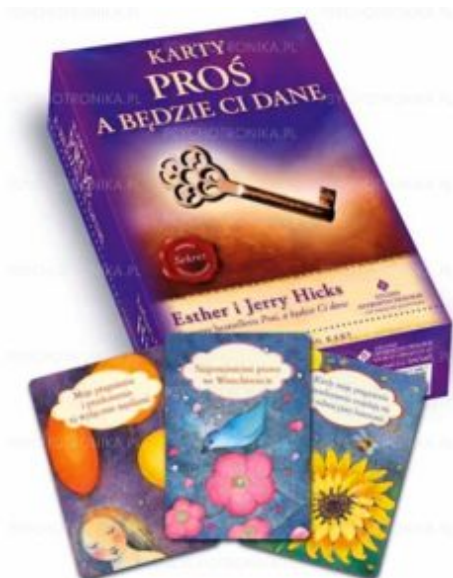
### Oczyszczanie czakr w ciele człowieka

Odkryj niezawodne narzędzie do diagnozowania Twych wewnętrznych konfliktów, które w konsekwencji blokują dostęp do odczuwania pełni spełnienia. Dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom oraz medytacjom będziesz w stanie samodzielnie dokonać oczyszczania czakr. Wspomoga Cię w tym kamienie oraz kolory aktywujące poszczególne czakry.

### David Pond – ucz się od najlepszych

Skorzystaj z bogatej wiedzy Davida Pond`a, pochodzącego z Waszyngtonu profesjonalnego astrologa, nauczyciela jogi, pisarza, przewodnika po świętych miejscach całego świata oraz znakomitego mówcy. Zdobył tytuł magistra w dziedzinie metafizyki eksperymentalnej, a książkę tą zakupiło w samych Stanach Zjednoczonych ponad 100.000 osób!

**Poznaj najprostszą drogę do równowagi i spełnienia**



## Karty proś a będzie Ci dane

Esther i Jerry Hicks

Tytuł oryginału: Ask And It Is Given Cards: A 60-Card Deck

Rozwój duchowy › prawo przyciągania      Astropsychologia › karty duchowe  
Szczęście › pozytywne myślenie      Szczęście › komunikacja  
Terapie › afirmacje

karty    wróżby    ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-400-1; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: pudełko; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

### Czy znasz już najpotężniejsze Prawo Przyciągania na świecie

Esther i Jerry Hicks – amerykańscy odkrywcy Prawa Przyciągania od 20 lat przekazują nauki Abrahama ludziom na całym świecie. Abraham jest z kolei zbiorem bytów, których celem jest uszczęśliwienie ludzi. A konkretnie – powiedzenie im, jak sami mogą uczynić się szczęśliwymi. Już miliony osób skorzystało z publikacji tego niezwykłego małżeństwa. Oto karty, które ułatwią Ci jeszcze bardziej efektywną pracę z najpotężniejszym Prawem we wszechświecie. Dzięki nim dowiesz się, jak działa prawo przyciągania i odtąd zaczniesz spełniać marzenia i realizować wyznaczone cele.

### Ty również możesz osiągnąć wszystko, czego zapragniesz

Niezależnie, czy pragnęliśmy fortuny, domu, sławy czy też miłości. Wystarczy się odpowiednio dostroić do swych pragnień i w konsekwencji przyciągnąć ich spełnienie do swojej codzienności. I choć wydaje się to niemożliwe, możesz wszystko osiągnąć siłą swoich myśli i otrzymać dowolną nagrodę za swe starania. Z tymi kartami jest to jeszcze łatwiejsze. Ich grafiki zostały opracowane specjalnie po to, by łatwiej było zsynchronizować się z Prawem Przyciągania, w pełni wykorzystać potęgę podświadomości i wprowadzić się w stan spełniania życzeń. Są one ciepłe i tchną optymizmem, a zamieszczone na nich sentencje, których znaczenie znajdziemy na rewersie każdej z nich, dopełniają dzieła.

### Każdy Twój postęp ma wielką wartość

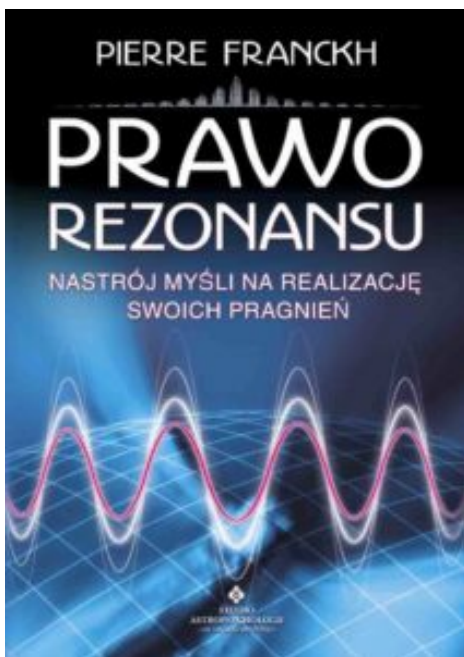
„Niesamowita jest wartość tego, gdy jesteś zdolny celowo robić choćby najmniejsze postępy w tym, jak się czujesz, nawet, jeśli postęp emocjonalny jest tak mały, że nie jesteś w stanie go zarejestrować. Już dłużej nie będziesz czuł się bezsilny. Od tej chwili Twoja wędrówka po Emocjonalnej Skali będzie nie tylko możliwa, ale i stosunkowo łatwa”.

### Skorzystaj z przesłań na każdy dzień

Karty możemy traktować jak pojedyncze przesłania na każdy dzień lub jako całościowy kurs korzystania z dobrobytu, jaki możemy sobie już wkrótce zapewnić. Dzięki nim poznasz działanie prawa przyciągania w praktyce i dowiesz się, jak przyciągnąć pieniądze, miłość oraz jak zmienić swoje życie. Sekret przyciągania tkwi w Twoim umyśle i mocy pozytywnego myślenia. Każdy może wybrać dla siebie najlepszą opcję i dzięki niej dążyć do celu, jakim jest lepsze, spełnione życie.

**Po prostu Proś a będzie Ci dane...**





## Prawo rezonansu

Pierre Franckh

Tytuł oryginału: Das Gesetz der Resonanz

Ezoteryka › kwantowość  
Szczęście › wizualizacje  
Terapie › energia

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › afirmacje  
Zdrowie › pozytywne myślenie

podświadomość    pozytywna energia

ISBN: 978-83-8171-611-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, że prawo rezonansu to naukowe potwierdzenie siły twojego pola energetycznego

Według najnowszych doniesień naukowców z dziedziny kwantowości czy badaczy ezoteryki, twoje myśli mają moc kształtowania rzeczywistości. Ponieważ wszystko we wszechświecie komunikuje się ze sobą poprzez fale, drgania i impulsy, i łączy się w polu kwantowym. Z książki dowiesz się na czym polega prawo rezonansu. Poznasz techniki rozwoju osobistego i skuteczne praktyki, dzięki którym nauczysz się wykorzystać siłę podświadomości i energię myśli, by odmienić swoje życie. Dzięki afirmacjom wyzwolisz pozytywne myślenie i będziesz emitować pozytywną energię. W ten sposób przyciągniesz do siebie sukces, szczęście, ludzi i zdarzenia wibrujących na tej samej częstotliwości. Tak ukierunkujesz swoje pole energetyczne, by przyciągać zdrowie i w terapii, by aktywować samouzdrawiający potencjał.

### Twoje serce jest jak przekaźnik fal elektrycznych i magnetycznych

Autor to ceniony mówca, autor wielu bestsellerów, a przede wszystkim znany na całym świecie trener rozwoju osobistego. W książce ujawnia naukowe informacje, które z pewnością wywrócą twoje postrzeganie świata do góry nogami. Przede wszystkim przytacza rewolucyjne doniesienia Instytutu HeartMath, który udowadnia, że serce otoczone jest potężnym polem energetycznym o średnicy 2,5 m, potężniejszym od pola mózgu! Oddziałuje ono i współgra z polami energetycznymi innych organów w ciele. Serce jest więc wielkim przekaźnikiem energii, który generuje myśli, przekonania i emocje i wysyła w postaci fal elektrycznych i magnetycznych na zewnątrz. Zatem jeśli podświadomie nie wierzysz, że wyzdrowiejesz, osiągniesz sukces czy będziesz szczęśliwy, a jedynie tworzysz fałszywe przekonanie i myśli, że tak będzie, podsięte strachem i niewiarą, to nigdy nie wyzdrowiejesz, nie osiągniesz sukcesu i nie będziesz szczęśliwy.

### Jak twoje pole energetyczne może zmienić świat?

Autor przytacza naukowe wnioski, które potwierdzają, że wszystko jest ze sobą połączone poprzez pole kwantowe, boską matrycę czy pole hologramu kwantowego. Jakkolwiek zwane przez naukowców pole energetyczne istnieje i łączy ze sobą cały wszechświat. Energia, którą wysyłasz przyciąga lub komunikuje się z energią o podobnych wibracjach, ma moc kształtowania otaczającej cię rzeczywistości. A co jeszcze bardziej szokujące to fakt, że emocje wpływają na DNA. Pozytywne emocje sprawiają, że łańcuch się wydłuża, a kody uaktywniają. Negatywne emocje powodują degradację DNA, kurczenie się i odcinanie uzdrawiających kodów. Jak ukierunkować myśli i przekonać serce, by wibrowało pozytywną energią? Czy można zmodyfikować pole rezonansowe? Co zrobić by pozytywnie oddziaływać na ciało na poziomie komórkowym, a w skali makro, by osiągnąć swoje cele?

### Jak kontrolować swoje pole energetyczne, by osiągnąć szczęście?

Autor zawarł szereg technik i praktyk rozwoju osobistego, które pozwolą przeprogramować twoją podświadomość, sposób twojego myślenia i formułowania pragnień. Zarówno afirmacje, medytacje, trening autogenny, autosugestia czy wizualizacje mają na celu aktywowanie odpowiednich kodów DNA, np. zdolności do samouzdrówienia. Ponieważ, jak wyjaśnia Autor, nie chodzi o zanegowanie choroby, lecz o wyzwolenie potencjału do uzdrowienia zakodowanego w twoim ciele. Nauczysz się również formułowania pragnień oraz nadawania im swoim pozytywnym myśleniem odpowiednich wibracji. Jak skuteczne jest prawo rezonansu przekonują czytelnicy, których wypowiedzi Autor zawarł w tej książce.

**Prawo rezonansu – narzędzie do spełnienia pragnień**



## Siedem reguł spełniania marzeń

Pierre Franckh

**Tytuł oryginału:** Erfolgreich wünschen: 7 Regeln wie Träume wahr werden

Terapie › afirmacje

Rozwój duchowy › intuicja

podświadomość ✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-404-9; **Cena katalogowa:** 24.20 zł; **Ilość stron:** 156; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2010; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Każdego dnia, w każdej minucie Twojego życia spełniają się Twoje marzenia. I to niezależnie od tego, czy jesteś tego świadom, czy też nie. Warto nauczyć się poprawnie je formułować. Wydaje się proste a jednak, jak często zadajesz sobie pytanie: dlaczego mi nie wychodzi? Ten poradnik, oparty na doświadczeniach i... błędach autora, pokaże Ci, jak wieść życie, jakiego zawsze pragnąłeś. Dowiedz się, jak pozostawać otwartym na „przypadki”, jak przekonać rozum, że warto podążać za intuicją. Czy wierzysz tylko w to, co widzisz? To dowiedz się, że w ciągu sekundy tysiące informacji rejestruje Twój mózg, gromadzi je, a ty nie jesteś tego świadom! Potwierdzają to badania fizyków i biologów. Zacznij dostrzegać to, co dla Ciebie ważne.



## Połączenie ze źródłem

dr Eric Pearl

Tytuł oryginału: The Reconnection

Terapie › energia

Rozwój duchowy › świadomość

channeling

uzdrowienie holistyczne

ISBN: 978-83-8171-510-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: III - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Uzdrowianie Rekonektywne daje szansę na zdrowie, szczęście i rozwój duchowy

Zapytasz czym jest to Uzdrowianie Rekonektywne? Co zyskam dzięki takiej terapii? W książce znajdziesz potwierdzenie na to, co autorytety medyczne i naukowe wiedzą od dawna, lecz niechętnie ogłaszają. Jesteś wielowymiarową istotą, złożoną z ciała, duszy, umysłu i energii. Dlatego też uzdrawianie jakichkolwiek dolegliwości musi przebiegać wielopoziomowo zgodnie ze wskazówkami Programu Integracyjnej Medycyny. Łączy ona w sobie zdobycze medycyny konwencjonalnej, holistycznej, energetycznej i duchowej. W tej publikacji Autor ujawni tajniki Uzdrowiania Rekonektywne, określanego jako The Reconnection. Potwierdzi też, że kluczem do zdrowia i kompleksowego uzdrawiania jest świadomość przepływu energii pochodzącej zarówno z zewnątrz tj. Wszechświata, jak i wewnątrz – Ciebie. Dowiesz się jak uaktywnić tę uzdrawiającą energię.

### Fascynująca historia jednego zabiegu

Dr Eric Pearl, chiropraktyk i właściciel najlepszej poradni kręgarskiej w Los Angeles podczas, zdawałoby się, rutynowego zabiegu w terapii kręgosłupa otrzymał wyjątkowy przekaz. Już wcześniej życie dr Pearl 'a obfitowało w niezwykle wydarzenia, jednak spotkanie z Frederickiem Ponzlov i doświadczenie channelingu odmieniło jego życie na zawsze. Zmieniło również życie wielu jego pacjentów, a także oblicze medycyny. W trakcie zabiegu Dr Pearl otrzymał wiadomość, która potwierdziła, że energia, jej swobodny przepływ, uwalnianie i absorpcja mają uzdrawiające właściwości. Od tej pamiętnej sesji Dr Pearl prowadzi liczne wykłady i spotkania seminaryjne. A dzięki Uzdrowianiu Rekonektywne, The Reconnection inaczej Rekoneksji, pomógł odzyskać zdrowie setkom ludzi chorych m.in. na raka, porażenie mózgowie i AIDS.

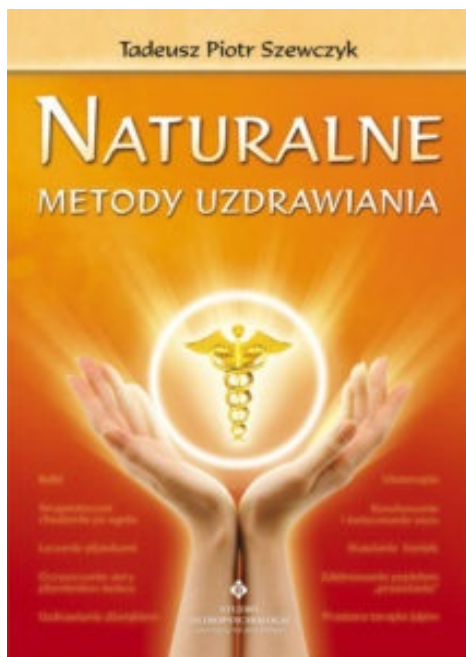
### Uzdrowianie Rekonektywne to potwierdzona naukowo metoda Programu Integracyjnej Medycyny

The Reconnection czyli Rekoneksja nie jest grą wyobraźni, ani szarłatańskimi sztuczkami. Proces ten został wielokrotnie potwierdzony nie tylko praktyką uzdrawiania, ale również w naukowych laboratoriach. Stał się również jednym z głównych elementów Programu Integracyjnej Medycyny. Uzdrowianie Rekonektywne polega na wibracyjnej wymianie energii z Wszechświatem, która napływa jako strumień światła. Następnie kieruje się w miejsce w ciele, duszy, umyśle, które potrzebuje uzdrowienia. Ponieważ, jako forma uzdrawiania holistycznego, terapia ta uśmierza dolegliwości w obszarach lub na poziomach, które tego wymagają. Uzdrowianie Rekonektywne znajduje teoretyczne uzasadnienie we współczesnej fizyce nuklearnej oraz kwantowej. W tym wymiarze, nasza dotychczasowa wizja świata ulega całkowitemu odwróceniu, czas może płynąć w tył, siła grawitacji wzrasta wraz ze wzrostem odległości między obiektami, a materia i energia przekształcają się w sieć wibracji.

### Zacznij praktykować Uzdrowianie Rekonektywne

Ta książka to jedyny w swoim rodzaju podręcznik, który zawiera instrukcje niezbędne do nauki Uzdrowiania Rekonektywne. Dzięki niemu rozpoczniesz wędrówkę, podczas której nauczysz się pomagać sobie i innym. Ty też możesz praktykować holistyczne uzdrawianie wystarczy tylko, że otworzysz się na energię rekonektywną. Dzięki wskazówkom i programowi zawartemu w książce przejdiesz indywidualną przemianę, nauczysz się dostrzegać i odczuwać to, czego nie czują inni. Otwierając się na Wszechświat, doświadczysz nowej świadomości i wkroczysz na nowe ścieżki rozwoju duchowego. Pamiętaj! Uzdrowiając siebie uzdrawiasz innych, uzdrawiając innych uzdrawiasz siebie. Cuda opisane w książce mówią same za siebie. Już teraz masz szansę połączyć się ze źródłem uzdrawiającej energii.

**Nie zwlekaj i nawiąż Połączenie ze Źródłem uzdrawiającej energii!**



## Naturalne metody uzdrawiania

Tadeusz Piotr Szewczyk

Terapie › muzykoterapia  
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › reiki

aura ból medycyna alternatywna terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-375-2; Cena katalogowa: 26.20 zł; Ilość stron: 204; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Postaw na naturalne metody uzdrawiania

Każdy boryka się z różnymi dolegliwościami i chorobami. Nie ma co do tego wątpliwości. Co zrobić w sytuacji, kiedy dostępne metody medycyny konwencjonalnej nie przynoszą poprawy, a czasami nawet zaostrzają stan chorobowy? Zdecydowanie powinieneś wtedy skorzystać ze sprawdzonych naturalnych metod uzdrawiania. Nie wiesz, która z nich byłaby odpowiednia dla Ciebie? Ta książka z pewnością ułatwi Ci wybór! Dzięki niej szczegółowo poznasz takie terapie naturalne jak terapia energią, muzykoterapia czyli terapia dźwiękiem, czy uzdrawianie kamieniami szlachetnymi. Dowiesz się jak przeprowadzić zabieg oczyszczania aury za pomocą świecy, bezpiecznie postawić bańki czy leczniczo zastosować pijawki. Po przeczytaniu tej publikacji z łatwością doberzesz naturalną metodę uzdrawiania najodpowiedniejszą dla Ciebie i dostosowaną do Twoich dolegliwości.

### Kompendium wiedzy o naturalnych metodach uzdrawiania

Tadeusz Piotr Szewczyk to mistrz Reiki i specjalista w uzdrawianiu metodami naturalnymi. W tej książce dzieli się z Tobą swoją wiedzą i długoletnim doświadczeniem w uzdrawianiu. W prosty i przystępny sposób wyjaśnia jak zastosować zabiegi medycyny alternatywnej, które uzdrowią przeziębienie, bóle migrenowe, zapalenie uszu czy bezsenność. Korzystając z prostych instrukcji, popartych zdjęciami z terapii, oczyścisz aurę i pozbędziesz się uporczywych dolegliwości w zaciszu własnego domu. Reiki stanie się realną metodą uzdrawiania energią, którą przekażesz bliskim z pomocą dotyku. Poznasz tajniki uzdrawiania kamieniami szlachetnymi, aby usunąć nadmiar ładunków energetycznych, złagodzić napięcia nerwowe, czy uśmierzyć ból.

### Medycyna alternatywna -wykorzystaj uzdrawiające metody przodków

Powrót do prastarych metod stosowanych przez naszych przodków może okazać się zbawienny w obliczu bezsilności nowoczesnej medycyny i farmacji. Czy wiesz, że prosta, terapia jajem pozwoli Ci oczyścić ciało z negatywnych emocji i blokad energetycznych skumulowanych w różnych narządach np. tarczycy, nerek czy prostaty, a objawiających się ich dysfunkcją. Jeśli zastosujesz konchowanie i świecowanie uszu, uzdrowisz zatoki, zapalenie uszu oraz inne nawracające dolegliwości laryngologiczne. Skutecznie też oczyścisz swoją aurę i pozbędziesz się trapiących Cię emocji wykorzystując płomień świecy. Wykorzystasz technikę uzdrawiania bańkami do miejscowego leczenia bólu, grypy, zapalenie a opłucnej czy nerek, ale i przy bardziej poważnych zaburzeniach seksualnych. Dowiesz się też, jak wykorzystać elementy muzykoterapii czyli terapii dźwiękiem, w leczeniu misami tybetańskimi.

### Uzdrawiająca moc ognia i pijawek

Pijawki, dzięki substancjom przeciwzapalnym czy przeciwbólowym zawartym w ich gruczołach ślinowych, od wieków używane były w leczeniu różnych dolegliwości. Stosując sprawdzone techniki przedstawione w książce, przystawisz pijawki w bolesnych miejscach, by pozbyć się bólu czy stanu zapalnego. Natomiast chodzenie po rozżarzonych węglach, opierające się na tajnikach akupresury punktów na stopach, oprócz pozbycia się bólu pozwoli Ci się również rozwinąć duchowo.

**Naturalne metody uzdrawiania uśmierzą Twoje dolegliwości!**



## Zrealizuj swoje marzenia

Esther i Jerry Hicks

Tytuł oryginału: Manifest Your Desires

- Rozwój duchowy › intuicja
- Rozwój duchowy › perswazja
- Szczęście › rozwój osobisty
- Szczęście › afirmacje
- Rozwój duchowy › prawo przyciągania
- Szczęście › spełnianie marzeń
- Szczęście › pozytywne myślenie
- Zdrowie › pozytywne myślenie

ebooki   podświadomość   pozytywna energia   umysł

ISBN: 978-83-8171-409-9; Cena katalogowa: 59.50 zł; Ilość stron: 372; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Zrealizuj swoje marzenia – poznaj zasady Prawa Przyciągania

Czegokolwiek byś nie zapragnął, możesz to zrealizować już dziś. To będzie możliwe dlatego, że ta książka to zaproszenie na kurs spełniania marzeń. Z zajęć na zajęcia będziesz czuł, jak wszechpotężne Prawo Przyciągania odmienia Twoje życie na lepsze i spełnia krok po kroku Twoje pragnienia. Dlatego też, dzięki tej książce dzień po dniu nauczysz się z niego korzystać. Zrealizuj swoje marzenia – poznaj proste sposoby na poprawę zdrowia i samopoczucia.

### Kontroluj własne myśli – stosuj Prawo Przyciągania w praktyce

W skutecznej realizacji marzeń z pewnością pomogą Ci zamieszczone w książce afirmacje. Dzięki nim nauczysz się wykorzystywać potęgę świadomej intencji. Poradnik jest pełen ciepłych i przynoszących ukojenie oraz nadzieję ilustracji, dzięki którym wcielenie w życie zasad przekazywanych przez Autorów stanie się łatwe i przyjemne. Niezwykle plastyczne grafiki pomogą Ci w koncentracji i pobudzą do działania Twój mózg i podświadomość. Ta książka to tak naprawdę jedyny w swoim rodzaju kurs realizacji Twoich pragnień – stworzony przez Esther i Jerry'ego Hicksów – autorytety w nauczaniu i stosowaniu Prawa Przyciągania w codziennym życiu. Zrealizuj swoje marzenia już dziś i ciesz się sukcesami w życiu zawodowym i rodzinnym.

### Naucz się świadomie spełniać pragnienia

Podsumowując można stwierdzić, że niezależnie od tego, jakie są Twoje pragnienia, Prawo Przyciągania jest niewątpliwie kluczem do ich realizacji. Dzięki tej książce krok po kroku nauczysz się z niego korzystać. Dowiesz się, jak można każdego dnia dążyć do spełniania pragnień. Ta książka sprawi, że z marzyciela staniesz się osobą spełnioną. Krok po kroku będziesz przełamywał kolejne bariery i wewnętrzne opory, które blokują obecnie Twój dostęp do szczęścia. Gwarancję sukcesu dają Ci Esther i Jerry Hicksowie, autorzy wielu bestsellerów New York Times'a, ponieważ odmienili już życie tysięcy osób.

### Zasady Prawa Przyciągania, zawarte w tej książce sprawią, że:

- nauczysz się spełniać najszybsze marzenia i zrealizujesz ambitne plany;
- poprawisz jeszcze bardziej swoje zdrowie i samopoczucie;
- śledząc kolorowe strony, pełne ciepła i optymizmu, nauczysz się wykorzystywać sprawczą moc swoich myśli;
- zadbasz o relacje z bliskimi i rozwój zawodowy;
- ustabilizujesz finanse i uzdrowisz swoje ciało;
- dopasujesz rzeczywistość do własnych potrzeb i odetniesz się od negatywnego wpływu otoczenia.

### Zrealizuj swoje marzenia już dziś

Nie wiesz na jaki kurs się zapisać? A co powiesz na kurs osiągania szczęścia i realizacji marzeń? Dzięki książce Esther i Jerry'ego Hicks będziesz mógł w pełni świadomie osiągać wszystko, cokolwiek tylko sobie zamarzysz. Każdy, kto pragnie samodzielnie kreować swoją przyszłość i używać Prawa Przyciągania do osiągnięcia sukcesu powinien sięgnąć po tę książkę już dziś. Zapisz się na praktyczny kurs spełniania marzeń i realizuj swoje pragnienia każdego dnia.

**365 dróg do spełnienia pragnień. Wybierz swoją!**



## Reinkarnacja i hipnoza w terapii

Andrzej Kaczorowski

Rozwój duchowy › reinkarnacja  
Zdrowie › choroby

Terapie › hipnoza  
Zdrowie › depresja

ból   czakry   mózg   podświadomość

ISBN: 978-83-7377-360-8; Cena katalogowa: 49.80 zł; Ilość stron: 392; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Reinkarnacja i hipnoza jako skuteczna metoda leczenia i przywracania zdrowia i terapii czakr

Hipnoza to metoda leczenia ciała i duszy. Choć, jak wynika z jej historii, metoda ta była rezerwowana dla kapłanów, szamanów, znachorów. Dziś jej nieograniczone możliwości są wykorzystywane zarówno przez nowoczesną psychoterapię, jak również klasyczną medycynę. Dzięki tej książce dowiesz się, że każdy człowiek dysponuje nieograniczonym potencjałem, który znajduje się w jego wnętrzu – mózgu i podświadomości. A reinkarnacja i hipnoza w terapii jest niczym innym, jak metodą dotarcia do tych zasobów i odzyskania zdrowia. Budzi ona niewykorzystane siły dzięki temu tworzy nowe perspektywy. Na podstawie hipnozy rozwinięto wiele technik psychoterapeutycznych, ćwiczeń relaksacyjnych oraz różnorodnych metod terapii, które skutecznie i efektywnie wykorzystywane są w codziennej praktyce psychologów i lekarzy. Ta książka stanowi trzecią część trylogii o reinkarnacji. Jako materiał do jej stworzenia posłużyły relacje z przebiegu seansów hipnotycznych na żywo z pacjentami, z którymi Autor pracował podczas swojej praktyki terapii hipnozą.

### Reinkarnacja i hipnoza – poznaj praktyczne sposoby na codzienne dolegliwości

Wielu z nas cierpi w mniejszym lub większym stopniu na jakieś dolegliwości lub choroby. Często kosztowne terapie i poszukiwanie specjalistów wykańczają nas finansowo i psychicznie, przez co czujemy się już zupełnie przegrani w walce z chorobami. Szukamy złotego środka, ale wszystko zawodzi nasze oczekiwania i nie daje pożądanego efektu. Jak możesz wygrać z depresją, otyłością lub bulimią? Jak pozbyć się nerwicy, stresu oraz wyzwolić się z nałogów? Próbowałeś już różnych sposobów i żaden nie przyniósł oczekiwanych efektów? Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz niezawodne sposoby na powyższe problemy. Reinkarnacja i hipnoza pozwoli Ci pokonać ból i rozprawić się z chorobami. Dodatkowo poznasz znaczenie czakr i dowiesz się, jak uzdrowić te potężne centra energetyczne w Twoim ciele.

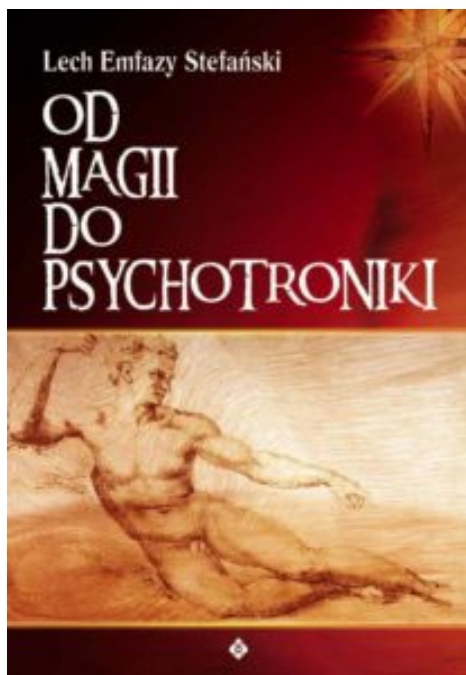
### Odkryj cudowne efekty działania terapii hipnozą. Odzyskasz zdrowie i poświęcisz czas na rozwój duchowy

Jak możesz wygrać z depresją, otyłością lub bulimią? Jak pozbyć się nerwicy oraz wyzwolić się z nałogów? Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz niezawodne sposoby na wiele schorzeń, dolegliwości i problemów. Andrzej Kaczorowski – wybitny hipnotyzer, hipnolog i hipnoterapeuta – przekona cię o skuteczności reinkarnacji i hipnozy w terapii wielu zaburzeń. Będzie ona w stanie przynieść Ci ulgę. Aby mieć gwarancję skutecznej terapii konieczne jest skorzystanie z pomocy specjalistów o uznanej renomie i dużym doświadczeniu. Zainwestuj w swoje zdrowie i rozwój duchowy.

### Wszystko co powinieneś wiedzieć o reinkarnacji i hipnozie. Wykorzystaj siłę mózgu i podświadomości

Dzięki temu bardzo rozbudowanemu poradnikowi dowiesz się, czym jest hipnoza i na czym polega. Autor w czytelny sposób prezentuje, jakie zdumiewające efekty można osiągnąć za pomocą tej metody terapeutycznej. Jego pacjenci są żywym dowodem na to, w jak wielu dolegliwościach działa terapia hipnozą. Sam doświadczysz, jak skuteczne jest leczenie hipnozą. Pozbędziesz się dolegliwości, chorób i uzależnień, z którym do tej pory bezskutecznie walczyłeś. Osiągniesz długo wyczekiwany sukces i zamierzony cel.

### Reinkarnacja i hipnoza w terapii pomogą na Twoje problemy, ból i choroby



## Od magii do psychotroniki

Lech Emfazy Stefański

Rozwój duchowy › parapsychologia  
Terapie › bioenergoterapia

Ezoteryka › magia

Terapie › hipnoza

mózg   podświadomość   psychotronika   różdżka

ISBN: 978-83-7377-307-3; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 216; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Psychotronika i parapsychologia – dowiedz się co to jest, zainwestuj w swój rozwój duchowy

Telepatia, przeczucia, dermooptyka, telekineza – te wszystkie zjawiska, które obejmują postrzeganie pozazmysłowe zglębia psychotronika. Dzięki tej publikacji Ty również będziesz mógł zapoznać się z wiedzą, która przez wieki stanowiła sekret nielicznych wybrańców. Parapsychologia zajmuje się tym wszystkim, co dawniej powszechnie nazywano ezoterycznym i magicznym. Od magii do psychotroniki to niezwykła skarbnica wiedzy, dzięki której przybliżysz sobie postrzeganie pozazmysłowe i tajniki działania mózgu oraz podświadomości.

### Jak wyjaśnić tajniki działania mózgu i podświadomości?

W dawnych czasach ludzie obdarzeni darem postrzegania pozazmysłowego, posługujący się różdżką czy uchodzący za medium, za praktykowanie tej „wiedzy tajemnej” musieli często zapłacić życiem. Dziś wiedzę z zakresu psychotroniki i parapsychologii może zgłębiać każdy – ważne jest jednak źródło, z którego będziemy ją czerpać. Autor publikacji – Lech Emfazy Stefański to jeden z najbardziej znanych polskich parapsychologów i współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Psychotronicznego. Dzięki bogatemu doświadczeniu badawczemu, w prosty i poparty licznymi przykładami sposób, opisuje niezwykle zjawiska otaczającego świata.

### Postrzeganie pozazmysłowe dowiedz się, jak działa psychotronika

Książka ta stanowi kamień milowy we wprowadzeniu psychotroniki w poczet klasycznych nauk. Trudno byłoby przecenić wkład Autora w rozwój nauki dotyczącej zjawisk niewyjaśnionych (wcześniej zwanych magią czy ezoteryką) i parapsychologii. Dodajmy: niewyjaśnionych przez konwencjonalną naukę, ponieważ ta publikacja udowadnia, że zjawiska takie, jak hipnoza, telepatia, różdżkarstwo czy telekineza mogą mieć logiczne wytłumaczenie. Jeżeli pragniesz wiedzieć jakie tajniki kryje ludzki mózg – ta książka jest właśnie dla Ciebie.

### Od magii do psychotroniki – dowiedz się na czym polega dermooptyka, telepatia czy telekineza

Autor łączy to, co magiczne, z naukowymi podstawami psychotroniki. To połączenie niezwykle trafne i umożliwia czytelnikom wyjaśnienie w naukowy sposób np. fenomenu średniowiecznych alchemików. Pomoże Ci też zgłębić, czy też zrozumieć działalność licznych mediów, których umiejętności zostały uwiecznione na zdjęciach z połowy XX wieku. Zainwestujesz w swój rozwój duchowy i poznasz metody terapii hipnozą oraz bioenergoterapii. Ta bogato ilustrowana książka umożliwi zgłębienie tajemnic kryjących się pod cienką warstwą zwaną naukowymi podstawami. Podręcznik ten wychował całe pokolenia znawców psychotroniki, a dziś pozwala zgłębić tajniki tej fascynującej nauki i podświadomości ludziom XXI wieku.

### Nieznana historia odkryć naukowych

Dzięki tej książce poznasz fascynujące historie badaczy, którzy dokonywali niezwykłych odkryć, stosowali nietypowe terapie (np. bioenergoterapię), których zrozumienie przekraczało możliwości współczesnej im nauki. Autor przedstawia również udokumentowane przypadki ludzi, którzy wykazywali zdolności parapsychiczne i dane, jakie udało się na ich temat zebrać. Na ich podstawie czytelnik może dowiedzieć się, na czym polega jasnowidzenie, telepatia, czyli przekazywanie myśli na odległość i poznać skutki tak zwanej modlitwy śmierci.

### Zjawisko widzenia skórno

Istnieją osoby, których skóra wykazuje zwiększoną wrażliwość na bodźce niespecyficzne. Ludzie ci potrafią na przykład za pomocą ciepła promieniującego z dłoni odczytywać litery ukryte pod kilkoma warstwami papieru. Ten rodzaj postrzegania pozazmysłowego, zwany dermooptyką, nie został do tej pory szczegółowo przebadany. Autor jako pierwszy szczegółowo omawia warunki występowania tego zjawiska i jego cechy oraz przedstawia hipotezę na temat możliwych przyczyn jego występowania.

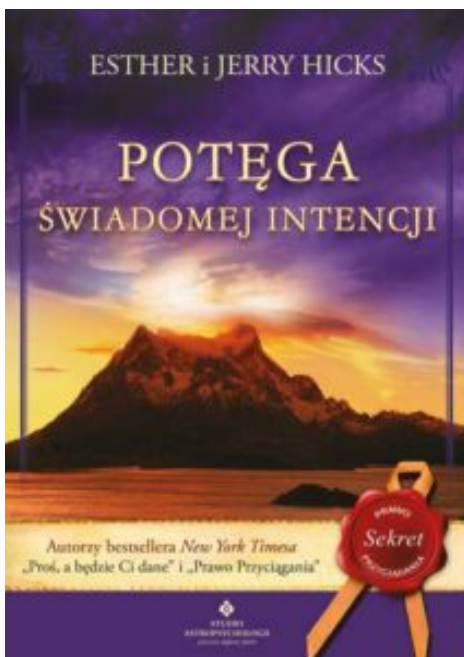
### Psychotronika w praktyce – naucz się korzystać z niej już dziś

Poszukując naukowego potwierdzenia niezwykłych zjawisk, takich jak telepatia czy telekineza z pewnością skorzystasz z wielu przykładów

przytoczonych przez Autora. Ta książka skarbica wiedzy zakresu współczesnej magii – psychotroniki. Niewątpliwie będzie niezwykle przydatna w momencie, kiedy chcesz całościowo zrozumieć, gdzie jest granica pomiędzy światem tradycyjnej nauki a tym, co ukryte w podświadomości. Dowiesz się, co to jest psychotronika i jak działa w praktyce.

**Wykorzystaj w pełni unikalny podręcznik psychotroniki**





## Potęga świadomej intencji

Esther i Jerry Hicks

**Tytuł oryginału:** The Amazing Power of Deliberate Intent: Living the Art of AI

Rozwój duchowy › świadomość

Rozwój duchowy › prawo przyciągania

Szczęście › bogactwo

Szczęście › pozytywne myślenie

Terapie › afirmacje



ebooki

pieniądze

pozytywna energia

relacje

umysł

**ISBN:** 978-83-8171-406-8; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 287; **Oprawa:** miękka; **Format:** 17,6 x 25 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II - dodruk;

pobierz fragment książki

### Prawo Przyciągania – jak działa potęga świadomej intencji

Twoje życie jest odbiciem Twoich dominujących myśli – mówią Hicksowie, amerykańscy odkrywcy Prawa Przyciągania. Dzięki nim miliony osób na całym świecie zrozumiały, jak proste prawa rządzą osiągnięciem naszych pragnień i realizacją marzeń. Aby się stać odpowiedzialnym twórcą swoich doświadczeń, powinieneś nauczyć się świadomie nimi kierować. Okazuje się, że zasada spełnienia pragnień jest bardzo prosta. Po pierwsze, świadomie wyraż swą intencję, po drugie – odczytaj odpowiedź wszechświata i po trzecie – znajdź dla tej odpowiedzi właściwe miejsce. Ta książka jest swoistym drogowskazem, który w prosty i przystępny sposób pokaże Ci, jak odnieść sukces.

### Kontroluj swoje myśli – naucz się stosować Prawo Przyciągania w praktyce

Prawo Przyciągania – czym jest, na czym polega? Każdy, kto zetknął się z nazwiskiem Hicks, pozytywnie zmienił już swoje życie. Autorzy – poprzez kontakt z grupą nauczycieli duchowych – Abraham – otrzymują wskazówki dotyczące realizacji pragnień i wyrażania intencji. Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz zadziwiające możliwości swojego umysłu. Dodatkowo, podczas serii praktycznych i przejrzyście zaprezentowanych przykładów, przekonasz się, jak ich twórczą siłę zastosować do poprawienia sytuacji w życiu osobistym, zrealizowania marzeń o udanej karierze zawodowej czy polepszenia kondycji zdrowotnej. Niewątpliwie, zawarte tu lekcje zmienią każdego, ponieważ podkreślają wagę i znaczenie sprawowania kontroli nad swoimi myślami. Świadomie przyciągając pozytywną energię, pozytywnie wpłyniesz na swoje życie i dowiesz się, jak wyzwania zamienić w osobiste zwycięstwa.

### Stosuj praktyczne ćwiczenia i łatwo osiągnij cele

Ten praktyczny poradnik napisany przystępnym językiem, ze szczyptą humoru, prezentuje sposoby przyzwalania oraz praktyczne możliwości zastosowania celowej intencji. Do tego, by móc świadomie kreować swoje życie, potrzeba – przede wszystkim – pozytywnego nastawienia. Dzięki poradom i praktycznym afirmacjom, zawartym w tej książce, odkryjesz potężną siłę swych myśli. W efekcie stosowania prostych technik łatwo i bezpiecznie posiadasz umiejętności wytwarzania myśli poprawiających samopoczucie.

### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:


- zadbasz o swój dom rodzinny, pracę, ustabilizujesz finanse i uzdrowisz swoje ciało;
- za pomocą Prawa Przyciągania nauczysz się spełniać najskrytsze marzenia i zrealizujesz najambitniejsze plany;
- nauczysz się metod wykorzystywania sprawczej mocy swoich intencji i dowiesz się, jak odnieść sukces;
- wykorzystując potęgę świadomej intencji, dopasujesz rzeczywistość do własnych potrzeb i odetniesz się od kaprysów otoczenia oraz negatywnego wpływu innych;
- dowiesz się, w jaki sposób wykorzystać moc myśli i pozytywne myślenie do naprawienia relacji z bliskimi

### Moc świadomej intencji i potęga myśli z powodzeniem zmienią Twoje życie!

# Reinkarnacja w hipnoterapii

Andrzej Kaczorowski

 pobierz fragment książki

 Terapie › autohipnoza  
Zdrowie › stres

Terapie › hipnoza  
Zdrowie › depresja

 podświadomość relacje umysł

ISBN: 978-83-7377-325-7; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 247; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

## Terapia autohipnozą – fakty i mity o odradzaniu się duszy

Docieranie do sekretów podświadomości oraz podróże w inny czas i przestrzeń, oto co może Cię spotkać podczas seansu hipnotycznego. Dzięki tej publikacji dowiesz się jak terapia autohipnozą i rozmowa z własną podświadomością pomoże Ci dotrzeć do prawdziwych źródeł stresu i lęków. Poddając się regresji w stanie hipnozy odkryjesz przyczyny depresji czy problemów w relacjach z partnerem, ukryte w zakamarkach umysłu. W końcu, uzyskasz niezbędną wiedzę by odzyskać kontrolę nad swoim życiem oraz uzdrowić relacje z bliskimi.

## Odkryj swoje poprzednie wcielenia dzięki hipnozie

Książka zawiera relacje z sesji terapeutycznych osób, które uczestniczyły w seansach Autora. W poszukiwaniu odpowiedzi na problemy zdrowotne, gdy konwencjonalne metody zawiodły, skorzystały one z pomocy doświadczonego hipnoterapeuty. Cofając się nie tylko do dzieciństwa, lecz również do poprzednich wcieleń, odkryły prawdziwe przyczyny swoich codziennych dramatów. Teraz i Ty możesz doświadczyć terapeutycznego uwolnienia, pokonania lęków czy pozbycia się niedomagań.

## Terapia autohipnozą poznaj jej uzdrawiające działania

„Nie można uleczyć ciała, nie lecząc zarazem duszy” już Platon wskazał holistyczne podejście jako najskuteczniejsze w uzdrawianiu człowieka. A hipnoterapia, odkrywając sekrety umysłu, pomoże Ci wyjaśnić i pozbyć się różnych dolegliwości. Od stresu, nerwic i depresji poprzez niewyjaśnione lęki, które utrudniają Twoje codzienne funkcjonowanie. Dowiesz się w jaki sposób pozbyć się ciężaru ziemskiej egzystencji Twoich poprzednich duchowych reinkarnacji. Ponieważ, jak wyjaśnia autor, karma jako prawo przyczyny i skutku, objawia się w każdym kolejnym wcieleniu. Błędy lub negatywne zdarzenia z poprzednich egzystencji tkwią w podświadomości i odbijają się na Twojej teraźniejszości, w postaci depresji, oziębłości seksualnej lub fobii.

## Autohipnoza jeszcze nigdy nie była tak łatwa!

Aby ułatwić Ci poznanie zasad hipnozy do książki dołączona została płyta CD, która umożliwi Ci bezpieczne wejście w stan autohipnozy. Teraz możesz bezpiecznie, w domowym zaciszu, dotrzeć do źródła swoich zmartwień i stresu. Od tej pory będziesz mógł przeprowadzić sesję terapeutyczną zawsze, gdy odczujesz taką potrzebę. Nie zwlekaj – czas Twojego pogodzenia się z przeszłością wreszcie nadszedł!

## Poznaj uzdrawiającą moc autohipnozy



## Matrix czyli okultystyczny bróg

Jerzy Prokopiuk

Ezoteryka › magia  
Rozwój duchowy › dusza

Rozwój duchowy › medytacja

filozofia umysł

ISBN: 978-83-7377-302-8; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 239; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Matrix współczesnego świata. Dowiedz się, czym jest matrix, czyli współczesna gnoza i ezoteryka

Encyklopedyczna definicja mówi, że gnoza to rodzaj świadomości religijnej, traktujący wiedzę jako narzędzie zbawienia. Według niej większość ludzi jest pogrążonych we śnie. Tylko budząc się, można wejść na kolejny poziom rozwoju duchowego. Doskonałym tłem do rozważań, czym jest matrix współczesnego świata, staje się w tej książce filozofia gnozy i historia ludzkiej duchowości. Czym właściwie jest okultyzm, ezoteryka, magia, medytacja? Autor nie da Ci jednak odpowiedzi na tacy. On pobudzi Twój umysł do szukania odpowiedzi.

### Jak otworzyć oczy na świat takim, jakim jest?

Pomaga w tym zawarty w tej publikacji zbiór esejów. Każdy z nich zachwyca wielowymiarowym, intelektualnym językiem, który ma swoje korzenie w religii, ezoteryce i antropozofii, dziedzinach stanowiących tło myśli Autora. Wskazują one drogę poszukiwań duszy ludzkiej i jej prawdziwych korzeni. Pozwalają zastanowić się głębiej nad kondycją duchową jednostki ludzkiej, a zarazem przekroczyć próg tematów nurtujących współczesnych badaczy chrześcijaństwa. Na nowo definiują sacrum i profanum, pozwalając szerzej spojrzeć na rozmaite aspekty codzienności zarówno chrześcijanom, jak i wyznawcom innych religii.

### Matrix to niewidzialne więzienie. Czas wyruszyć w podróż w nieznane!

Jak uwolnić się od Matrix... programu negatywnego myślenia i toksycznych ludzi. Autor, zaprezentuje Ci własną metodę: trzeba kierować się niezależnym myśleniem i zacząć żyć własnym życiem. Dzięki informacjom zawartym w tej książce, nauczysz się samodzielnie podejmować decyzje i działania, uwolnisz się z duchowego matrix'a. Autor zaprasza na duchową wędrówkę poprzez rozmaite tematy: poczynając od gnostycyzmu i ludzkiej duszy, poprzez filozofię gnozy i psychologię, a kończąc na medytacji i wyciszeniu umysłu. Jego wiedza i sposób przekazywania informacji pozwala na edukacyjne podróże po świecie inspiracji sztuką filmową, malarstwem, literaturą czy religią, która po dziś dzień jest kamieniem węgielnym dla wielu współczesnych twórców.

### Odpowiedzi na najważniejsze pytania: czym jest współczesny matrix i filozofia gnozy

Czym jest patologia ducha? Czy istnieją demony, czarownice i czary? Co ma wspólnego hermetyzm z gnozą? Dlaczego gnostycy wzbudzają u niektórych osób tak silne negatywne uczucia? Kim był tajemniczy hrabia de Saint-Germain? Dzięki tej książce czytelnik pozna wiele odpowiedzi, które dotychczas były przed nim ukryte. Odkryje Drzewo Życia i Drzewo Poznania, jak również boski pierwiastek w sobie samym. Pozna antropozofię i antropozoficzną sztukę leczenia. Zrozumie także, dlaczego medycyna alternatywna przeżywa swój renesans i inaczej spojrzy na to, co dotychczas uznawano za magię. A to dopiero początek wędrówki poprzez duchowość, rozwój duchowy i osobisty oraz ezoterykę...

### Największy żyjący autorytet od antropozofii i ludzkiej duszy przedstawia...

Jerzy Prokopiuk to religioznawca, filozof, psycholog, gnostyk i antropozof. Na całym świecie znany jest przede wszystkim jako tłumacz i popularyzator literatury humanistycznej (głównie ezoterycznej, religioznawczej, filozoficznej i psychologicznej). W środowiskach gnostyków i osób zainteresowanych rozwojem duchowym jest uważany za niekwestionowanego lidera zmieniającego spojrzenia na to, z czym już obcujemy, jak i tym, co dopiero czeka ludzkość.

**To matrix, czy realna rzeczywistość? Zdecyduj sam!**



## Reinkarnacja w hipnozie

Andrzej Kaczorowski

Rozwój duchowy › reinkarnacja  
Zdrowie › choroby

Terapie › hipnoza  
Zdrowie › depresja

ból mózg podświadomość

ISBN: 978-83-7377-283-0; Cena katalogowa: 59.70 zł; Ilość stron: 472; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Reinkarnacja w hipnozie – poznaj tę skuteczną metodę leczenia i pozbycia się chorób

Reinkarnacja w hipnozie pozwala na kontakt z podświadomością człowieka. Dzięki tej książce Andrzeja Kaczorowskiego – wybitnego hipnoterapeuty, absolwent Akademii Medycznej, Analityki Medycznej we Wrocławiu, doktor medycyny naturalnej i teologii – poznasz niezwykle metody terapii hipnozą. Publikacja jest zbiorem doświadczeń jego pacjentów, zdobytych w poprzednich wcieleniach. Dowiesz się, że nasza karma zawiera mądrość wcześniejszych wędrówek po ziemi, które nie zawsze kojarzyły się ze szczęśliwym życiem i wolnością duchową. Trauma dusz wcześniejszych powoduje, że błąkają się one pomiędzy ziemią a niebem. Bagaż emocjonalny ezoterycznej istoty zostaje przekazany przyszłemu człowiekowi z chwilą poczęcia. Reinkarnacja jest odwiecznym dążeniem duszy ludzkiej do samorealizacji swojego losu w ujęciu filozoficznym. Poza tym, Kaczorowski pozwoli ci poczuć indywidualną drogę, którą odbywa dusza w kolejnych wcieleniach. Wraz z doświadczeniem reinkarnacji hipnoza będzie prawdziwym katharsis twojej duszy.

### Wielkie możliwości hipnozy. Pokonaj ból, nerwice i depresję – skutecznie zadbaj o swoje zdrowie

Jeśli szukałeś książki o hipnozie, to ta jest wyjątkowa. Dzięki informacjom, które zawiera dowiesz się, że każdy z nas dysponuje ogromnym potencjałem, znajdującym się we wnętrzu – mózgu i podświadomości. Ponadto, reinkarnacja w hipnozie stosowana w terapii jest skuteczną metodą dotarcia do tych zasobów. Hipnoza pomaga leczyć nasze lęki i usuwać ciężar ziemskiej egzystencji naszych poprzedników duchowych. Dowiesz się, w jaki sposób za pomocą reinkarnacji w hipnozie poznać przyczyny nerwicy czy depresji. Imagoterapia, którą stosuje hipnoterapeuta jest drogą do rozwoju duchowego, dotarcia do naszej świadomości poprzednich wcieleń i możliwością wyzbywania się podświadomych lęków. Niekontrolowane emocje podczas hipnozy niwelują schorzenia naszego umysłu i powodują, że tworzymy przyszłość bez cienia strachów z dzieciństwa.

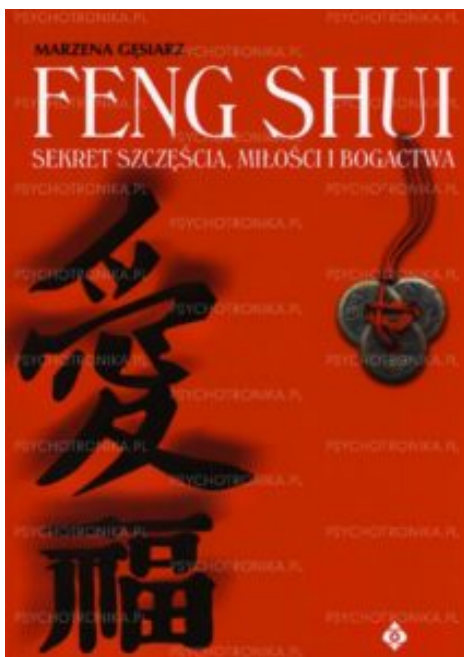
### Reinkarnacja w hipnozie – sprawdzona terapia na uzdrowienie fizyczne i duchowe

Hipnoza jest również wykorzystywana jako środek do uzdrawiania ciała i duszy. Poprzez wprowadzenie w trans, korzystnie wpływa na pracę mózgu i pomaga w pozbywaniu się lęków i traum, które sięgają dzieciństwa. Pomaga to w uwolnieniu dusz od traumy i zapobiega ich błąkaniu się po świecie. Skutecznie niweluje różne choroby i dolegliwości oraz odwraca złe nawyki. Stosując wypróbowane metody, poczujesz się jak nowo narodzony! Zainwestujesz w swój rozwój duchowy. Poprzez hipnozę możesz osiągnąć wyjątkowe efekty w leczeniu wielu schorzeń psychosomatycznych, a także uzależnień i lęków wywodzących się z dzieciństwa.

### Uzupełnienie życia doczesnego

Książka o hipnozie pozwoli ci odbyć intelektualną podróż w wymiar wszechwiedzy, jaka kryje się w zakątkach naszej podświadomości. Znajdziesz to również artykuły z pism medycznych, relacje pacjentów oraz zdjęcia, które pozwolą ci odczuć atmosferę opisu. Skuteczność stosowanych metod potwierdzają liczne przykłady, które pochodzą z praktyki Autora. Niewątpliwie, w interesujący sposób przybliży one opisane w książce techniki hipnotyczne. Dzięki nim poznasz autentyczne zdarzenia i sytuacje, które często występują podczas wędrówek duszy przez różne wcielenia. Ta książka jest przewodnikiem duchowym w podświadomość człowieka, gdzie mieszczą się różne przeżycia i losy ludzi obecnych żywotów, poprzednich wcieleń oraz wymiarów innej rzeczywistości. Dzięki niej wzniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom, i dowiesz się, w jaki sposób, poprzez hipnozę, pozbyć się chorób oraz negatywnych emocji i lęków podświadomości. Poprawisz przez to swoje zdrowie i kondycję psychiczną. Ponadto, hipnoza działa relaksująco i odprężająco oraz niweluje ograniczenia, które są przyczyną niepowodzeń w życiu.

### Reinkarnacja w hipnozie – skutecznie pokonaj lęki, depresję traumy i ból



## Feng shui

### Marzena Gęsiarz

Ezoteryka › feng shui  
Terapie › energia

Szczęście › miłość

pieniądze   pozytywna energia   relacje

ISBN: 978-83-7377-278-6; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Feng shui – jak przestrzeń wpływa na Twoje szczęście?

Czy odpowiednie ustawienie biurka w gabinecie pomoże Ci odnieść sukces zawodowy i zdobyć większe pieniądze? A prawidłowe umiejscowienie łóżka w sypialni wzbogaci twoje doznania seksualne? Czy kolory wokół Ciebie mają działanie terapeutyczne i napełniają pozytywną energią? Tradycyjna filozofia Chińska feng shui zdecydowanie podpowiada, że tak! Poczuj uzdrawiającą energię dobrze zaprojektowanej przestrzeni i odmień swoje relacje otoczeniem, zgodnie z zasadami feng shui, z Marzeną Gęsiarz. Ta ceniona konsultantka niezwykle interesująco i przystępnie wyjaśni Ci skomplikowane zasady planowania pozytywnej przestrzeni wokół siebie.

### Poznaj zasady projektowania przestrzeni

Autorka, wprowadzi Cię w magiczny świat tradycyjnej Chińskiej filozofii. Zasadą feng shui jest umiejętne zagospodarowanie życiowej przestrzeni, tak byś mógł żyć w harmonijnej relacji z otoczeniem. Wszystko co Cię otacza emituje energię, która oddziałuje na Twoje samopoczucie. Dlatego, jeśli odpowiednio dobierzesz kolory, materiały i kształty przedmiotów oraz rozmieścisz meble, zapewnisz swobodny przepływ pozytywnej energii. Dzięki dobremu ukierunkowaniu twórczej energii Chi odniesiesz sukces w pracy, a co za tym idzie zdobędziesz pieniądze. Autorka udowadnia, jak niewielkie zmiany w aranżacji otoczenia mają oczyszczające i terapeutyczne znaczenie dla relacji z bliskimi w życiu.

### Co przynosi szczęście w miłości?

Korzystając z zasad feng shui zawartych w książce, z łatwością zaprojektujesz przestrzeń w domu czy w gabinecie. Autorka podkreśla, że twórcza i pozytywna energia tworzy się w pomieszczeniach uporządkowanych, czystych i jasnych. Zaś negatywna energia Sha Chi powstaje w miejscach chaotycznych, ciemnych i brudnych. Dlatego pozbywając się rzeczy niekochanych, gromadzonych, czy zepsutych stworzysz przestrzeń dla swobodnego przepływu dobrej energii. Dowiesz się również, który z pięciu żywiołów odpowiedzialny jest za sukces w pracy, a który pomoże Ci osiągnąć harmonię w domu. Dobierzesz kształt, materiał oraz ustawienie łóżka w sypialni, tak, by pogłębić intymną relację z partnerem. A kolory mogą zaognić lub wyciszyć umysł.

### Stwórz swoją idealną przestrzeń z feng shui w gabinecie, a odniesiesz sukces

Dzięki tej publikacji dowiesz się, że możesz zastosować zasady feng shui nie tylko w dużych pomieszczeniach jak gabinet, ale również na tak małej przestrzeni jak biurko. Ponieważ odpowiednie ustawienie komputera, zdjęć, książek czy akcesoriów pomaga odbudować pewność siebie, osiągnąć lepsze wyniki w pracy i odzyskać uznanie szefa. Gdy zastosujesz tradycyjne zasady feng shui w gabinecie wyzwolisz pozytywną energię, rozbudzisz kreatywność oraz twórczy potencjał. A w konsekwencji odniesiesz zawodowy sukces i zarobisz duże pieniądze.

**Zaprojektuj swoje szczęście z feng shui!**

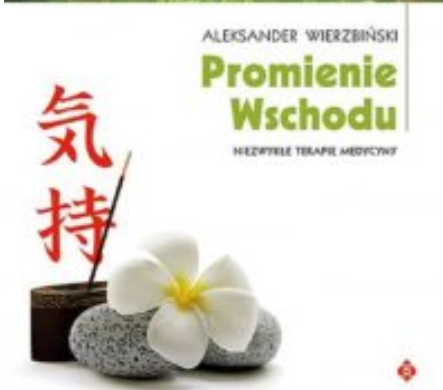


## Promienie wschodu

Aleksander Wierziński

Terapie › masaż

Terapie › medytacja



ISBN: 83-7377-231-6; Cena katalogowa: 18.50 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Czasami łatwiej dociera do nas to, co poznajemy w formie zwyczajnej rozmowy, prostego dialogu. Dialogu z kimś, kto wie – z Mistrzem. A wiedza, którą możemy poznać, jest niezwykle ciekawa i ogromna.

Terapia Wschodu – to wiedza prosta, piękna i nieskończona.

Książka porusza takie tematy jak: fizyczność, marzenia, energię drzew, medytację, masaże i dietę.

Udowadnia, że medycyna Wschodu dotyczy każdego aspektu ludzkiego życia i zdrowia.

Doskonała konstrukcja literacka – w formie dialogu i poruszane tematy sprawiają, że czyta się ją z prawdziwą przyjemnością, a zastosowanie w praktyce zasad w niej zawartych gwarantuje uzyskanie równowagi ciała i duszy.

Pamiętaj! twoja siła musi wyjść z twojego wnętrza, a więc obudź tę siłę.



## Dusza ludzka oś świata

Jerzy Prokopiuk

Rozwój duchowy › dusza

duchowość filozofia

ISBN: 978-83-7377-258-8\*; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 16.5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Co łączy gnozę, psychoanalizę i psychologię humanistyczną?

Jerzy Prokopiuk, autorytet w dziedzinie filozofii, psychologii, ezoteryki i antropozofii w swojej książce „Dusza ludzka oś świata” objaśnia analogię między światem duchowym i materialnym. Jak sam podkreśla „wypatruję nieświadomego lub na pół świadomego obrazu Bóstwa w duszy ludzkiej”. Wykorzystuje do tego nurty w psychologii głębi, takie jak psychoanaliza i psychologia humanistyczna oraz tradycje religijne całego świata, od judaizmu, przez chrześcijaństwo aż po taoizm. Wyjaśnia, że zarówno wyższej duchowości, jak i materializmu doświadczamy poprzez pryzmat własnej jaźni. Pogląd ten wywodzi się z wielu tradycji, ale najczęściej łączony jest z żydowską kabałą. Z jej tradycji czerpał również Zygmunt Freud, tworząc podstawy dla współczesnej psychoterapii, która wykształciła pojęcie nieświadomości.

### Psychologia humanistyczna widzi człowieka jako cielesną i duchową całość

Autor w swoich rozważaniach omawia również rolę psychologii humanistycznej w procesie samorealizacji człowieka. Psychologia humanistyczna, jest obecnie trzecim nurtem psychologii, tuż obok psychoanalizy oraz behawioryzmu. Powstała na przełomie lat 50 i 60 jako reakcja na ograniczenia tych dwóch ostatnich. W swoich głównych założeniach reprezentuje szacunek dla wartości osób, holistyczne podejście do osobowości ludzkiej, respekt w stosunku do indywidualnych różnic oraz otwartość wobec metod możliwych do przyjęcia.

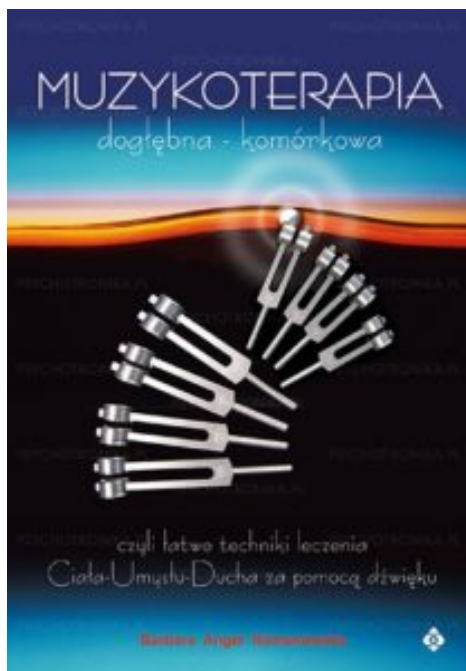
### Samorealizacja to dążenie do jedności ciała i duszy

Chęć spełniania marzeń i pragnień na wszystkich polach życia jest właściwa każdemu człowiekowi. Stanowi też indywidualną ścieżką rozwoju duchowego. Podążając tym tokiem rozumowania Autor opisuje filozofię pojęcia samorealizacji i medytacji jako metody poznawczej duszy. Proces ten prowadzi do transformacji osobowości, którą psychoanaliza przejęła z tradycji religijnej. Połączenie tych dwóch zjawisk miało dla rozwoju tej nauki charakter przełomowy. W książce omawia również jungowską koncepcję wyobraźni jako środka, dzięki któremu możemy samodzielnie rozwijać świadomość.

### A jaka jest kondycja polskiej duszy w oczach Jerzego Prokopiuka??

Książka oprócz filozoficznych rozważań i dogłębnej analizy zagadnienia duszy ludzkiej, świadomości i podświadomości zawiera również niezwykle ciekawy wywiad z Autorem na temat kondycji polskiej duszy. W odniesieniu do psychologii głębi i założeń religijnych Autor widzi polską duszę jako ekstrawertyczną, poszukującą wrogów, pełną niepewności i obaw. Jąką proroczą wizję dla Polski przedstawia?? Czy jest to droga rozwoju duchowego i zdobywania wyższej świadomości? Czy raczej droga upadku??

**Pozwól umysłowi na podróż w krainę duchowości**



## Muzykoterapia dogłębna – komórkowa

Barbara Angel Romanowska

Terapie › muzykoterapia  
Zdrowie › choroby

Zdrowie › relaks

Zdrowie › stres

pozytywna energia    techniki uzdrawiające    umysł

ISBN: 978-83-7377-938-9; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V;

 pobierz fragment książki

### Muzykoterapia – sposób na uzdrowienie twoich dolegliwości

Cierpisz na różnego rodzaju bóle lub dolegliwości po urazach? Czujesz, że Twoje ciało jest ociężałe a umysł przygnębiony? A może nadmiar stresu przeszkadza ci w normalnym funkcjonowaniu? Co zrobić, kiedy konwencjonalne metody leczenia nie przynoszą oczekiwanych rezultatów? Wtedy z pomocą może przyjść terapeuta dźwiękiem. Na czym polega muzykoterapia? Nie, nie wystarczy, że włączysz radio. Muzykoterapia to udowodniona naukowo dziedzina, w której do uzdrowienia wykorzystywane są odpowiednie wibracje. W terapii dźwiękiem terapeuci posługują się kamertonami, misami czy gongami tybetańskimi.

### Ukojenie dla duszy, wyciszenie umysłu

Dźwiękowa terapia kamertonami jest nową metodą pracy z dźwiękiem. Ma wiele korzyści. Przede wszystkim stosowana profilaktycznie utrzymuje w zdrowiu cały organizm, wycisza umysł, dociera w głąb duszy, przynosząc ukojenie, spokój i poczucie wewnętrznej radości. Przekonaj się o dobroczynnym wpływie kamertonów na Twój organizm. Ta technika relaksacyjna eliminuje stres i wnosi do życia przyływ pozytywnej energii. Jak to działa? Kiedy wsłuchujesz się w dźwięk kamertonów, Twój system nerwowy dostraja się do tonacji w podobny sposób, jak stroi się skrzypce czy fortepian. Wibracje przenikają Twoje ciało z całym ogromem komórek, bez potrzeby włączenia zmysłu słuchu. Muzykoterapia przywraca zdrowie psychiczne i fizyczne falami dźwiękowymi kamertonów, które są dobrane odpowiednio do chorych narządów i schorzeń. Jedna terapia kamertonami potrafi zastąpić kilka tradycyjnych masaży czy też kilkakrotne wkuwanie igieł! Ta technika uzdrawiająca to czysty relaks, nie ma się czym stresować!

### Książka opisuje autorską metodę uzdrawiania dźwiękiem

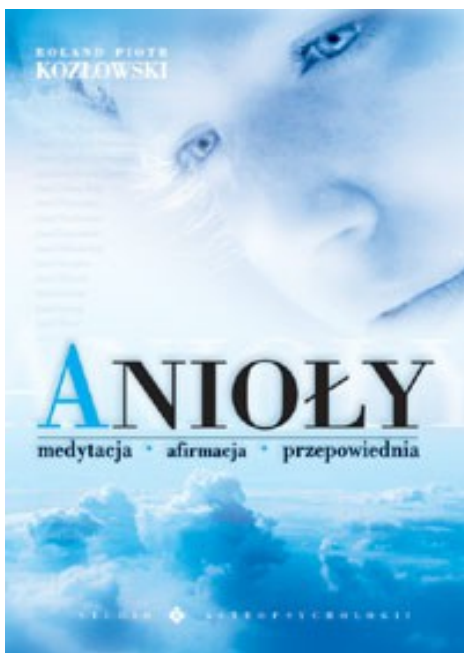
Autorka, naturopatka, a jednocześnie magister sztuki ze słuchem absolutnym, opracowała metodę uzdrawiania częstotliwościami dźwięków. Godnym uwagi jest fakt, że efekty tej terapii już przynoszą zdrowie ludziom na całym świecie. Ważnym aspektem jest z pewnością to, że terapia skierowana jest nie tylko do osób zainteresowanych głęboką terapią dźwiękiem, ale również to wszystkich tych, którzy do tej pory nie odnaleźli skutecznej naturalnej metody na uzdrowienie swoich dolegliwości.

### Pomoc nawet w najcięższych chorobach

Książka to podręcznik muzykoterapii. Ma służyć nie tylko studentom muzykoterapii czy rehabilitantom, ale wszystkim tym, którzy chcą stosować muzykoterapię dogłębna na sobie. Autorka krok po kroku opisuje w książce stworzone przez siebie techniki, które są niezwykle proste do samodzielnego zastosowania. Wartym podkreślenia jest fakt, że te relaksujące techniki uzdrawiające przyniosły pomoc ludziom na całym świecie w około dwustu różnych dolegliwościach, uzdrawiając ich często nawet w najcięższych chorobach – jak nowotwór czy choroba Parkinsona. Ponieważ dźwięk nie tylko uleczył ich ciała, ale niejednokrotnie odmienił życie.

**Odkryj uzdrawiającą moc dźwięków**





## Anioły medytacja – książka + karty

Roland Piotr Kozłowski

Astropsychologia › karty duchowe

Rozwój duchowy › anioły

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-161-1; Cena katalogowa: 41.30 zł; Ilość stron: 136; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: I;

W książce znajduje się **39 kart aniołów GRATIS** ponumerowanych według zasad numerologii. Każda z kart posiada energię, znaczenie i przesłanie danej cyfry, do której została przydzielona. Wiedza numerologiczna pokrywa się z symboliką kart aniołów, co daje możliwość lepszego ich zrozumienia, głębszego wtajemniczenia i oczywiście swobodnego posługiwania się nimi w afirmacji i medytacji. Poczet aniołów można również wykorzystać tak, jak każdą inną talię kart klasycznych czy tarota, w praktyce wróżebnej, do prognozowania przyszłości oraz sporządzania portretu charakteru i osobowości człowieka.

**Fragment: Anioł Zabawy** Barwa. Kolor różowy to barwa dzieci i tak jak one, utożsamiany jest z radością, bez troską, zabawą, wesołym usposobieniem, figlami i psotami. Fioletowy należy tutaj kojarzyć z wrażliwością duchową dziecka i jego niezwykłą intuicją, która często zadziwia dorosłych. Symbol. Kolorowa, plażowa piłka symbolizuje oczywiście zabawę, grę, relaks, sport i aktywny, radosny wypoczynek. Przesłanie. Anioł ten wskazuje albo na bez troskie podejście dorosłego człowieka do życia, niepokojące zainteresowanie rozrywką i przyjemnościami, albo nieumiejętność zrelaksowania się, odprężenia i czerpania radości z zabawy, ponadto nieodpowiedzialne zachowania seksualne, egoizm, hedonizm, zbyt częste picie alkoholu, zaniedbywanie pracy, lekceważenie obowiązków, słaby kontakt z własnymi dziećmi i niepoświęcanie im wystarczającej ilości czasu. Pomaga umiejętnie korzystać z wolnego czasu, zachować harmonię między zabawą a pracą i wywiązywaniem się z obowiązków, czuwa nad bezpiecznym i odpowiedzialnym korzystaniem z przyjemności tego świata, zachęca do aktywnego wypoczynku, wpływa na lepsze relacje z własnymi dziećmi. **Anioł Wszelkiej Odnowy** Barwa. Kolor biały, jako barwa otwartej przestrzeni, wolności i swobody, oznacza tutaj z jednej strony zdecydowaną niezależność w poznawaniu świata, silną indywidualność oraz wiecznie nienasyconą ciekawość życia, ale z drugiej strony biel dodana do innych kolorów zmienia swoje własne oblicze, a to świadczy o podatności na manipulację i wszelkiego rodzaju wpływy. Turkusowy wyraża tu potrzebę przeprowadzenia zmian w życiu, otworzenia się na nowości, a nawet doświadczenie całkowitej przemiany. Niebieski wzmacnia pragnienie odnowy, ponieważ jest kolorem dokonań i wytrwałości w dążeniu do celu. Symbol. Widok na morze symbolizuje uciążliwość przestrzeni. Woda, jako odwieczny symbol oczyszczenia i uzdrowienia, oznacza tutaj potrzebę odnowy, zarówno duchowej, jak i fizycznej, zmycie brudów przeszłości, uświęcenie, przywrócenie i powołanie do życia. Przesłanie. Anioł ten wskazuje albo na lęk przed zmianami, albo na zbyt dużą na nie podatność, brak elastyczności, sztywny, niereformowalny światopogląd, nieumiejętność zamknięcia starego rozdziału w życiu i otworzenia nowego, świadome hamowanie procesów odnowy, zatrzymanie, stagnację, wegetację, niechęć do dalszego rozwoju. Pomaga otworzyć się na nowości, odrzucić strach przed zmianami, ułatwia przejście między dwoma różnymi etapami w życiu, rozbudza ciekawość świata, zachęca do dalszego rozwoju, uczy elastyczności, chroni przed nieprzemyślanymi zmianami, na które człowiek decyduje się pod wpływem impulsu.



## Hipnoza i sen

Andrzej Kaczorowski

Terapie › hipnoza  
Rozwój duchowy › świadomość

Terapie › autohipnoza

psychotronika sny **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-097-3; Cena katalogowa: 22.90 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: III;

Dzięki wprowadzeniu pacjenta w stan hipnozy, można wzmocnić w nim wszystkie siły, które pomagają zdrowo żyć, łatwo kontaktować się z ludźmi i bez strachu uczyć się nowych rzeczy. Odpowiednio zastosowane afirmacje hipnotyczne wyzwalały optymizm, pogodne spojrzenie na przyszłość, ułatwiają osiągnięcie celów życiowych.

Ta książka to doskonały przewodnik po hipnozie, obalający jej mity i błędne wyobrażenia. To również wspaniały poradnik przedstawiający techniki hipnozy, relacje terapeuty z pacjentem oraz praktyczne jej zastosowanie.

Książka jest rekomendowana przez Światową Akademię Nauk Duchowego Uzdrawiania i Leczenia, przez Naczelną Izbę Uzdrawielską w Polsce oraz przez National Federation of Spiritual Healers of Poland jako bestseller z zakresu praktycznej hipnozy.

# Przestaw rzeczy a odmienisz swój los

Karen Rauch Carter

**Tytuł oryginału:** Move Your Stuff, Change Your Life : How to Use Feng Shui to



Terapie › energia

Szczęście › rozwój osobisty

Ezoteryka › feng shui



✘ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-88351-57-0; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2003; **Nr wydania:** I;

Jak stosować Feng shui aby zdobyć miłość, pieniądze, szacunek oraz szczęście? Jeżeli nie miałeś do tej pory żadnej wiedzy o feng shui to jest to właśnie najlepsza pozycja, od której warto zacząć znajomość z tą sztuką tworzenia najlepszej przestrzeni do życia wokół siebie.

Lekkość przekazu i dowcip czynią, z poważnej i wysoce skomplikowanej starożytnej sztuki aranżacji przestrzeni, rzecz łatwą, przyjemną i niezwykle interesującą.

Feng shui staje się świetną zabawą i niezwykłą przygodą. Jednak efekty, jakie ze sobą niesie, są trwałe i skuteczne; otwierają możliwości, poprawiają relacje, uaktywniają kreatywność, przyciągają dobrobyt. Od dawna wiadomo, że najskuteczniej można się uczyć przez zabawę. Feng shui może przynieść korzyści dla każdego i to nadzwyczaj szybko!



## Radiestezja sposób na życie

Franciszek Dąbrowski

Zdrowie › radiestezja

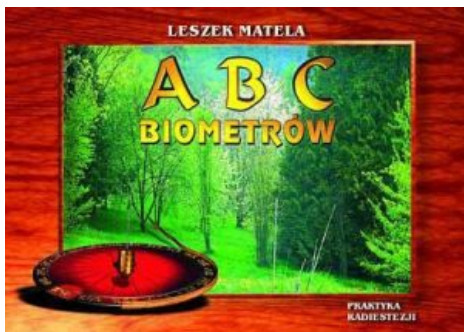
Terapie › energia

różdżka wahadelko **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-86737-39-0; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 76; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 1999; Nr wydania: III;

Wybitny radiesteta – praktyk od lat zajmujący się neutralizowaniem szkodliwych promieniowań oraz kształtowaniem w najbliższym otoczeniu człowieka pozytywnych energii, dysponując kilkudziesięcioletnim doświadczeniem, dzieli się nim w przejrzysty sposób, gotowy do natychmiastowego zastosowania w naszym życiu.

Przy takim podejściu nie sposób pominąć wielu współczesnych zagadnień z pogranicza radiestezji, ezoteryki i nauki, takich jak agnihotra, ciała subtelne człowieka, aura, homeopatia, makrobiotyka, biodynamika, jonizujące oddziaływanie roślin, rebirthing i wiele, wiele innych. Choć na pierwszy rzut oka brzmi to skomplikowanie, Autor zadbał o to by książka ta była przydatna również dla początkujących radiestetów. Czas chwycić różdżkę!



## Abc biometrów

Leszek Matela

 Zdrowie › radiestezja

 **×** nakład wyczerpany

---

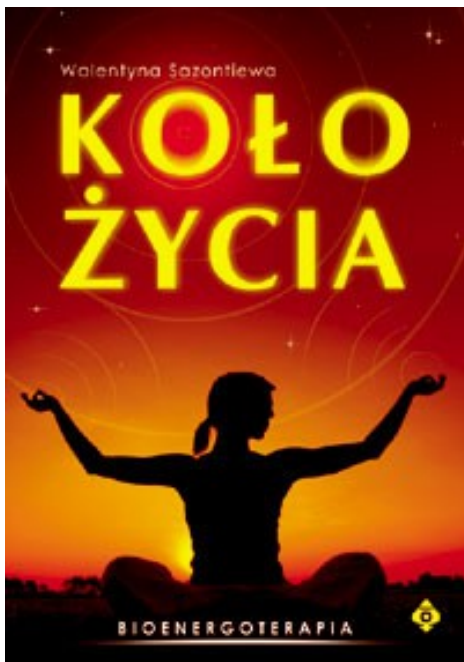
**ISBN:** 978-83-7377-926-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 19.5 x 28; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** V;

---

Książka ABC biometrów w sposób klarowny i przejrzysty wprowadza czytelnika w świat praktyki radiestezyjnej z wykorzystaniem specjalnych przyrządów pomiarowych zwanych biometrami. Ich przeznaczeniem jest zapewnienie radiestecie wystarczającej koncentracji na badanym zakresie tematycznym, a więc np. na wykazie ziół, zawartości witamin, czy parametrach wody. Biometry stanowią ogromne wsparcie w pracy radiestezyjnej oraz bogate źródło specjalistycznej wiedzy.

Zdolności radiestezyjne posiada większość z nas. Trzeba je tylko odkryć i wyćwiczyć. Dzięki tej książce, krok po kroku, można nauczyć się posługiwania się biometrami. Znajdziecie w niej Państwo, jak w rzadko którym podręczniku radiestezyj, kompletny zestaw biometrów, które możecie Państwo, w zależności od stopnia zaawansowania oraz potrzeb, wykorzystać na użytek własny i swoich najbliższych.

Książka przeznaczona jest zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych.



## KołO życia bioenergoterapia

Walentyna Szontlewa

Zdrowie › choroby

Terapie › bioenergoterapia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-133-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1998; Nr wydania: I;

Bioenergoterapia ukazana od podstaw przez profesjonalistę prowadzącego prywatną praktykę. Książka, którą czyta się jak powieść od deski do deski, mimowolnie przyswajając sobie wiele niezwyklej, czasami tajemniczej wiedzy o funkcjonowaniu naszego ciała, naszej witalnej energii.

### Fragment:

W literaturze europejskiej zagadnienie czakr nie zostało należycie wyjaśnione. Nie ulega przy tym wątpliwości, że jest to problem bardzo ważny i na wyjaśnienie takie zasługuje.

Przyjmując istnienie dwu sił dla człowieka najbardziej znaczących tj. siły kosmicznej i jego własnej, stwierdzić można, że pierwsza z nich zyskała pełną realizację: stworzyła cały ziemski glob z człowiekiem stanowiącym jego część. Ukształtowała nasze ciało, idealnie wyregulowała wszystkie układy fizjologiczne, stworzyła ogromny potencjał w postaci ludzkiego mózgu i obdarzyła całość energią Kundalini, która wznosi się wężowym ruchem, pobudzając czakry, od podstawy tułowia w górę. Słowo to, które słyszy się ostatnio coraz częściej, odnosi się do istniejącej w każdym człowieku porcji potężnej energii kosmicznej, będącej źródłem wszelkiego życia. Oceniając realizację siły danej człowiekowi stwierdzić musimy, że jest ona uzależniona od tego, jak funkcjonuje cały złożony kompleks określany mianem człowieka. Optymalizacja tego układu możliwa jest nie tylko poprzez pobudzanie Kundalini, ale również poprzez pozytywne emocje, uczucia i wolę, które stanowią o sile człowieka i jego możliwościach sprawczych.

Bezladne życie, pozbawione wartości wyższych i dobrych uczuć nie pozwala na osiągnięcie sukcesu, utrzymanie dobrego stanu zdrowia i osiągnięcie satysfakcji twórczej. Owocuje to zaburzeniami wszystkich układów organizmu, co jeszcze raz potwierdza, że człowiek, który może być biorcą i dawcą energii, może również być jej pierwotnym źródłem.

Rozum i ciało stanowią integralną całość. A ponieważ każdy centymetr sześciennej przestrzeni kwantowej wypełniony jest energią niemal bezgraniczną, a najbliższa nawet wibracja stanowi cząstkę rytmu galaktyk, ludzie w istocie pozostają razem, niezależnie od odległości geograficznych, które ich dzielą.

Pomóżmy komuś, kto jest obok nas, a będzie nam to odpłacone po stokroć.

Bioenergoterapia ukazana od podstaw przez profesjonalistę prowadzącego prywatną praktykę. Książka, którą czyta się jak powieść od deski do deski, mimowolnie przyswajając sobie wiele niezwyklej, czasami tajemniczej wiedzy o funkcjonowaniu naszego ciała, naszej witalnej energii.



## Homeopatyczna apteczka dla każdego

Andrzej Rajmund Kozłowski

Zdrowie › choroby  
Terapie › zioła

Terapie › homeopatia  
Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-505-3; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 129; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: VIII;

📄 pobierz fragment książki

### Podobne leczy się podobnym stara zasada Nowej Medycyny

Istnienia homeopatii możemy dopatrywać się od czasów „ojca medycyny” Hipokratesa, który twierdził, że podobne leczy się podobnym (łac. similia similibus curantur). Obecnie homeopatia jest integralną częścią medycyny alternatywnej, uznana na całym świecie, z roku na rok zyskuje nowych zwolenników, zarówno wśród lekarzy, jak i pacjentów. Poznaj jej zasady, opisy najczęściej występujących chorób oraz spis leków homeopatycznych dzięki Andrzejowi Kozłowskiemu specjalście medycyny rodzinnej, pediatrze i homeopacie, odnoszącym spektakularne sukcesy w swojej terapii.

### Porzuć leki i skorzystaj z lekarstw homeopatycznych

Jeśli dręczą Cię uciążliwe dolegliwości i wypróbowałeś już wiele dostępnych środków, a wciąż nie czujesz ulgi, to dobrze trafiłeś. Homeopatia pobudza naturalne możliwości obronne organizmu, natomiast leki homeopatyczne łagodnie i trwale przywracają zdrowie. Homeopatia świetnie radzi sobie z takimi dolegliwościami jak: leczenie przeziębienia, kataru, alergii, zapalenia ucha, Leczenie homeopatyczne doskonale wpływa również na odporność. Dzięki temu poradnikowi sam świadomie wybierzesz preparat, który pomoże Tobie i bliskim.

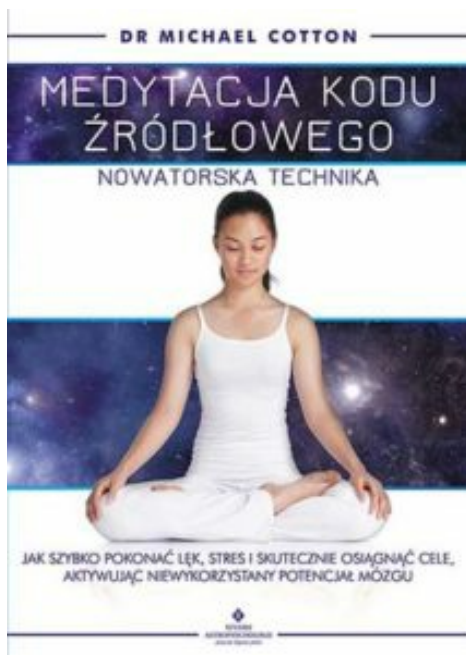
### Jak działają leki homeopatyczne?

Twórca homeopatii Samuel Hahnemann zaobserwował, że przy jednoczesnym przebiegu dwóch chorób w jednym organizmie, gdy ich objawy są podobne, silniejsza zaczyna leczyć słabszą. Wprowadzony do organizmu lek homeopatyczny zachowuje się jak „silniejsza choroba”: wywołuje tymczasową, sztuczną i nieszkodliwą „chorobę”, będącą reakcją na przyjęte lekarstwo. „Choroba” ta, czyli wywołana lekiem reakcja obronna naszego organizmu, zazwyczaj od razu wygasa po wyzdrowieniu pacjenta. Jednak aby do tego doszło kluczowe jest właściwe rozpoznanie schorzenia, wybór leku homeopatycznego oraz jego dawkowania.

### Wyjątkowa książka o homeopatii

W tej wyczerpującej publikacji Autor przedstawia nie tylko zasady leczenia homeopatycznego, ale także opisy najczęściej występujących chorób w zestawieniu z odpowiednio dobranymi lekami łącznie z ich stężeniem i dawkowaniem. Dzięki niej dowiesz się jaki jest najlepszy syrop homeopatyczny na kaszel, jakie środki pomogą w walce z lambliozą, wymiotami czy wypadaniem włosów. Wielką zaletą tej publikacji jest fakt, iż podane preparaty są ogólnie dostępne w aptekach całego kraju i dobrane tak, by można było je w bezpieczny sposób samodzielnie stosować. Skorzystaj z mądrości natury, uzupełnij swoją apteczkę homeopatyczną i ciesz się pełnią zdrowia.

**Homeopatia – natura w trosce o Twoje zdrowie**



## Medytacja kodu źródłowego – nowatorska technika

dr Michael Cotton

**Tytuł oryginału:** Source Code Meditation: Hacking Evolution through Higher Brain Activation

Rozwój duchowy › medytacja  
Zdrowie › stres

Zdrowie › relaks

duchowość   ebooki   mózg   techniki uzdrawiające   uzdrawianie kwantowe

**ISBN:** 978-83-8171-168-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Medytacja kodu źródłowego – poznaj brakujące ogniwo rozwoju duchowego

Dzięki tej książce poznasz metody osobistej transformacji, czyli medytację kodu źródłowego. Wreszcie zmiany w Twoim życiu nabiorą koniecznego rozpędu. Odkryjesz ogniwo, którego brak powstrzymywał Cię nawet przed codziennymi zmianami poprawiającymi życie, takimi jak zrzucanie wagi, zadbanie o zdrowie, naprawianie związków czy rozwijanie kariery. Te proste ćwiczenia medytacyjne sprawią, że zrelaksujesz się i pozbedziesz się stresu, na nowo odkryjesz swoje pasje i dotrzesz do wymarzonego celu. Dzięki tej niezwykłej technice uzdrawiającej wykorzystasz swoją podświadomość i poprawisz relacje, pozbedziesz się lęków i stresu, które ograniczały Twój potencjał. Otrzymasz możliwość przeżywania autentycznej i głębokiej duchowości oraz odzyskasz pozytywną energię i obudzisz wyższy mózg.

### Medytacja, która wnosi pozytywne zmiany w Twoim życiu

Autor poświęcił 30 lat na badania ludzkiego potencjału i rozwoju duchowego. Praca jego życia skupia się na tworzeniu nowych technik uzdrawiających, mających za cel uwolnienie subtelnej energii w ciele i przebudzenie mózgu. Jest twórcą techniki uzdrawiającej, która pobudza wyższy mózg i medytacji kodu źródłowego, dzięki którym Twoja transformacja jest możliwa. Są one narzędziami, które możesz wykorzystać jako element rozwoju duchowego, ale również do pokonywania codziennych problemów. Nie wykluczają jednak tego, co obecnie robisz w kierunku własnego rozwoju i odzyskiwania zdrowia. Dostrzeżesz nowy potencjał skryty w tym, co od lat robisz. Na przykład, jeśli zastosujesz metodę medytacji kodu źródłowego i jednocześnie uczestniczysz w zajęciach jogi, odczujesz korzyści z tej praktyki, jakich nawet sobie nie wyobrażałeś. Poglębisz swoją duchowość i uruchomisz procesy uzdrawiania kwantowego.

### W czym może Ci pomóc medytacja kodu źródłowego

Medytacja kodu źródłowego jest techniką służącą przede wszystkim dla rozwoju mózgu. Kiedy dołączysz do niej 9 szczytów transformacji, można te techniki uzdrawiające uznać jako jogę XXI wieku. Jednak nie jest to forma ćwiczeń oparta na asanach (pozycjach). Przywracają one zamysł starożytnej jogi jako sposobu na osiągnięcie pełnego uwolnienia jeszcze w tym życiu oraz łączą uzdrawianie kwantowe jako nieodłączny element odzyskiwania zdrowia na poziomach fizycznym i umysłowym. Poznanie tych technik uzdrawiających do tej pory było możliwe jedynie poprzez uczestnictwo w intensywnym szkoleniu. Jednak ta publikacja sprawi, że poznasz je i bez wysiłku nauczysz się ich samodzielnego praktykowania. Po przeczytaniu tej książki będziesz posiadał narzędzia niezbędne do spowodowania radykalnej przemiany w swoim mózgu, a przez to również zmianie ulegnie całe Twoje życie. Medytacja kodu źródłowego zapewnia także metody, które odpowiednio pobudzają wyższy mózg, aby efekt medytacji był skuteczny. Dodatkowo, 9 szczytów transformacji rozwijają Twoją duchowość, pomniejszą poziom stresu oraz pogłębią relaks.

### Obszary zmian, które zauważysz w krótkim czasie po stosowaniu medytacji kodu źródłowego i 9 szczytów transformacji:

- uczucie szczęścia u Ciebie i innych,
- zmniejszenie lęku,
- lepsze relacje,
- głęboki relaks,
- poczucie bycia kompetentnym i sprawnym,
- osiągnięcie własnego celu,
- doświadczanie większego sensu w życiu,
- więcej entuzjazmu,
- panowanie nad życiem,
- zdolność rozwiązywania życiowych problemów,
- mniej strachu,
- wyższy poziom energii,
- mniej nudy,
- postęp w osiąganiu celów,
- bycie szanowanym,



– więcej współczucia.

**Jedna medytacja do osiągnięcia wielu celów**



## Na początku było Słowo – Sekret Przebudzenia

Paul Selig

Tytuł oryginału: I Am the Word: A Guide to the Consciousness of Man's Self in a Transitioning Time

Rozwój duchowy › świadomość  
Rozwój duchowy › dusza

Rozwój duchowy › intuicja  
Szczęście › afirmacje

channeling   duchowość   ebooki   medium

ISBN: 978-83-8171-074-9; Cena katalogowa: 44.90 zł; Ilość stron: 273; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy odnalazłeś już drogę do duchowego przebudzenia?

Mimo że nasza cywilizacja jest wysoko rozwinięta, ludzkość się zatraciła, zgubiła gdzieś sens swego istnienia. Zarówno jako jednostki, jak i społeczeństwo, zapomnieliśmy o naszej prawdziwej naturze. Czy zdajesz sobie sprawę, że w każdym z nas, także w tobie, drzemie „Chrystusowa jaźń”, która jest wyższą, celową naturą, jeszcze nie odkrytą przez ciebie na drodze poznania? Dzięki tej książce **doznasz prawdziwego duchowego przebudzenia**, które jest najwyższym stanem w rozwoju duchowym!

### Medium komunikujące się z duchowymi przewodnikami

Światowej sławy medium – Paul Selig, komunikuje się z duchowymi przewodnikami, zwanymi również Wniebowstąpionymi Mistrzami i odbiera od nich przekazy pełne życiowych prawd i objawień. Dzięki tym sesjom channelingowym stworzył potężny program samoświadomości i samorealizacji, który ma służyć przebudzeniu duchowemu ludzkości. W tej książce dzieli się **duchową mądrością**, której i ty będziesz mógł doświadczyć, by dostosować swoje istnienie do osiągnięcia najwyższego celu.

### Mistyczna energia – Słowo

Odkryj zapis sesji channelingowych płynących prosto od duchowych przewodników! Słowny zapis mistycznej, zbiorczej energii, której będziesz mógł doświadczyć podczas czytania tej niezwykłej książki. Wypełni on całe twoje ciało i pozwoli doświadczyć duchowego przebudzenia. Energia tych słów wpływa na pole energetyczne, przepływa przez wszystkie czakry i odmienia wszelkie wzorce, które zakłócają twoją aurę. Dzięki temu doznasz wielkiego przyływu pozytywnych uczuć i emocji, takich jak radość, nieograniczona miłość, szczęście, spokój czy optymizm. Słowo jest bowiem Boską wibracją, a energia jaka z niego płynie jest namacalna. Już po przeczytaniu pierwszych słów w tej książce będziesz mógł doświadczyć jej w sposób fizyczny.

### Pokonaj emocjonalne głązy wykorzystując intuicję, afirmacje i duchowy przekaz

Każdy z nas w czasie trwania swojego życia tworzy wiele negatywnych myśli i przekonań. Utrudniają one nie tylko codzienne funkcjonowanie, ale powstrzymują nas również przed osiągnięciem szczęścia, korzystaniem z intuicji oraz przed pełnym rozwojem duchowym. Powtarzane wielokrotnie zakorzeniają się w twojej świadomości, tworząc „emocjonalne głązy”. Jak pozbyć się negatywnych myśli i przekonań? To proste! **Duchowi przewodnicy dają ci skuteczne narzędzie**, jakim jest afirmacja. Przytoczone w książce afirmacje pozwolą ci usunąć „emocjonalne głązy” z twojej świadomości. Dzięki temu odzyskasz siebie jako Duszę Chrystusową.

### Zadbaj o swoją duszę i nie uciekaj od duchowego przebudzenia

Dzięki przekazom opisanym przez Autora zrozumiesz, że „bycie Chrystusem” znaczy tak naprawdę bycie sobą i dbanie o swoją duszę. Jeśli osiągasz samorealizację, tym samym osiągasz swoje „Chrystusowe ja”. Publikacja pomoże ci również spojrzeć ponad religię i zrozumieć, że Chrystus jest świadomością i częstotliwością, a więc częściami ciebie.

**Duchowe przewodnictwo dla Ciebie!**



## Przewodnik po mądrości ciała

Ann Todhunter Brode

Tytuł oryginału: A Guide to Body Wisdom: What Your Mind Needs to Know About Your Body

Szczęście › emocje  
Zdrowie › relaks  
Zdrowie › stres

Terapie › medytacja  
Zdrowie › choroby

📌 samouzdrawianie    📌 uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-971-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Zasługujesz na szacunek, radość i szczęście. Dowiedz się jak wykorzystać mądrość ciała

Czy wykorzystujesz mądrość ciała? Jesteś z niego zadowolony czy rozczarowany? Ufasz mu jak sprzymierzeńcowi i najlepszemu przyjacielowi, czy też musisz je bez ustanku kontrolować? Mówisz o nim z szacunkiem? Czy starasz się je zrozumieć? Te z pozoru banalne pytania pomogą ci w odkryciu relacji, jaką masz ze swoim ciałem oraz zdradzą podejście do siebie. Musisz wiedzieć, że nastawienie i słowa, które wypowiadasz dają obraz twojej intymności oraz połączenia z ciałem. Jeśli są negatywne, to przyszedł czas na zmianę nastawienia. Przyjmij do wiadomości, że twoje ciało wykonuje ogromną pracę. Ono utrzymuje cię przy życiu, zwalcza choroby, przez co zasługuje na szacunek, szczęście i zaufanie! Przestań je obrażać, zapewnij relaks i dowiedz się, jak zmienić fałszywe przekonania, jakie masz na jego temat.

### Jak wsłuchać się w swoje ciało? Naucz się rozpoznawać emocje, stosować medytacje i skutecznie niwelować stres

Każdy z nas wie, że utrzymanie dobrych myśli wcale nie jest łatwe. Powszechnie wiadomo, że wszyscy mają jakieś kompleksy, niedoskonałości które chcieliby poprawić. Niestety, w czasach ogromnej koncentracji na własnej fizyczności, wygórowanych kanonów piękna, operacji plastycznych, katorżniczych diet i ćwiczeń fizycznych, nie jest to najprostsze. Zapomnieliśmy bowiem o tym, że nasze ciało posiada swoją inteligencję. Organizm potrafi wysyłać nam sygnały, które niestety my, coraz częściej ignorujemy lub po prostu nie potrafimy odczytywać. Na szczęście, dzięki tej książce nauczysz się je interpretować i komunikować ze swoim organizmem. Dzięki temu, nie tylko uzdrowisz emocje, ale też łatwiej pokonasz choroby.

### 5 kroków do utrzymania higieny emocjonalnej. Jak wsłuchać się w ciało i odzyskać zdrowie

Z pomocą przychodzi Ann Todhunter Brode, nauczycielka, terapeutka, uzdrowicielka i autorka. Od ponad 40 lat skupia się na związku ciała, umysłu i ducha. W swoim *Przewodniku po mądrości ciała* przedstawia dokładną instrukcję (terapię), jak krok po kroku stworzyć swój indywidualny schemat odzyskania zdrowia, który naprawdę działa. Nauczysz się wsłuchiwać oraz interpretować sygnały wysyłane przez twoje ciało. Dowiesz się, jak pokonać lęk. Poznasz proste ćwiczenia i techniki, takie jak: praca z oddechem, medytacje, uważne jedzenie czy afirmacje. Pomogą ci one w wyciszeniu umysłu, relaksie i rozpoczęciu świadomego życia. Odkryjesz 5 kroków do utrzymania odpowiedniej higieny emocjonalnej, zerwania z negatywnym myśleniem, stresem czy lękami. Na nowo poznasz swoje emocje, pragnienia i oczekiwania wobec życia. Rozwiniesz intuicję, poprawisz relacje z najbliższymi, a także pobudzisz własną kreatywność.

### Medycyna holistyczna. Wykorzystaj naturalne terapie i moc samouzdrawiania

Autorka zwróci twoją uwagę nie tylko na psychikę, ale również fizyczność. Dzięki niej odkryjesz, jaki związek ma utrzymanie prawidłowej postawy czy sposób poruszania się z tym, jak postrzegasz siebie oraz w jaki sposób jesteś odbierany przez otoczenie. Na nowo skupisz się na prawidłowym odżywianiu swojego najlepszego przyjaciela – twojego ciała, jego pielęgnacji, dostarczaniu odpowiedniej ilości ruchu czy eliminowaniu złych nawyków, które mu nie służą. Uzdrawianie holistyczne pozwoli ci na stworzenie nowych fundamentów życia: radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, komunikowania się, inspirowania, tworzenia, kochania, a także samouzdrawiania.

### Wróć do korzeni – odkryj mądrość ciała, pokonaj stres i wykorzystaj pozytywne emocje w samouzdrawianiu

Wsłuchaj się w swoje ciało, dopuść je do głosu i pozwól mu pierwszy raz od wielu lat przemówić w prosty i zrozumiały dla ciebie sposób. Uwolnisz się dzięki temu od stresu, poznasz wyjątkowe i proste techniki relaksu, które ci w tym pomogą. Nauczysz efektywnie odpoczywać i czerpać radość z małych przyjemności. Pozbędziesz się raz na zawsze problemów ze snem, brakiem energii czy znużeniem, które codziennie cię dopada. Pożegnasz niską samoocenę i zyskasz pewność siebie. Przepędzisz ze swojego życia depresję, dowiesz się, jak pokonać lęk czy ból fizyczny i przewlekłe napięcie. To wszystko jest możliwe dzięki pojednaniu ze swoim organizmem! A pomoże ci w tym, niezwykle Przewodnik po mądrości ciała.

### Oni już odkryli IQ swojego ciała i potęgę medycyny holistycznej

„Spojrzenie Brode było potrzebne już dawno temu i zapewnia holistyczny, zrównoważony obraz tego, co oznacza bycie człowiekiem”.

– Larry Dossey, lekarz medycyny

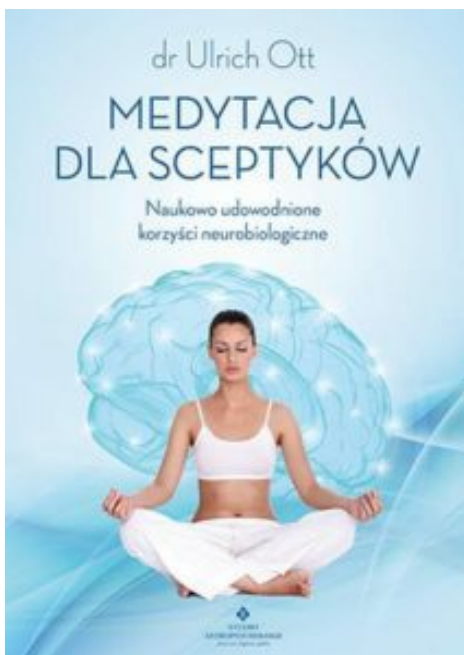
„Autorka nie tylko dokonuje doskonałych rzeczy jako specjalista, ale posiada również rozległą i głęboką wiedzę dotyczącą powiązania ciała i umysłu, która niesamowicie przyda się każdemu, kto pragnie lepszego życia dla siebie i innych”.

– Aaron Kipnis, emerytowany profesor, psycholog kliniczny

„To obowiązkowa lektura dla każdego, kto kiedykolwiek miał wszystkiego dość i nie wie, jak się ponownie uruchomić i naładować baterie. Przewodnik po mądrości ciała to książka zakorzeniona we współczuciu, bogata w solidne praktyki pielęgnacji samego siebie oraz napisana przez kogoś, kto słyszał już każdą historię ciała. To prawdziwy skarb ze zmieniającymi życie informacjami, które pomogą każdemu w uleczeniu ich ciała i życia”.

– John La Puma, lekarz medycyny, autor bestsellerów „New York Timesa”

**Odkryj mądrość, którą masz w sobie**



## Medytacja dla sceptyków

dr Ulrich Ott

**Tytuł oryginału:** Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › medytacja

Terapie › ćwiczenia oddechowe

ebooki mindfulness mózg neuronauka

**ISBN:** 978-83-7377-932-7; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Pokonaj swoje uprzedzenia!

Często odczuwałeś potrzebę zmiany, ale żadne podejmowane działania nie dawały Ci odpowiedniej satysfakcji? A może wielokrotnie słyszałeś o praktykowaniu medytacji, ale zawsze kojarzyłeś ją z religią i porzucałeś wszelkie próby rozpoczęcia ćwiczeń medytacyjnych? Nic bardziej mylnego! Nie jest ona zarezerwowana wyłącznie dla wyznających konkretną religię. Praktyka medytacji daje szeroki wachlarz korzyści neurobiologicznych – od pobudzenia funkcji mózgu, przez zmianę świadomości, lepsze samopoczucie po leczeniu chorób i ograniczenie stresu. Ta przełomowa publikacja wyjaśni Ci **jakie korzyści płyną z medytacji**, czym jest medytacja oddechu oraz w jaki sposób przywrócić równowagę czakr.

### Medytacja i ćwiczenia oddechowe budzą Twój mózg!

Ludzie od lat zadają sobie pytanie, jak ćwiczyć mózg, by przez długie lata pozostał on w dobrej kondycji. **Neuronauka udowadnia, że ćwiczenia medytacyjne korzystnie wpływają na aktywność i strukturę mózgu.** Pobudzają neurony, które kształtują świadomość i oczyszczają mózg. Dzięki temu mamy bystry umysł i „duchowy mózg”. Techniki medytacyjne pomagają odkryć oraz zmienić naszą świadomość, czyli subiektywne postrzeganie odczuć, myśli, uczuć itd. Możliwe jest przez to poznanie prawdy o naszym życiu oraz głęboki rozwój duchowy.

### Medytacja i mindfulness pogromcy chorób i nałogów

Praktyka medytacji znalazła również zastosowanie w eliminowaniu chorób i pozytywnym wpływaniu na ogólny stan zdrowia, poprzez tworzenie połączenia ciało-umysł. Podczas wykonywania powtarzalnych ćwiczeń medytacyjnych i oddechowych, zyskasz głęboki stan odprężenia, zrelaksujesz się, a twój oddech stanie się równy i spokojny. Autor ukazuje, jak uzdrowić duszę wykorzystując pracę z energiami i aurą człowieka. **Bazując na mindfulness, które jest elementem medytacji, możesz pokonać uzależnienie od nałogów, depresję i nerwicę.** Równie rewelacyjne wyniki daje codzienna medytacja. Badania dowiodły, że medytacja przynosi korzyści w leczeniu przewlekłego bólu u osób po terapiach, a także w szeregu chorób, m.in. otyłości, cukrzycy, szumach usznych, zapaleniu stawów czy chorobach serca.

### Medytacja – źródło zdrowia i dobrego samopoczucia

Dr Ulrich Ott zaprezentował zupełnie nowe, świeże spojrzenie na praktykę medytacji bez żadnych dogmatów. Opierając się na neuronauce, udowodnił, że **praktykowanie medytacji i ćwiczeń oddechowych wpływa na zmiany świadomości** oraz elektryczną aktywność mózgu. Dzięki informacjom zawartym w tej książce nie tylko przezwyciężysz uprzedzenia, odkryjesz terapię, która pomoże ci pokonać choroby, ale również pogłębisz swój rozwój duchowy. Dobierzesz także najbardziej optymalną i wygodną pozycję do ćwiczeń oraz nauczysz się koncentrować uwagę na oddechu (medytacja oddechu). Odkryjesz praktyczne ćwiczenia mindfulness i z łatwością zastosujesz je w codziennym życiu. Poznasz znaczenie każdej czakry i dowiesz się, w jaki sposób zobaczyć swoją aurę. Wpłyniesz na swoje uczucia i świadomość, a także zaczniesz stopniowo odkrywać własne ciało. To jedyna książka, której potrzebujesz, by zacząć medytować!

### Neurobiologiczne korzyści z medytacji



## Duchowe przyczyny chorób chronicznych

Andreas Winter

**Tytuł oryginału:** Heilen ohne Medikamente. Chronische Krankheiten: Seelische Ursachen aufdecken und gesund werden: Selbstcoaching in zehn Schritten. Mit Video-Coaching zum Download

Zdrowie › psychosomatyka  
Zdrowie › depresja

Zdrowie › pozytywne myślenie

choroby autoimmunologiczne ebooki medycyna alternatywna podświadomość  
pozytywna energia samouzdrawianie techniki uzdrawiające uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-920-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Co to są choroby psychosomatyczne?

Nasz umysł ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu w tym procesy uzdrawiania. Wydarzenia z przeszłości i traumy oraz powiązane z nimi emocje, reakcje, strategie i odruchy trwale zapisują się w umyśle. Mają one ogromny wpływ na przyszłe zachowanie i mogą pozostawiać fizyczne ślady, objawiać się bólem, depresją i powodować choroby psychosomatyczne. Duszy, ducha, prany czy pola morfogenetycznego nie da się zbadać pod mikroskopem. Gdy jednak zrozumie się jak działa, możliwe staje się uzdrowienie. Opisanie w książce przyczyny chorób oraz techniki uzdrawiające z dziedziny medycyny alternatywnej opierają się na wiedzy o psychosomatyce i powiązaniu psychiki i umysłu z ciałem fizycznym. Zawarte w niej, w pełni bezpieczne i praktyczne, techniki holistyczne pozwolą ci dotrzeć do, zakorzenionych w umyśle, duchowych traum i zakodowanych reakcji na stres. Skutecznie oczyścisz umysł z negatywnych powiązań, wyzwolisz pozytywne myślenie i samouzdrawianie i wyeliminujesz choroby chroniczne.

### Choroby psychosomatyczne – jak skutecznie uwolnić się od depresji ?

Metoda Autora jest skuteczna w pozbywaniu się przyczyn chorób chronicznych. Często nie są one żadnymi chorobami, a jedynie objawami. Opisaną w książce metodę opiera się na pozytywnym myśleniu i świadomym wykorzystaniu umysłu do uzdrawiania organizmu. Ponieważ często choroby o podłożu psychosomatycznym powstają w wyniku ukrytych w podświadomości lęków, nieprzepracowanych lub nieuświadomionych urazów. Dlatego aby uzdrowić umysł i ciało, musisz szczerze i dogłębnie je przepracować. Przy pomocy odpowiednich technik uzdrawiających myśli, możesz sprawić, że objawy takie jak depresja, alergie, migreny, bóle żołądka czy szumy uszne znikną. Autor opisuje 10 prostych zasad, które możesz bezpiecznie sprawdzić na sobie. Zostały one potwierdzone naukowo i są na tyle łatwe do wykonania, że nie potrzebujesz do tego dodatkowych narzędzi. Dowiesz się jak dotrzeć do własnej podświadomości, by uzyskać najgłębiej skrywane informacje o sobie i poznać przyczyny chorób. Następnie wykorzystasz techniki holistyczne i przeprogramujesz podświadomość tak, aby uruchomić procesy samouzdrawiania.

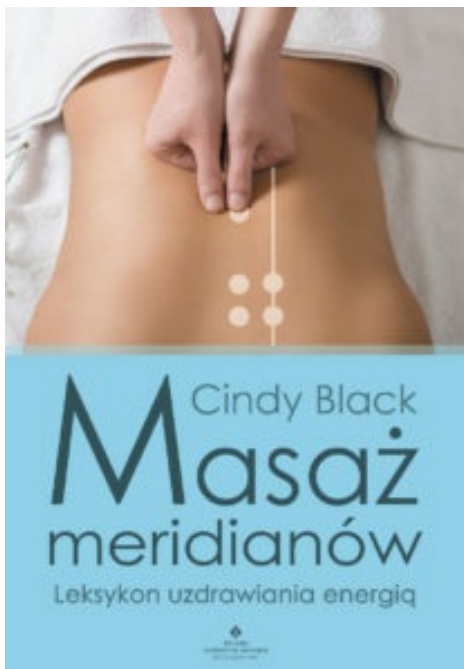
### Skuteczne metody samouzdrawiania w eliminowaniu chorób psychosomatycznych

Autor opracował metodę, w oparciu o techniki holistyczne, która pozwala na przetwarzanie informacji, nawet tych, których nie pamiętasz. Opiera się ona na metodach odzyskiwania zdrowia z punktu widzenia psychologii głębi i podkreśla wpływ jaki psychika i podświadomość ma na ciało. Odkrycie przyczyn chorób czyli duchowych traum i wywodzących się z nich zakodowanych reakcji na stres, pozwoli ci oczyścić i przeprogramować umysł. W ten sposób wyeliminujesz różnego rodzaju choroby chroniczne, psychosomatyczne, autoimmunologiczne czy psychiczne. Jego metoda sprawia, że depresja, alergie, migreny, bóle, skurcze, jękanie się, niedosłyszanie czy łęki znikają nawet w ciągu kilku sekund. Dzieje się tak ponieważ twój mózg wysyła odpowiednie informacje do ciała. To dzięki jego nieograniczonym możliwościom, możesz zmieniać nastawienie i przekierować pozytywne myśli do mięśni i innych części ciała. Właśnie wtedy następuje proces uzdrowienia.

### Ty też możesz uwolnić się od chorób psychosomatycznych i przewlekłych

Autor wyjaśnia co kryje się za reiki, hipnozą, szamanizmem, uzdrawianiem duchowym, efektem placebo czy homeopatią. Ujawnia co stoi za uzdrawiającym działaniem sugestii, pozytywnego myślenia czy rytuałów. Udowadnia też, że do zwalczania chorób psychicznych i psychosomatycznych objawów oraz niektórych chorób przewlekłych nie potrzeba żadnych leków. Wystarczą jedynie informacje, które tkwią w twojej podświadomości. Jak je wykorzystać?? Jak przeprogramować duchowe traumy i zmienić sposób reakcji na stres i świat zewnętrzny? W książce znajdziesz bezpieczne techniki uzdrawiające, z pola medycyny alternatywnej, które już pomogły tysiącom ludzi. Potwierdzają to zarówno historie pacjentów cierpiących na choroby chroniczne i psychosomatyczne, jaki i cytowane badania. Teraz i ty możesz odkryć przyczyny chorób i odzyskać zdrowie, dzięki prostym i całkowicie bezpiecznym technikom holistycznego samouzdrawiania.

### Skuteczne samouzdrawianie z chorób psychosomatycznych i chronicznych



## Masaż meridianów

Cindy Black

Tytuł oryginału: Meridian Massage: Opening Pathways to Vitality

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska      Terapie › akupunktura  
Terapie › masaż      Terapie › energia  
Zdrowie › choroby

ebooki    meridiany    samouzdrawianie

ISBN: 978-83-7377-912-9; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Czym są meridiany i na czym polega masaż meridianów?

Meridiany to kanały energetyczne na ciele. Na nich znajdują się punkty wykorzystywane w akupunkturze i akupresurze oraz wielu rodzajach masaży, nie tylko tradycyjnych. Masaż meridianów polega na uciskaniu odpowiednich punktów, ponieważ skutkuje odzyskaniem zdrowia, pozbyciem się konkretnej dolegliwości czy chorób, relaksacją ciała i umysłu. Jeśli jakaś część meridianu jest zablokowana, tworzy się swego rodzaju zator i przepływ energii jest ograniczony. Blokada trwająca dłuższy czas może powodować poważne dolegliwości, a nawet choroby. Aby do takiej sytuacji nie doszło możesz samodzielnie zastosować masaż meridianów opisany przez specjalistę tej techniki. Wiele metod opisanych w tej książce możesz wykonać samodzielnie.

### Masaż meridianów i akupunktura – skuteczny sposób na zdrowie

System meridianów wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Masaż meridianów oparty jest całkowicie na przekonaniu, że jesteśmy częścią czegoś większego niż my sami i bazuje na holistycznym podejściu do zdrowia. Ta publikacja łączy zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z zachodnimi i chińskimi technikami masażu. Opisane w tej książce terapie mają szerokie zastosowanie. Dzięki nim możesz oczyścić czakry i odzyskać prawidłowy przepływ energii. Techniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w połączeniu z manualną terapią nerwowo-mięśniową pomogą Ci pozbyć się chronicznego bólu i pobudzić procesy samouzdrawiania. Samodzielnie wykonasz masaż leczniczy, który pomoże Ci pokonać choroby. Łatwy kontakt z energią Qi w meridianach pomaga ludziom od tysięcy lat. Skuteczność tej prostej terapii polega na połączeniu masażu meridianów i punktów akupunktury. W tej publikacji znajdziesz dokładny opis punktów akupunktury i z łatwością odnajdziesz je na ciele.

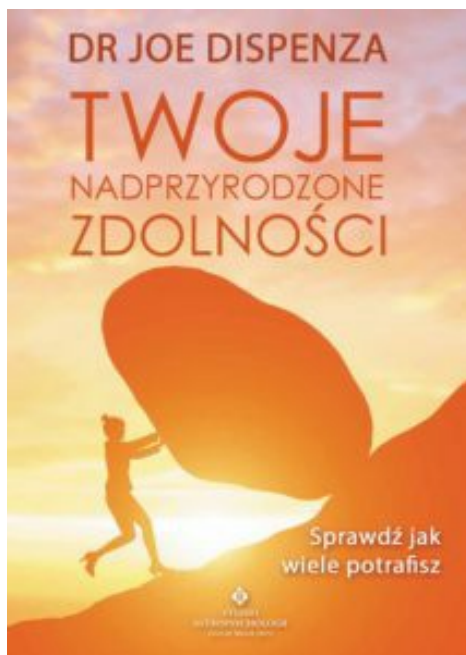
### Jak zapewnić sobie prawidłowy przepływ energii Qi?

Tradycyjna Medycyna Chińska stosuje holistyczne podejście do zdrowia. W takim podejściu medycyny wszystkie części ciała, umysł i dusza są nieodłączną jednością. To energia Qi łączy duszę z siecią kanałów energetycznych, a one łączą wszystkie organy ciała. Swobodny przepływ energii Qi przez meridiany jest gwarancją zdrowia ciała i umysłu. Jeśli jednak odczuwasz ból, cierpisz na przewlekłe choroby lub miewasz złe samopoczucie, powinieneś sięgnąć po tę książkę. Masaż konkretnych punktów pozwoli Ci pokonać dolegliwości, a energia znów zacznie swobodnie płynąć.

### Teraz możesz samodzielnie uruchomić procesy samouzdrawiania

Celem masażu meridianów jest ułatwienie spotkania, komunikacji i spokojnego związku pomiędzy Yin i Yang w każdym z nas. Z zachodniego punktu widzenia jest to spotkanie prawej i lewej półkuli mózgu, męskości i żeńskości, świadomości i podświadomości, ciała i umysłu. Odzyskanie swobodnego przepływu energii pomoże Ci wykorzystać swój prawdziwy potencjał. Gdy posiadasz wiedzę na temat masażu odpowiednich punktów w kanałach energetycznych, przede wszystkim nie dopuścisz do powstania chorób. Z pewnością uda Ci się również pokonać już istniejące blokady i ból. Najważniejsze jednak jest to, że pobudzisz procesy samouzdrawiania. Dzięki tej książce poznasz też teorię i praktykę Pięciu Przemian oraz Zegara Ciała. Z części praktycznej dowiesz się, jak odnaleźć punkty meridianów i akupunktury, by wspomagać zdrowie i vitalność.

### Masaż meridianów – samodzielna i prosta terapia



## Twoje nadprzyrodzone zdolności

dr Joe Dispenza

**Tytuł oryginału:** Becoming Supernatural: How Common People Are Doing The Uncommon

Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › medytacja

Szczęście › rozwój osobisty

ebooki   mózg   neuronauka   podświadomość   relacje   umysł

**ISBN:** 978-83-7377-911-2; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 524; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** III - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Sensacyjne odkrycia eksperta neuronauki – doktora Joe Dispenza

Autor tej książki, doktor Joe Dispenza – lekarz, naukowiec i współczesny mistyk rozwoju duchowego i osobistego – zebrał w jednym tomie zmieniające dotychczasowy paradygmat odkrycia ezoteryki i kwantowości oraz prastare nauki. Przedstawił je w bezpośredni i łatwy do zrozumienia sposób. Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest neuronauka oraz jak wzmocnić swój mózg i zadbać o relacje. Ponadto, jak pokonać ograniczenia, które narzuca Ci przeszłość – włącznie z wyzwaniem zdrowotnymi. A także stworzyć zupełnie nowe ciało i w pełni wykorzystać siłę umysłu i podświadomości. Te sensacyjne i niezwykle praktyczne informacje są w stanie zmienić Twoje życie!

### Dostrojenie do nowej rzeczywistości gwarancją szczęścia

Wszechświatem steruje samoorganizująca się inteligencja, istniejąca w formie energii. To ona utrzymuje porządek we wszystkich układach słonecznych i galaktykach. To również moc o nieograniczonych możliwościach. Możesz się do niej dostroić. Uzyskasz wówczas siłę, dzięki której zadbasz o swoje szczęście, rozwój duchowy i rozwój osobisty. Zbudujesz swoje życie na nowo i skorzystasz z możliwości, jakie daje Ci medytacja, kwantowość oraz kwantowe uzdrawianie. Możesz to zrobić w prosty sposób w oparciu o neuronaukę i myśląc o tworzącym nowe możliwości nieznanym. Im dłużej Twoja podświadomość, mózg i umysł jest w stanie trwać bez koncentrowania się na ciele, rzeczach, ludziach, miejscach i czasie, tym więcej nowych doświadczeń oraz możliwości uda Ci się wygenerować.

### Przeprogramowanie ciała na nowy umysł

Autor przedstawia medytacje, techniki oddechow, dzięki którym możliwe jest przejęcie kontroli nad własnym rozwojem duchowym i osobistym. Pozwoli to wzmocnić Twój umysł i świadomość, a także wpłynąć na relacje z innymi. Zrozumiesz, że emocje stanowią tylko zapis przeszłych doświadczeń. Myślenie o nich wyłącznie zakotwicza Cię w przeszłości, blokując Twój rozwój osobisty i potencjał. Twój umysł i mózg, a także ciało mają jednak możliwość regeneracji i pozwolą Ci przejąć kontrolę nad myślami i uczuciami. W ten sposób rozwiniesz swoją podświadomość, a także inteligencję serca, która pomoże Ci głębiej przeżywać miłość i relacje z innymi.

### Medytacja w ruchu

Tradycyjne metody, takie jak medytacja na siedząco i stojąco, pozwolą Ci połączyć je również z technikami medytacji w ruchu. W ten sposób najłatwiej uwolnisz się od nieświadomych ograniczeń umysłu oraz utrzymasz energię i czujność w ciągu dnia. Doktor Joe Dispenza prezentuje nowatorskie metody, dzięki którym poczujesz się pobudzony i wzmocniony. A Twój umysł stanie się bardziej klarowny, mózg wydajny, a Ty będziesz w stanie otworzyć się na nową, jaśniejszą przyszłość.

**Przesuń granice swoich możliwości!**





## Uzdrowiająca moc doświadczeń z poprzednich wcieleń

Amy E. Weiss dr Brian L. Weiss

**Tytuł oryginału:** Miracles Happen: The Transformational Healing Power of Past-Life Memories

Rozwój duchowy › dusza  
Ezoteryka › życie po życiu  
Terapie › hipnoza

Rozwój duchowy › reinkarnacja  
Terapie › uzdrawianie duchowe

ebooki psychotronika życie po śmierci

**ISBN:** 978-83-7377-867-2; **Cena katalogowa:** 59.50 zł; **Ilość stron:** 464; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

### Regresja – rewolucyjna metoda, która pomoże odblokować Twoje emocje

Na pewno słyszałeś o hipnozie i wiesz, na czym polega. Ale czy tak naprawdę zastanawiałeś się, w jaki sposób związana z psychotroniką hipnoza może wpłynąć na Twoją teraźniejszość? Czy możliwe jest uzdrawianie duchowe za jej pomocą? Oczywiście, że tak! Pomaga w tym regresja, nawet do poprzednich wcieleń. Regresja jest jedną z terapii polegającą na wprowadzeniu pacjenta w stan hipnozy. I poszukiwaniu traumatycznego wydarzenia w jego wspomnieniach z przeszłości. Dzięki regresji uwalniane są blokowane przez podświadomość przeżycia pacjenta, na przykład strach przed śmiercią. Po takiej terapii może on otworzyć się na nowe postrzeganie rzeczywistości, a jego rozwój duchowy wzniesie się na wyższy poziom.

### Przekonaj się, co o uzdrawianiu duchowym i reinkarnacji mówią lekarze

Dr Brian Weiss zbadał wpływ terapii regresywnej na życie swoich pacjentów. Odkrył, że dzięki hipnozie mogą nie tylko przypomnieć sobie wspomnienia z przeszłości, ale też swoje poprzednie wcielenia. Autor dowiódł, że reinkarnacja istnieje i ma wpływ na nasze obecne życie. W tej książce przedstawia fascynujące historie swoich pacjentów, którzy dzięki regresji odmienili swoje życie. Poznasz opowieść mężczyzny, który podczas sesji hipnotycznej przypomniał sobie, że przed dwoma tysiącami lat był rabinem. Teraz jest kapłanem, więc rozwój duchowy i kwestie związane z duszą, ezoteryką nadal są dla niego niezwykle istotne. Ty sam odkryjesz, że Twoje obecne zainteresowania i pasje często sięgają dawnej przeszłości. W książce znajdziesz dowody na to, że już w poprzednich wcieleniach doskonaliłeś swoje talenty i umiejętności.

### Sprawdź, w jaki sposób książka o regresji pomoże odmienić Twoje życie

Czy regresji można się poddać tylko w gabinecie terapeutycznym? Nie! Czy wiesz, że już samo przeczytanie historii i przemyśleń zawartych w tej książce przypomina przeżycie regresji? Autor gwarantuje, że płynąca z nich głęboka mądrość będzie oddziaływać na Twoje osobiste wspomnienia ukryte w podświadomości i poszerzy całą Twoją świadomość. W rezultacie Twój umysł odkryje nowe możliwości fizycznego i duchowego uzdrowienia. Świadomość tego, że jesteś duszą, a nie tylko ciałem lub umysłem, doprowadzi do głębokich zmian w Twoich wartościach i postrzeganiu świata. Historie opisane w tej fascynującej książce z dziedziny psychotroniki dadzą Ci otuchy i nadziei, ponieważ zrozumiesz, że istnieje życie po życiu. Możliwe jest dalsze życie duszy po śmierci.

### Regresja na wyciągnięcie ręki

Dzięki informacjom zawartym w tej pełnej ezoteryki książce, z łatwością odkryjesz swoją wrodzoną naturę nieśmiertelnej istoty i uwolnisz się od wszelkich wątpliwości. A co za tym idzie – pozbedziesz się strachu przed śmiercią, bo przecież kolejne życie – życie po śmierci – czeka już na Ciebie. Twój lęk przekształci się w głęboki spokój, rozpacz w nadzieję, smutek w radość, a nienawiść w miłość. Z pewnością to zaledwie początek przełomowych zmian, które już wkrótce mogą zająć w Twoim życiu! Czekaj Cię życie po życiu!

**Poznaj przeszłość, odmień przyszłość**



## Chemia połączeń

Patrick Holford

**Tytuł oryginału:** The Chemistry of Connection: Five Keys to a Richer, Happier, Fulfilling and Meaningful Life

Szczęście › emocje  
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › radość

ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-860-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 364; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Ile filiżanek kawy dziś wypiełeś?

Życie w ciągłym pędzie jest bardzo wyczerpujące. Jedna na pięć osób powinna iść na urlop od pracy ze względu na chorobotwórcze efekty stresu. Staramy się maskować te problemy kofeiną, alkoholem, narkotykami, seksem, lekami, większą ilością posiadanych rzeczy, pieniędzy czy władzy. Problem jednak dalej narasta, a sytuacja wcale się nie poprawia. Dzieje się tak z powodu czegoś niezwykle podstępnego i stanowiącego realne zagrożenie dla naszego życia – utraty zrozumienia, kim naprawdę jesteśmy. Jeśli właśnie robisz kolejną kawę to lepiej sięgnij po tę książkę, a dowiesz się co tracisz, ale też co możesz zyskać.

### Jesteśmy połączeni z całym światem...

...ale całkowicie odłączyliśmy się od siebie. Ten brak połączenia odzwierciedla się w rosnących statystykach chorób psychicznych – depresji, stresie, niepokoju, bezsenności i kłopotach z pamięcią. Problemy te, według Światowej Organizacji Zdrowia, należą do najczęstszych w XXI wieku, a na kolejnych miejscach plasują się otyłość i nowotwory.

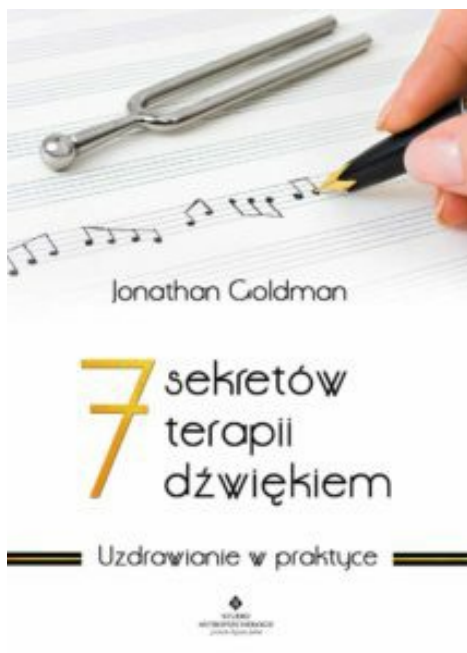
### Mamy jednak narzędzia aby to zmienić!

Dzięki tej książce na nowo odzyskasz prawdziwe połączenie z ziemią, ludźmi i sobą oraz zrozumiesz co tak naprawdę oznacza być całkowicie zdrowym. Autor dzieli się głęboką mądrością, która pomoże Ci poczuć pełnię życia, odzyskać świadomość i określić cele, abyś wreszcie poczuł się spełniony. Podaje pięć kluczy, które odnoszą się do głównych jam ciała, żywiołów, centrów energetycznych i związanych z nimi mantr i kolorów. Podaje proste ćwiczenia, medytacje czy afirmacje, które ułatwią Ci powrót do pełnego zdrowia. Poznasz aspekty życia, które powinieneś w sobie rozwijać i pozbedziesz się depresji, lęków czy negatywnych myśli. Naprawisz relacje w życiu zawodowym i prywatnym oraz pobudzisz swoją intuicję, seksualność i wrażliwość, dzięki czemu Twój związek osiągnie wyższy poziom.

### Guru terapeutów żywieniowych

Autor jest czołowym mówcą w sprawach zdrowia i żywienia. Rozpoczął swoją karierę akademicką od psychologii, skupiając się na inteligencji i schizofrenii. W 1984 roku założył instytut zajmujący się zdrowym żywieniem, Institute for Optimum Nutrition (ION), będący niezależną fundacją edukacyjną. Jej patronem był jego mentor, podwójny zdobywca Nagrody Nobla, doktor Linus Pauling. ION jest jedną z najbardziej szanowanych instytucji na polu szkolenia terapeutów z dziedziny odżywiania. Patrick Holford uczestniczył w przełomowych badaniach, które wykazały, że multiwitaminy mogą podnosić wyniki testów IQ u dzieci – co było tematem filmu dokumentalnego Horizon TV w latach osiemdziesiątych. Był jednym z pierwszych promotorów znaczenia cynku, przeciwutleniaczy, tłuszczów i diet niskoglikemicznych. Zgłębiał temat obniżających poziom homocysteiny witamin z grupy B oraz tego, jak mogą być one wykorzystane w dziedzinie zdrowia psychicznego i zapobiegania chorobie Alzheimera. Czas, byś skorzystał z jego porad

### Pięć kroków do zdrowych połączeń.



## 7 sekretów terapii dźwiękiem

Jonathan Goldman

Tytuł oryginału: The 7 Secrets of Sound Healing

Zdrowie › choroby

Terapie › muzykoterapia



SuperRabaty

techniki uzdrawiające

terapię naturalne

ISBN: 978-83-7377-849-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

### Uzdrowianie dźwiękiem – na czym polega?

Czy wiesz, że dźwięk ma moc... uzdrawiania ciała, umysłu i duszy? Nie dotyczy to tylko dźwięku generowanego przez instrumenty, ale też przez Twój... głos. Okazuje się, że dysponujesz narzędziem, które jest w stanie poprawić stan Twojego zdrowia, wyeliminować wiele chorób i polepszyć codzienne samopoczucie. Co najważniejsze, masz je stale przy sobie, zawsze gotowe do użycia. Dzięki tej niezwykłej książce dowiesz się, na czym polega uzdrawianie dźwiękiem, i poznasz metody muzykoterapii stosowane na całym świecie. Odkryjesz sekrety ciszy i milczenia, nauczysz się stosować toning dla poprawy zdrowia, a także medytacje wyciszające umysł i ciało. Znajdziesz w niej również sposoby na pobudzenie i zharmonizowanie czakr. W efekcie terapia dźwiękiem pozwoli Ci świadomie minimalizować stres, łagodzić ból, relaksować się czy lepiej spać. Zresztą lista chorób i dolegliwości, w przypadku których pomaga muzykoterapia, jest znacznie dłuższa.

### Terapie naturalne – jak stosować muzykoterapię w praktyce

Książka, której autorem jest współtwórca współczesnej terapii dźwiękiem, dzieli się na siedem rozdziałów. Każdy z nich poświęcony jest jednemu sekretowi uzdrawiania dźwiękiem. Cztery pierwsze rozdziały dostarczają podstawowej wiedzy o uzdrawiającej muzyce. Pozwoli Ci to zrozumieć metody wykorzystania dźwięku do leczenia oraz wewnętrznej transformacji. Trzy ostatnie rozdziały przybliżą Ci różne metody zastosowania zdobytej wcześniej wiedzy w praktyce. Dzięki połączeniu teorii z praktyką nauczysz się używać techniki uzdrawiającej i skutecznie poprawisz stan swojego zdrowia oraz jakość życia.

### Muzykoterapia jako technika uzdrawiająca

Autor udowadnia, że Twoje ciało jest jak orkiestra. Dlatego możesz je nastroić przy pomocy dźwięków. To klucz do zrozumienia oddziaływania uzdrawiającej muzyki. Z książki dowiesz się, w jaki sposób wibracje wchodzą w interakcje z Tobą oraz jak możesz je wykorzystać w leczeniu swojego umysłu i ciała. Nauczysz się techniki uzdrawiającej zwanej toningiem, która pomoże Ci wprowadzić się w stan rezonansu z czakrami oraz osiągnąć wewnętrzną równowagę. Ponadto dzięki zrozumieniu działania wibracji znacznie lepiej będziesz reagował na stres i radził sobie z bólem.

Książka ta dostarcza podstawowej wiedzy niezbędnej do stosowania terapii dźwiękiem w domowym zaciszu. Dowiesz się, czym jest częstotliwość, odkryjesz takie zjawiska, jak rezonans oraz zestrojenie. Poznasz związek pomiędzy swoimi intencjami a wibracjami otoczenia. Zrozumiesz znaczenie własnych myśli, uczuć oraz przekonań, jak również nauczysz się wykorzystywać je, aby zoptymalizować oddziaływanie uzdrawiającej muzyki.

### W przypadku jakich chorób znajduje zastosowanie uzdrawianie dźwiękiem

Okazuje się, że uzdrawianie dźwiękiem znajduje zastosowanie w medycynie klasycznej i holistycznej, a nawet w psychologii. Dźwięk stosuje w swojej pracy również wielu lekarzy. Przykładowo, w formie ultradźwięków pozwala otrzymać obrączki płodu. Tego typu terapia naturalna może być także zastosowana przy leczeniu kamieni nerkowych, a także przyspiesza zranienia złamanych kości. Obecnie testuje się również eksperymentalną terapię dźwiękiem u pacjentów z chorobą nowotworową. Pewna grupa naukowców, po zbadaniu naszego kodu genetycznego, doszła do wniosku, iż jest on analogiczny do muzyki. Teraz prowadzą oni prace badawcze nad tym, czy dźwięk może nas uzdrawiać poprzez wywieranie wpływu na DNA. Ponadto zarówno medycyna klasyczna, jak i medycyna alternatywna posługują się dźwiękiem jako narzędziem terapii naturalnej, które pomagają zredukować ból oraz zmniejszyć poziom stresu.

Terapeuci zalecają stosowanie muzyki relaksacyjnej w przypadku zmęczenia, niepokoju czy problemów ze snem. Fizjoterapeuci i kręgarze wykorzystują specjalistyczne urządzenia, które przy pomocy dźwięków leczą mięśnie bądź ścięgna. Jeżeli chodzisz do profesjonalnego masażyście, Twoim sesjom masażu prawdopodobnie towarzyszy uspokajająca muzyka. Dźwiękami posługują się też pracownicy holistycznie psychododzy – na przykład w celu wzbudzenia stanu głębokiego zrelaksowania lub przywrócenia równowagi pomiędzy obiema półkulami mózgu czy obniżenia aktywności fal mózgowych.

### Samodzielna i naturalna terapia dźwiękiem

Książka ta dostarczy Ci niezbędnej wiedzy na temat uzdrawiania dźwiękiem. Dzięki niej poznasz najróżniejsze, dostępne współcześnie metody

uzdrowienia dźwiękiem. Nauczysz się je praktykować w domu i dzięki temu cieszyć się każdego dnia zdrowym i szczęśliwym życiem.

### **Rytm Twojego zdrowia.**



## Jak działa Księżyc

Yasmin Boland

Tytuł oryginału: Moonology: Working with the Magic of Lunar Cycles

Astropsychologia › astrologia  
Terapie › energia

Astropsychologia › horoskop

ebooki księżyc pozytywna energia zodiak

ISBN: 978-83-7377-850-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I-dodruk

 pobierz fragment książki

### Fazy Księżyca pomogą Ci zaplanować bezpieczną przyszłość

Księżyc może służyć jako niezmiernie prosty zegar astrologiczny, dzięki któremu jesteś w stanie skutecznie planować swoją przyszłość. Dzięki tej książce poznasz fazy Księżyca oraz zrozumiesz podstawowe zasady planowania przyszłości i spełniania swoich pragnień. Sekretna wiedza powie Ci jak wypowiadać życzenia oraz podejmować decyzje w harmonii z cyklami Księżyca. Swoim wieloletnim doświadczeniem dzieli się z Tobą jedna z najpoczytniejszych autorek literatury astrologicznej na naszej planecie, której felietony publikowane są na całym świecie. Uwielbia ona wszystko, co związane jest z astrologią, jednak jej szczególne zainteresowanie wiąże się z Księżycem. Swoje rytuały z nowiem oraz pełnią odprawia od wielu lat.

### Nów spełni każde Twoje życzenie

Dzięki jej książce Ty również poznasz zasady życia w harmonii z Księżycem oraz ogólny zarys ośmiu jego głównych faz. Dokładnie zrozumiesz zagadnienia związane z nowiem i zrozumiesz moc wypowiadania życzeń – jak należy to robić i dlaczego się sprawdzają. Krok po kroku nauczysz się szybkiego oraz łatwego lokalizowania nowiu Księżyca w danym miesiącu w osobistym diagramie horoskopowym. Poznasz także efekt jego wpływu, nauczysz się wykorzystywać jego energię do polepszania swojego życia poprzez kontakt z archaniołami i boginiami oraz pobudzisz czakry.

### Pełnia uwolni Cię od negatywnych emocji

Pełnia Księżyca nie tylko wygląda pięknie. Łączy się ona również ze wzmożonym odczuwaniem emocji oraz uwolnieniem od wszystkiego, co negatywne. Teraz Ty również poznasz najlepszy sposób na wykorzystanie energii pełni Księżyca podczas jego wędrówki przez każdy ze znaków Zodiaku. Poczujesz również moc przebaczenia oraz wyrażania wdzięczności oraz uświadomisz sobie, w jaki sposób prowadzi to do wzmocnienia siły życzeń formułowanych podczas nowiu.

Co więcej, zobaczysz, w jaki sposób pojawienie się pełni Księżyca w danym znaku można wykorzystać do wspierania wszelkich starań, mających na celu świadome życie w harmonii z Wszechświatem. Dowiesz się również, w jaki sposób określić, w której części Twojego diagramu horoskopu znajduje się pełnia Księżyca w każdym miesiącu oraz jakie ma ona znaczenie.

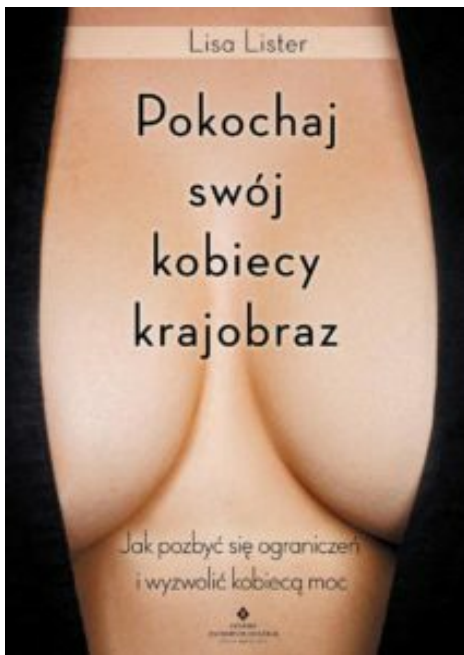
### Księżycowa energia na co dzień

Poznasz istotę energii wyzwalanej przez Księżyc każdego dnia oraz zaczniesz ją samodzielnie wykorzystywać. Dowiesz się czym jest zaćmienie, które pojawia się w zależności od nowiu i pełni Księżyca. Nauczysz się również planować przyszłość przy użyciu dwunastomiesięcznego księżycowego kalendarza, co pomoże Ci w regularnej pracy nad sobą.

### Księżyc dobry na wszystko

Jeśli chcesz rozpocząć lub kontynuować przygodę z planowaniem swojego życia, to porady zawarte w tej książce będą stanowiły idealną pomoc w każdej sferze: pracy, miłości, partnerstwa, czy finansów. Wskażą Ci one sposoby pracy z energiami Księżyca, które napęlnią obficie mocą Twoje pragnienia oraz marzenia. Poznasz rytuały dosłownie na każdą okazję. Jest to także świetna książka dla wszystkich, którzy chcą pogłębić swój związek z naturą i przenieść swoje duchowe praktyki na nowy poziom.

**Wsparcie Księżyca na każdy dzień.**



## Pokochaj swój kobiecy krajobraz

Lisa Lister

**Tytuł oryginału:** Love Your Lady Landscape: Trust Your Gut, Care for 'Down There' and Reclaim Your Fierce and Feminine SHE Power

Rozwój duchowy › bogini  
Terapie › afirmacje

Szczęście › pokochaj siebie  
Terapie › masaż

ebooki SuperRabaty życie intymne

ISBN: 978-83-7377-847-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

[pobierz fragment książki](#)

### Naturalna kobiecość odkryj ją w sobie

Jeśli chociaż raz czułaś się niezrozumiana lub skrzywdzona z powodu bycia kobietą ta książka o kobiecości pozwoli Ci odzyskać wiarę i szacunek do własnej płci. Dzięki niej, odkryjesz znaczenie cyklu menstruacyjnego i o dziwo, docenisz jego prawdziwą wartość. Co więcej, nauczysz się jak czerpać z własnej fizyczności i potrzeb z nią związanych. Pozbędziesz się również wstydu powiązanego z samozaspokojeniem i odmienisz swoje życie intymne. Twoja naturalna kobiecość rozkwitnie, a Ty odzyskasz siłę i pokochasz siebie. Wskazówek jak stać się boginią udzieli Ci niekwestionowany autorytet z dziedziny badania kobiecości.

### Dlaczego warto posłuchać eksperta od kobiecości?

Autorka jest doświadczoną i cenioną przez wiele kobiecych autorytetów, między innymi aktorkę Carrie Anne Moss czy Rebeccę Campbell, specjalistką od rozumienia potrzeb kobiecego ciała. Ekspertka od odkrywania i analizowania naturalnego cyklu menstruacyjnego pomaga czytelniczkom na całym świecie odkryć ich naturalną kobiecość i pierwotne instynkty. Lisa uczy, na nowo, pokochać siebie i kobiece części ciała. Jako potomkini cygańskich rodów, Autorka potrafi odczytać energię Bogini. Jest również twórczynią SHE Flow – praktyki zapraszającej kobiety do osobistej celebracji ognistej kobiecości i czerpania zmysłowej przyjemności poprzez różne techniki masażu i afirmacje.

### Odrzuć ograniczenia i pokochaj siebie

Książka ta jest pierwszą tak obszerną publikacją traktującą o ciele kobiety, jego naturalnych cyklach i życiu intymnym. Jej zadaniem jest wyedukowanie kobiet na temat piękna instynktów i twórczej siły ich ciała. Każda kobieta, powinna przeczytać tę inspirującą publikację, żeby przypomnieć sobie o należytych miejscach kobiet w społeczeństwie i odzyskać szacunek, i podziw zagubione we współczesnej kulturze. Publikacja Autorki, przełamuje granice i bariery, stworzone przez społeczeństwo i niesłusznie uznane za „normalne”.

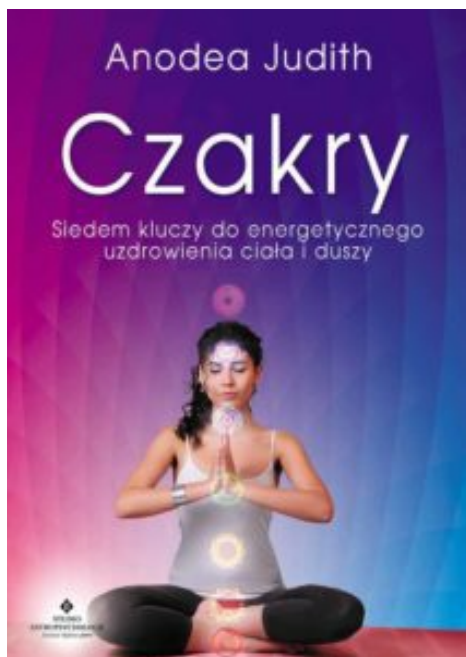
### Naturalna kobiecość – odkryj jej prawdziwą moc

Teraz i Ty dowiesz się, jak pozbyć się wstydu i poczucia winy związanego z kobiecym ciałem. Uświadomisz sobie że Twoje ciało ma naturalne zdolności tworzenia życia oraz oczyszczenia i przemiany, który odbywa się w procesie menstruacji. Co więcej, zgłębisz swoją zmysłowość i nauczysz się czerpać przyjemność z dogłębnej wiedzy o swoim ciele. Nie tylko zrozumiesz znaki wysyłane przez Twoje ciało, ale pojmiesz jego relację z Matką Naturą. W konsekwencji, pokochasz swoje ciało i odrzucisz sztuczny obraz doskonałości narzucony kobietom przez obecny świat. Ostatecznie zaś, zaczniesz wyrażać swoją kreatywność oraz nauczysz się śmiało mówić o własnych potrzebach, pragnieniach i marzeniach.

### Praktyczne wskazówki jak pielęgnować naturalną kobiecość

W dążeniu do wzmocnienia Twojej naturalnej kobiecości i osiągnięcia statusu Bogini pomogą Ci techniki medytacyjne na połączenie się z przestrzenią własnego łona oraz mantry i afirmacje o sprawdzonej skuteczności. Możesz spróbować oczyszczających rytuałów z pogranicza magii. Jeśli, skorzystasz z technik masażu i praktyk SHE flow w końcu odzyskasz pełną łączność z własnym ciałem. Krok po kroku odkryjesz, że Twoje ciało pełne jest zmysłowości i masz prawo do odczuwania pożądania, podniecenia i seksualnego zaspokojenia. Dzięki czemu, pozbędziesz się wstydu wpływającego z tych uczuć i ubarwisz swoje życie intymne. Ostatecznie, zrozumiesz, że przyjmowanie przyjemności i orgazm są Twoim naturalnym prawem, które powinnaś egzekwować. Zgłębisz również techniki samozaspokojenia, które pozwolą odbudować więź z własną seksualnością.

**Zaufaj sobie i stań się Boginią!**



## Czakry

dr Anodea Judith

**Tytuł oryginału:** Chakras: Seven Keys to Awakening and Healing the Energy Body

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Zdrowie › relaks

czakry ebooki pozytywna energia techniki uzdrawiające

**ISBN:** 978-83-7377-843-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** II - dodruk;

 pobierz fragment książki

### To źródło Twojego holistycznego zdrowia, dowiedz się, jak równoważyć czakry

Czakry są niczym komnaty w świątyni ciała. To centra energetyczne organizmu, ośrodki przyjmowania, przyswajania i przekazywania mocy życiowej. Czy wiesz, że Twój fizyczny, psychiczny i emocjonalny stan zależą od kondycji czakr? Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o czakrach o tym, jak równoważyć czakry, sięgnij po tę książkę. Publikacja oferuje praktyczne narzędzia, które w procesie uzdrawiania energetycznego umożliwią Ci osiągnięcie równowagi i odzyskanie sił witalnych. Autorka to uznana światowa ekspertka w dziedzinie stosowania wiedzy o kanałach energetycznych w terapii i adaptowania jej do zachodniego stylu życia. W tej książce w przejrzysty sposób opisuje symbole, funkcje i cel każdej z siedmiu czakr. A także ich role oraz wpływ na zdrowie, związki czy podejmowanie decyzji.

### Terapia czakr, czyli co zrobić, kiedy jedna czakra ma zbyt dużo energii, a inna – zbyt mało?

Na rynku znajdziesz różne książki o czakrach, lecz ta łączy odkrycia nauki Wschodu i Zachodu, wskazując, że możliwe jest ich harmonijne współdziałanie. Co bardzo ważne, ta publikacja daje Ci również skuteczną metodę uzdrawiania energetycznego na zharmonizowanie każdej czakry tak, aby otaczała Cię tylko pozytywna energia. Ponieważ tylko nieliczni tak naprawdę żyją w stanie równowagi. Większość osób – także Ty – wykonuje zbyt wiele jednych czynności, a za mało innych. Co skutkuje tym, że jedne czakry mogą znajdować się w stanie nadczynności (mają zbyt wiele energii) lub niedoczynności (mają za mało energii). Co zrobić, kiedy jedna czakra ma zbyt dużo energii, a inna – zbyt mało? Autorka pokaże Ci sposoby na to, jak równoważyć czakry. Jedną z popularnych technik uzdrawiających w uzdrawianiu energetycznym i uzdrawianiu duchowym są ćwiczenia oddechowe. Bonusem w ich zastosowaniu jest czysty relaks.

### Podręcznik o tym, jak równoważyć czakry, pełen praktycznych informacji i ćwiczeń

Wiedza o czakrach daje dostęp do prawdziwego kodu uzdrawiania. Podręcznik ten przedstawia najskuteczniejsze techniki uzdrawiające czakry. Poznasz ćwiczenia oddechowe, dzięki którym można odblokować czakrę serca i czakrę podstawy. Znajdują się tu również terapeutyczne mantry, wizualizacje i przynoszące relaks medytacje kolorów oraz praktyczne porady, dzięki którym łatwiej poradzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Terapia czakr pomaga również na problemy z jękaniem, wahaniami nastroju czy spadkami energii. Pozytywną energię tę można też zastosować jako narzędzie do uzdrawiania duchowego: przebudzenia, wyzwolenia, manifestacji, otrzymywania i dawania w życiu codziennym. Przekonaj się, jak możesz poprawić kondycję swoich czakr.

**Czakry – nieskończone źródło energii**



## Chińska droga do zdrowia, spokoju i wolności

Gerad Kite

**Tytuł oryginału:** Everything You Need You Have: How to be at Home in Your Self

Zdrowie › choroby  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › pięć przemian

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-820-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Czy też czujesz, że potrzebujesz zwolnić?

Zbyt szybkie tempo życia i sposób, w jaki dzisiaj żyjemy czyni nas chorymi. Praca, dom i nadmiar obowiązków sprawia, że stawiamy sobie coraz większe wymagania, którym nie zawsze umiemy sprostać. Nasze wybory i wszelkie ulepszenia materialne sprawiają, że jesteśmy bardziej nieszczęśliwi i sfrustrowani niż kiedykolwiek wcześniej, ponieważ utraciliśmy więź ze swoim wnętrzem. Chcemy coraz mieć coraz więcej i więcej zapominając przy tym, co tak naprawdę liczy się w życiu. Zapadamy przez to na różne choroby i dolegliwości. Ta niezwykła książka pomoże Ci całkowicie zmienić spojrzenie na siebie i otaczający Cię świat.

### Powrót do chińskiej tradycji

Autor opierając się na zasadach starożytnej chińskiej filozofii i własnym bogatym doświadczeniu pomaga ludziom w różnym wieku i z różnych środowisk. Proponuje sprawdzone metody między innymi technikę wahań jako narzędzie przemiany i odnalezienie drogi do swojego wnętrza. Krok po kroku opisuje jak skupić uwagę wyłącznie na obecnej chwili. Dzięki temu osiągniesz wewnętrzny spokój, poradzisz sobie w każdej, nawet stresującej sytuacji. Ułatwi to podejmowanie trafnych decyzji, a nowe spojrzenie rozbudzi Twoją kreatywność.

### Przywróć swojemu ciału naturalny rytm

Nauczysz się też regenerować swój organizm przy wykorzystaniu dawnej chińskiej wiedzy – zegara ciała. Gdy przywrócisz swój biologiczny dobowy rytm, odzyskasz zdrowie fizyczne. Zgodnie z tą zasadą uregulujesz pory posiłków, dostosujesz czas na odpoczynek i sen. Twoje ciało odzyska prawidłowe pH, unormuje się poziom hormonów i ciśnienie tętnicze. Powróci apetyt i dobre samopoczucie. Zaczнеш czuć się jak nowo narodzony, a Twój organizm będzie mieć więcej energii do działania.

### Inne spojrzenie na otaczający nas świat

Ta książka na nowo odkryje przed tobą tajniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej łącznie z zasadą Pięciu Przemian. Nauczysz się patrzeć na rzeczy z innej perspektywy i zyskasz przekonanie, że masz już w sobie wszystko, czego potrzebujesz, aby być szczęśliwym i zdrowym. Dzięki niej przywrócisz sobie zdrowie, odzyskasz spokój i poczucie wolności. Uzdrówisz ciało, umysł i duszę, a także przestrzeń swojego domu tak, by podczas przebywania w nim czerpać prawdziwą przyjemność. Każdego dnia z pozytywnym nastawieniem będziesz patrzeć w przyszłość i na czekające Cię zadania.

### Książka doceniona przez innych

„Gerad jest genialnym człowiekiem, jeśli świat obudzi się w tym, co wie, wow, to będzie coś”. – Chris Evans

„Gerad otworzył mi oczy na nowy sposób myślenia”. – Fearne Cotton

„Latawiec przekazuje swoim pacjentom coś, o czym często nie zdawali sobie sprawy, że przegrali: to niewysłowione poczucie” jaźni „, z którym rodzi się dziecko, ale wielu z nas zadaje po drodze”. – Daily Telegraph

„Gerad i jego filozoficzna tradycja akupunktury z pięcioma żywiołami pomaga mi zrozumieć, co to znaczy być żywym w XXI wieku na tej planecie ... I jak przedrzeć się przez nią i cieszyć się tą jazdą!” – Ed O'Brien, Radiohead

„Od ponad 15 lat szukam pomocy Gerada, wiele się wydarzyło w tym czasie osobiście, zawodowo, fizycznie i emocjonalnie, przez próby i udręki jego mądre słowa zawsze były przewodnim światłem. że wszystko jest w porządku – zawsze było i zawsze będzie, wszyscy wiemy, że myśli mogą być destrukcyjne i że posiadanie ego może być uciążliwe, ale czasami potrzebujemy tylko przypomnienia o tym, co jest prawdziwe, w końcu Gerad napisał to książka, która właśnie to robi.” – Melanie Chisholm (Mel C)

– Celem Gerada nie jest szybkie uspokojenie, ale osiągnięcie równowagi, w której jesteś bardziej podatny na długoterminowe zadowolenie. – Elle Magazine (UK)



„W sercu filozofii Gerad Kite jest jego żarliwa wiara, że musimy wrócić do naturalnego cyklu ludzkiego ciała, a dopiero wtedy odkryjemy prawdziwą ścieżkę do zdrowia i szczęścia”. – Daily Mail

**Wschodnia mądrość na współczesne dolegliwości.**



## Sekrety rosyjskich uzdrowicieli

Petra Neumayer Tom Peter Rietdorf

Tytuł oryginału: Russische Heilweisen: Mit geistigen Technologien die Selbsth

Terapie › medycyna informacyjna

Zdrowie › choroby



medycyna ludowa

szeptuchy

techniki uzdrawiające



nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-794-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 196; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: II;

pobierz fragment książki

### Zapoznaj się z rosyjskimi technikami leczenia

Nowoczesne rosyjskie techniki leczenia działają w oparciu o medycynę informacyjną, która bazuje na dokonaniach fizyki kwantowej. W ostatnich latach zdobyły one ogromne uznanie wśród terapeutów z całego świata, ponieważ są bardzo proste w zastosowaniu, a do tego zawsze i wszędzie można się nimi posłużyć.

### Oczyść siebie i swoje otoczenie

Do rosyjskich sposobów leczenia należą proste ćwiczenia z zastosowaniem form geometrycznych, koncentracja na rzędach liczbowych oraz wiele rodzajów oczyszczania m.in. pomieszczeń, czakr, otoczenia czy siebie. Dzięki tej książce poznasz również metody uzdrawiania kamieniami (przede wszystkim szungitu), dźwiękiem, światłem, promieniowaniem, a także nowości jak wysokoenergetyczne Płytki Kolcowa.

### Steruj świadomością i rozwijaj swoją kreatywność

Praktyki opisane przez Autorów aktywują zdolności do samouzdrawiania. Są one skuteczne przy różnego rodzaju schorzeniach. Mogą być również stosowane jako kuracje uzupełniające i optymalizujące każdą inną formę terapii. Odkryjesz metody sterowania świadomością, które mogą być stosowane w rozwijaniu kreatywności oraz mają bezpośredni wpływ na wprowadzenie harmonii na poziomie duchowym. Poznasz też techniki, dzięki którym będziesz mógł świadomie kształtować własną rzeczywistość. Ułatwiają one zharmonizowanie wielu trudnych sytuacji życiowych, stymulują procesy regeneracyjne oraz przywracają młodość. Za pomocą zaprezentowanych ćwiczeń uaktywnisz oraz wzmocnisz zdolności do samoleczenia Twojego ciała, zatroszczysz się o dobre samopoczucie, odzyskasz witalność i radość życia.

**Poznaj proste metody na równowagę ciała i umysłu.**



## Radykalna miłość do siebie

Gala Darling

Tytuł oryginału: Radical Self-Love: A Guide to Loving Yourself and Living You

Szczęście › spełnianie marzeń  
Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › afirmacje

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › miłość

ebooki   mózg   podświadomość   pozytywna energia   SuperRabaty

życie intymne

ISBN: 978-83-7377-787-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 252; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Miłość do siebie – dowiedz się, jak pokochać siebie i włączyć pozytywne myślenie

Czy czujesz, że zasługujesz na lepsze życie, ale kompletnie nie masz pojęcia, jak to osiągnąć? Negatywne myśli Cię przytłaczają i odbija się to na Twoim zdrowiu i samopoczuciu? Nie jesteś w tym osamotniona. Bestsellerowa pisarka i mówczyni, Gala Darling, latami wykonywała różnego rodzaju ćwiczenia, zmagając się z depresją, samotnością i zaburzeniami odżywiania. Wiodła egzystencję pełną chaosu i nieszczęść tylko dlatego, że nie знаła sposobu na stworzenie życia, o jakim marzyła. W tej publikacji opowiada o zawróceniu z drogi autodestrukcji ku miłości do samej siebie i pokazuje, w jaki sposób Ty również możesz to zrobić. Twoja pozytywna energia i pozytywne myślenie, które kryją się w mózgu i podświadomości, pozwoli Ci spełniać marzenia. Niewątpliwie, zamieszczone przez Autorkę afirmacje, ułatwią Ci budowanie pozytywnego obrazu siebie i tworzenie udanego życia intymnego. Miłość do siebie to coś, czego możesz się uczyć na co dzień.

### Uwolnij się od ocen innych – liczy się Twoje zdanie i dobre samopoczucie

Przestań na zapas zamartwiać się, co powiedzą inni, jak zareagują na Twoje zachowanie czy słowa. To właśnie takie ograniczenia i negatywne myśli nie pozwalają ruszyć Ci z miejsca i z góry skazują na porażkę. Zamykasz się w sobie i coraz bardziej utwierdzasz się w przekonaniu, że jesteś do niczego. Pora to zmienić! Wyzwalaj pozytywną energię i dobre myśli w każdej sytuacji. Zawarte w książce afirmacje, proste porady i ćwiczenia, z pewnością będą drogą do szczęścia i spełniania marzeń. Dotychczas wybierałaś ciemne ubrania? Wprowadź więcej kolorów do swojej garderoby. Preferowałaś długie i proste włosy? Odśwież trochę fryzurę, skróć włosy, lekko pokręć. Miej swoje zdanie i nie bój się go wyrażać. Nie musisz być od razu duszą towarzystwa, ale pokaż innym, że jesteś interesująca. To tylko przykładowe zmiany, które pozwolą zaakcentować Twoją wyjątkową osobowość.

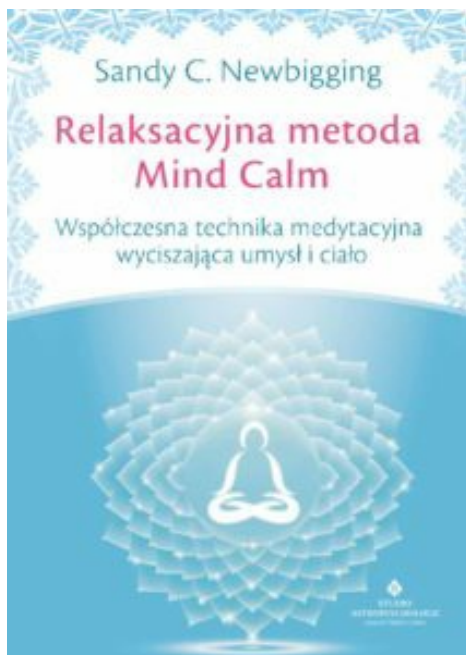
### Odkryj radykalną miłość do siebie i spełniaj marzenia

Dzięki tej lekturze zrozumiesz, co tak właściwie sprawia, że jesteś taka wspaniała. Odkryjesz się na nowo i zapoznasz z całym zestawem narzędzi i technik, które pomogą Ci manifestować życie pełne magii i spełnienia. Dowiesz się przede wszystkim, jak pokochać siebie. Książka zawiera ciekawe, kreatywne zadania do wykonania i zabawne ilustracje, dzięki którym zakochasz się w sobie do szaleństwa. Twój mózg i podświadomość będą zaprogramowane na miłość i szczęście. Pokochasz także innych i uczynisz swój świat bardziej kolorowym i magicznym, jedynie poprzez zmianę stylu, wyrażanie siebie i manifestowanie miłości.

### Poznaj metody na budowanie swojego szczęścia i pozytywnego myślenia

Wreszcie nauczysz się bezwarunkowej miłości do siebie. Gdy to zrobisz, zrozumiesz, że życia i Ciebie nic nie ogranicza. Możesz zrobić wszystko, co zechcesz, a wszelkie ograniczenia są tylko w Twojej głowie. Otwórz się na zmiany i wyeksponuj swoje atuty! To będzie czas, w którym odrzucisz oczekiwania otoczenia i zaczniesz robić to, co podpowiada Ci serce. Rozpoczniesz spełnianie swoich marzeń. Zaskoczysz bliskich stylem ubierania się, który wyrazi Twój charakter i odmieni nastawienie do otoczenia. Oczarujesz wszystkich wokół osobistym czarem i wdziękiem. Będziesz zdziwiona i zachwycona tym, jak pięknie może być Twoje życie.

**Radykalna miłość do siebie jest możliwa! Ucz się jej codziennie**



## Relaksacyjna metoda Mind Calm

Sandy C. Newbigging

**Tytuł oryginału:** Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique that Proves t

Rozwój duchowy › medytacja  
Zdrowie › stres

Zdrowie › relaks

audiobooki ebooki SuperRabaty

**ISBN:** 978-83-7377-785-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 292; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Skutki zbyt szybkiego tempa życia

Współczesny świat pędzi w szalonym tempie. Z każdej strony otacza nas presja bycia kompetentnymi, najszybszymi i najlepszymi. Opracowaliśmy do perfekcji technikę permanentnego zapracowania. Jesteśmy zajęci, zabiegani, zestresowani. Życie traktujemy zadaniowo odhaczając kolejne punkty na liście, która zdaje się nie mieć końca: dobra praca, awans, samochód, mieszkanie itd. Nawet modne ostatnio dbanie o zdrowie traktujemy właśnie w taki sposób: siłownia, zdrowe odżywianie, suplementacja, modne sportowe ubrania i gadżety ułatwiające trening. Katujemy nasz umysł i ciało kolejnymi szkoleniami, które mają sprawić że będziemy lepsi, nowinkami dietetycznymi czy forsującymi ćwiczeniami. Warto jednak pamiętać, że to na nic, jeśli sami faktycznie nie zrozumiemy potrzeby odpoczynku, wyciszenia, życia w zgodzie z naturą i samym sobą. Potrzebny jest nam detoks umysłu, który pozwoli dojrzeć to, co faktycznie jest najważniejsze i ostatecznie cieszyć się pełnią życia.

### Zawrzyj pokój ze swoim umysłem

Z pomocą przychodzi nam Sandy Newbigging, twórca metody Body Calm oraz Mind Detox, autor licznych bestsellerów i założyciel szkoły, w której trenuje praktyków. Okrzyknięty przez Federację Terapeutów Holistycznych jako Nauczyciel Roku, wyróżniony przez czasopismo *Yoga* jako „jeden z najlepszych nauczycieli medytacji”. W tej książce Sandy Newbigging opisuje opracowaną przez siebie technikę medytacyjną – Mind Calm. Dzięki, której odkryjesz, jak pozbyć się nieustannej gonitwy myśli i odzyskać jasność umysłu. Poznasz techniki relaksacyjne, które pomogą Ci w pełni wykorzystać swój potencjał, przestaniesz się martwić, a Twój organizm zainicjuje procesy ozdrowieńcze. Metoda Mind Calm wpłynie również na poprawę relacji i jakość Twojego snu. Zaczyniesz odczuwać większy spokój, pewność siebie, zadowolenie z każdej chwili. Uwolnisz się od lęków, oceniania i przywiązań.

### Żyj pełnią życia!

Opisany program, składa się z dziesięciu części, przeznaczony jest zarówno dla osób którzy nie wiedzą jak zacząć medytować oraz tych, którzy naukę medytacji mają już za sobą. Metoda Mind Calm pozwoli Ci wykorzystać techniki, dzięki którym znajdziesz rozwiązanie w każdej sytuacji życiowej. Oddalisz lęk i wątplenie, skoncentrujesz uwagę na byciu uważnym, świadomym i wyciszonym. Nauczysz się być tu i teraz, czyli docenisz każdą chwilę swego życia. Przyjmiesz postawę aktywnego spokoju, która spowoduje poprawę Twoich relacji oraz ułatwi rozwiązanie wszelkich problemów zawodowych i osobistych. Odczujesz prawdziwą moc wybaczenia i odpuszczania. Zdołasz porzucić wszelkie przyjęte z góry założenia, swoje mylne przekonania czy przyzwyczajenia, przez co całkowicie uwolnisz ciało i umysł. Odzyskasz pełnię życia i będziesz czerpać radość i łaskę, które nieustannie przez Ciebie przepływają.

**Odzyskaj spokój i odkryj źródło wiecznej młodości!**



## Twoje wewnętrzne światło

Rebecca Campbell

Tytuł oryginału: Light Is the New Black: A Guide to Answering Your Soul's Call

Rozwój duchowy › dusza  
Szczęście › pozytywne myślenie  
Szczęście › pokochaj siebie  
Terapie › medytacja  
Szczęście › emocje

channeling   duchowość   ebooki   SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-786-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jak zmienić swoje życie na lepsze?

Ale po co? Przecież masz dostęp do wszelkich udogodnień życia codziennego. Zmywarka, wysokiej klasy telefon komórkowy czy laptop nie są już znamionami luksusu. Możesz sobie pozwolić na ćwiczenia jogi, kurs tańca czy zgłębianie pasji, jakiegokolwiek by one nie były. Więc jak to możliwe, że w tym niby idealnym świecie jesteś coraz bardziej nieszczęśliwy? Jak wyzwolić pozytywne myślenie? Odpowiedzi na te pytania udziela Rebecca Campbell. Ten jeden z najbardziej znanych doradców rozwoju osobistego, pomoże Ci zgłębić potrzeby Twojej duszy, rozwinąć duchowość i odkryć Twoje wewnętrzne światło. Wykorzystasz medytację, modlitwę i channeling, aby dowiedzieć się co wszechświat chce Ci zakomunikować i jak pokochać siebie na nowo.

### Wewnętrzne światło – jak je odkryć?

W książce, Autorka dzieli się swoimi doświadczeniami w odkrywaniu swojego wewnętrznego światła. Jako spełniona zawodowo dyrektor kreatywna nie odczuwała radości z wydawałoby się spełnionych marzeń. Jej dusza, wewnętrzny głos podpowiadał, że to nie jej droga. Odnalazła jednak swoje wewnętrzne światło i pokochała siebie na nowo. Teraz także Ty, możesz skorzystać z jej wiedzy czytając tę wyjątkową książkę. Co niespotykane, możesz zgłębić jej treść w całości, by w pełni zrozumieć praktyki proponowane przez Autorkę. Możesz też tylko odnaleźć potrzebną Ci technikę rozwoju osobistego, medytację lub mantry, dzięki krótkim i związłym rozdziałom.

### Twórcze światło, które nosisz w sobie

Dowiesz się, że zarówno Twoje ciało jak dusza są światłem, a Twoja świadomość nieustannie emituje biofotony. Korzystając z medytacji Źródła Światła możesz nawiązać utraconą łączność ze swoją duchowością. Pojmiesz jaka jest różnica między ego, duszą i duchem i jak zbudować harmonię między nimi, aby odkryć swoją wewnętrzną jasność i pokochać siebie. Mantry pozwolą Ci połączyć się ze swoim wewnętrznym duchem, a jednocześnie połączyć ze Źródłem istnienia. Dowiesz się na czym polega channeling oraz co Wszechświat chce Ci przekazać. Kiedy już na nowo odkryjesz to, co na poziomie duszy już od dawna wiesz, wyzwolisz energię pozytywnego myślenia i będziesz mógł zaferować światu coś, co tylko Ty możesz dać.

### Jak być szczęśliwym?

Przyciągnij pozytywną energię i stwórz własną tablicę wibracyjną. Poprzez połączenie w jednym miejscu pragnień przyszłości, pozytywnych doświadczeń i tego co kochasz (zdjęcia, artykuły, afirmacje) przyciągniesz tylko dobre zdarzenia i pozytywne osoby. A zbudowanie własnego ołtarza w domu, pozwoli Ci znaleźć miejsce, gdzie nie tylko bezpiecznie będziesz mógł praktykować medytację, mantry czy modlitwę, ale również docenić siebie jako idealne odbicie wszechświata. Autorka udowadnia, że działanie według własnej duszy, zgłębianie duchowości i podążanie za jej wewnętrznym światłem z pewnością uczyni Cię szczęśliwym.

**Odkryj swoje wewnętrzne światło i bądź szczęśliwy!**



## Rosyjski leksykon zdrowia

Vadim Tschenze

Tytuł oryginału: Vadim Tschenzes russisches Heillexikon

Terapie › zioła

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

medycyna ludowa

szeptuchy

terapię naturalne

ISBN: 978-83-7377-782-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 292; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

pobierz fragment książki

### Zioła lecznicze i medycyna ludowa pomogą Ci szybko wrócić do zdrowia!

Wywar z pokrzywy sposobem na alergię? Świeżo wyciśnięty sok z dyni poprawiający depresyjny nastrój? A może kasza manna wspomagająca leczenie osteoporozy? Zioła lecznicze i medycyna ludowa okazują się pomocne w leczeniu wielu powszechnych chorób i dolegliwości. Dlatego coraz częściej po nie sięgamy, zwłaszcza w sytuacji, gdy nowoczesna medycyna nie rozwiązuje wszystkich problemów zdrowotnych. A przecież nasi przodkowie potrafili sobie z nimi doskonale radzić. Warto więc wrócić do korzeni i skorzystać z dobrodziejstw medycyny naturalnej. Dzięki temu leksykonowi zdrowia odkryjesz zapomniane sekrety medycyny ludowej i terapii naturalnych praktykowanych przez rosyjskie szeptuchy. Nauczysz się wykorzystywać zioła lecznicze do radzenia sobie z powszechnymi dolegliwościami ciała i ducha. Poznasz skuteczne i bezpieczne sposoby, które uwolnią Cię od problemów skórnych, chorób układu oddechowego, kłopotów z krążeniem czy uciążliwych bólów. Będziesz wiedział, jak – dzięki terapiom naturalnym i rosyjskiemu ziołolecznictwu – pokonać osłabienie związane ze starzeniem się, zapewnić organizmowi harmonię energetyczną i przeprowadzić oczyszczanie czakr. Zresztą lista korzyści wynikających ze stosowania medycyny naturalnej jest znacznie dłuższa. Czytając tę książkę, poznasz je wszystkie.

### Dowiedz się, jak wykorzystać zioła lecznicze i rosyjskie ziołolecznictwo w procesie samouzdrawiania

Autor tego leksykonu zdrowia przybliży wiedzę rosyjskich szeptuch, którą gromadziły kolejne pokolenia jego przodków. Czerpał ją bezpośrednio od swojej babci, która przez dziesięciolecia zajmowała się uzdrawianiem, stosując zioła lecznicze. Teraz wykorzystuje medycynę naturalną w swojej pracy terapeutycznej. Cała bezcenna mądrość szeptuch zawarta w niniejszej książce została przedstawiona w postaci alfabetycznych haseł. Dzięki temu powstał praktyczny i łatwy w użyciu poradnik dla każdego, kto chce samodzielnie stosować terapie naturalne i techniki uzdrawiania energetycznego (w tym oczyszczanie czakr), by odzyskać zdrowie. Prosty układ i czytelne wskazówki sprawiają, że bez trudu i szybko znajdziesz rozwiązanie swoich problemów zdrowotnych.

### Sięgnij po proste, bezpieczne i skuteczne terapie naturalne

Dzięki temu leksykonowi zdrowia dowiesz się, jak terapie naturalne i rosyjskie ziołolecznictwo pomogą Ci wzmocnić odporność i poprawić zdrowie, eliminując powszechne choroby i dolegliwości fizyczne. Jednocześnie poznasz zioła lecznicze, które uwolnią Cię z sideł nałogu, pozwolą pozbyć się złogów czy przywrócą harmonię energetyczną Twojemu ciału. Dodatkowo wyciągniesz wnioski z nękających Cię schorzeń oraz uzdrowisz własną karmę. Usuniesz tkwiące wewnętrzne blokady, nauczysz się oczyszczania czakr i pracy z aniołami poszczególnych znaków zodiaku. To nie wszystko. Dowiesz się także, jak bezboleśnie zakończyć związek i zyskasz większą kontrolę nad własnymi finansami. A wszystko to dzięki medycynie ludowej od wieków praktykowanej przez rosyjskie szeptuchy, która zapewni Ci zdrowie, energię życiową na co dzień, siłę do radzenia sobie z problemami oraz szczęście w życiu.

**Zioła lecznicze – poznaj ich uzdrawiającą moc!**



## Weź zdrowie w swoje ręce

Amy B. Scher

Tytuł oryginału: How to Heal Yourself When No One Else Can. A Total Self-Heal

Szczęście › emocje  
Terapie › energia

Terapie › uzdrawianie duchowe

czakry samouzdrawianie SuperRabaty techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-784-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 352; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Uzdrawianie energetyczne – możesz dotrzeć do źródła swoich dolegliwości

Próbowałeś już wszystkiego, jednak nadal borykasz się z różnymi dolegliwościami pomimo kosztownych terapii i wizyt w kolejnych gabinetach. Na szczęście nie poddajesz się i nadal podejmujesz walkę o swoje zdrowie. Zdecydowanie wspiera Cię w niej Autorka tej niekonwencjonalnej publikacji. Wierzy ona w Twoje naturalne zdolności do samouzdrawiania. Ponieważ, aby pozbyć się objawów trzeba dotrzeć do samego źródła problemów. A tkwi ono w zlogach energetycznych i blokadach emocjonalnych umiejscowionych w czakrach. Wykorzystaj naturalne terapie i techniki uzdrawiające, takie jak uzdrawianie energetyczne, zawarte w tej publikacji i uwolnij swoją energię oraz uzdrawiający potencjał.

### Weź zdrowie w swoje ręce

W większości naturalnych terapii stosujących uzdrawianie energetyczne zawsze potrzebna była pomoc drugiej osoby. Jednak dzięki nowatorskim technikom, skutecznie przetestowanym przez Autorkę, możesz bezpiecznie i samodzielnie rozpocząć proces samouzdrawiania w domu. Dzięki tej książce zlokalizujesz blokady energetyczne umiejscowione w różnych narządach, oczyścisz się z nich i odnajdziesz swoją równowagę emocjonalną. Skandowanie sprawdzonych mantr pozwoli Ci uwolnić energię i wytworzyć uzdrawiające wibracje, by osiągnąć uzdrowienie duchowe. A praktykując naturalne techniki uzdrawiające jak opukiwanie grasicy czy uziemianie poprawisz polaryzację ciała, wzór krzyżowania się energii i zrównoważysz grasicę.

### Opukiwanie grasicy- uwolnij negatywne emocje

Według lekarzy medycyny alternatywnej, grasica łączy umysł i ciało, i jest kluczem do trwałego uzdrowienia. Nazywana strażnikiem serca jest pierwszym narządem, którego dotyka stres emocjonalny. Dlatego też usuwając blokady z grasicy możesz odbudować własną odporność oraz pozytywnie wpłynąć na każdą inną nierównowagę w ciele. Autorka proponuje Ci trzystopniowy proces uzdrawiania energetycznego, w tym opukiwanie grasicy, w celu uwolnienia zlogów energetycznych i zastąpienia ich pozytywną energią.

### Opukiwanie czakr – pozbądź się negatywnych przekonań

Dowiesz się również jak wiara w szkodliwe przekonania wpływa na Twoje życie i jak się ich pozbyć by osiągnąć uzdrowienie duchowe. Opukiwanie czakr jest jedną z głównych metod sugerowanych przez Autorkę w celu pozbycia się napięć skumulowanych w głównych centrach energetycznych. Poświęcając uwagę każdej z siedmiu czakr oraz wypowiadając słowa ustawienia poruszyś zastalą energię i nastroisz się pozytywną energią. Pozbędziesz się negatywnego wzorca myślenia o sobie i swoich możliwościach. A także odrzucisz styl życia, który nie korespondował z Twoimi potrzebami, np. dostosowywanie się do innych czy wykonywanie czynności sprzecznych z Twoimi przekonaniami.

### Zapanuj nad emocjami – metoda 3 serc

Metoda 3 serc pozwoli Ci się uwolnić od negatywnych emocji. Rysując linie w kształcie serca, zawsze ostrym punktem ku górze, wokół oczu i ust dotykasz głównych obszarów twarzy wyrażających emocje. Mimo swojej prostoty, metoda ta jest niezwykle skuteczna i zdecydowanie wprowadzi harmonię w Twoim życiu. Z kolei stosując techniki uzdrawiające, takie jak EFT lub opukiwanie, uwolnisz się od toksycznej i wyczerpującej energii lęków. Lęki zaszczerpione Ci od dzieciństwa ograniczają Twoją osobowość i kreatywność. Dzięki naturalnym terapiom możesz się ich skutecznie i szybko pozbyć, śmiało osiągać swoje cele i pokochać siebie, po prostu za bycie sobą.

### Uzdrawianie energetyczne – wykorzystaj swoją energię do samouzdrawiania



## Możesz robić co chcesz

Jan Becker

Tytuł oryginału: Du kannst schaffen, was du willst: Die Kunst der Selbsthypno

Rozwój duchowy › świadomość  
Terapie › hipnoza

Terapie › autohipnoza

ebooki motywacja podświadomość SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-780-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Autohipnoza pomoże Ci przełamać wewnętrzne bariery!

W każdym człowieku żyją dwa wilki, które stale ze sobą walczą. Ten, którego karmisz negatywnymi emocjami, strachem czy złością, wywołuje choroby. Drugi, dokarmiany miłością do siebie i świata, utrzymuje Cię w dobrym zdrowiu i pozwala osiągnąć założone cele. Jeśli zastanawiasz się który wygra? Odpowiedź brzmi: ten, którego karmisz! Historyjka przytoczona przez Autora, świetnie wyjaśnia prawdę, że nasze życie i jego jakość zależą tylko od nas. Stosowanie sztuki autohipnozy może sprawić, że przełamiesz ograniczające Cię w podświadomości bariery i staniesz się takim, jakimi chciałbyś być. Wie o tym doskonale Jan Becker, który jest autorem międzynarodowych bestsellerów, trenerem mentalnym osobistości ze świata gospodarki, sportu i polityki. W swojej najnowszej książce, dzieli się z Tobą swoją wiedzą i bogatym doświadczeniem.

### Odkryj korzyści autohipnozy

Autohipnoza jest umiejętnością dostępną dla każdego, szybką i skuteczną. To siła koncentracji na jednej czynności lub przedmiocie, która powoduje że odcinasz się od otaczającego Cię świata i wprowadzasz w trans. Dzięki stanowi autohipnozy, możesz osiągnąć więcej niż zakładałeś, wkładając całą swoją energię w jeden cel. W końcu zrozumiesz, że wielozadaniowość, tak promowana w obecnym świecie, powoduje rozproszenie sił, przynosi frustrację i osłabia efektywność. Dzięki tej książce, poznasz wszystkie tajniki autohipnozy. Nauczysz się jasno określać swoje cele i formułować sugestie hipnotyczne. Dodatkowo, poznasz proste techniki relaksacyjne, dzięki którym osiągniesz stan głębokiej autohipnozy. A sukces będzie w zasięgu Twojej ręki.

### Autohipnoza dostępna w każdej chwili

Autor, w prosty i przystępny sposób wyjaśnia, jak zacząć praktykować sztukę autohipnozy i jakie są jej najważniejsze elementy. Dodatkowo, zdradzi Ci najlepsze techniki na wprowadzenie się w stan hipnozy oraz pogłębienie transu. Nareszcie zrozumiesz też, dlaczego wytrzymujesz w swoich postanowieniach noworocznych tylko do końca stycznia i co możesz zrobić, aby w końcu osiągnąć swój cel. Nie tylko nauczysz się korzystać z siły autosugestii, ale zrozumiesz, jak emocje oddziałują na Twoją podświadomość. Co więcej, ożywisz swój związek z bliską osobą, dostrzegając na nowo cechy, w których się zakochałeś.

### Autohipnoza – remedium na kłopoty życiowe

Autohipnoza pomoże Ci :

- umiejętnie osiągać cele,
- odzyskać pewność siebie,
- zwiększyć efektywność nauki,
- zmniejszyć poziom stresu,
- polepszyć jakość snu i usunąć bezsenności,
- odzyskać radość w związku,
- czerpać większą radości z życia.

### Poznaj praktyczne wykorzystanie autohipnozy

Już dziś możesz przejąć pełną kontrolę nad swoją codziennością i zdrowiem, dzięki świadomemu wykorzystywaniu sugestii hipnotycznych. Pojawiające się trudności nie będą w stanie Cię zniechęcić, a w Twoim umyśle zatriumfuje poczucie gwarancji sukcesu. Będziesz efektywniej przyswajał nowe informacje, a w Twoim związku na nowo rozniecony zostanie ogień pożądania. Za dnia będziesz niezwykle aktywny, a nocny sen przyniesie Ci nie tylko relaks, ale i pełne naładowanie wewnętrznych akumulatorów. W kryzysowych sytuacjach zapanujesz nad adrenaliną i nic nie będzie w stanie wyprowadzić Cię z równowagi.

**Wykorzystaj moc autohipnozy!**





## TAK – NIE

Uwe Albrecht

Tytuł oryginału: Ja/hein - So einfach kann das Leben sein

Rozwój duchowy › intuicja  
Szczęście › pozytywne myślenie

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › energia

podświadomość SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-779-8; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Dowiedz się, jak podejmować decyzje z korzyścią dla swojego szczęścia i zdrowia

Każdego dnia zmuszeni jesteśmy podejmować setki decyzji. Niektóre z nich dotyczą drobnych, codziennych spraw, inne są kluczowe dla naszego zdrowia, szczęścia, rozwoju duchowego i rozwoju osobistego. Nic dziwnego, że czujemy się zagubieni i przytłoczeni, co niejednokrotnie ma na nas negatywny wpływ. Ale wcale nie musi tak być. Dzięki tej książce dowiesz się, jak podejmować decyzje przy wsparciu podświadomości i kierując się niezawodną intuicją. Wbrew pozorom to nie racjonalny umysł, ale podświadomość i intuicja nie tylko pozwalają podejmować najlepsze dla Ciebie decyzje, ale są też podstawą wielu terapii. Lektura tej książki dostarczy Ci również informacji na temat niezwykle prostego i bezpiecznego sposobu, w jaki możesz wykorzystać do skutecznej oceny samopoczucia i zdrowia swojego oraz bliskich osób. W ten sposób pytanie, jak żyć szczęśliwie, znajdzie się w zasięgu Twojej ręki.

### Pozytywne myślenie i harmonijna energia – fundamenty Twojego zdrowia

Autor książki, lekarz i prekursor medycyny energetycznej, poddał swoich pacjentów testowi, który miał wykazać, co tak naprawdę leży u podstaw podejmowanych przez nich decyzji – racjonalny umysł czy też podświadomość. Wyniki były jednoznaczne. Aż w 95-99% przypadków za decyzjami stała podświadomość, a nie umysł. Zatem jak podejmować decyzje, by były korzystne dla naszego zdrowia i przyniosły nam szczęście? Okazuje się, że każdy z nas posiada wewnętrzną mądrość, która może go bezbłędnie prowadzić przez życie. Przyjmuje ona formę intuicji, przeczucia czy wizji. Nie bez znaczenia dla ich uruchomienia jest pozytywne myślenie. W książce możesz znaleźć przykładowe metody testowania poziomu swojej intuicji – poprzez instrumenty, odruchy mięśniowe i pola emitujące energię.

### Test długości ramion – najlepsza odpowiedź na każde pytanie

Okazuje się, że najprostszym sposobem, który daje pewną odpowiedź na pytanie, jak podejmować decyzje, jest... test długości ramion. Autor książki opracował tę prostą metodę, by nie tylko ułatwić ludziom codzienne życie, ale też usprawnić diagnostykę medyczną. Dzięki testowi długości ramion dowiesz się, jak żyć szczęśliwie, podejmując optymalne decyzje. Ale nie tylko. Można go wykorzystać również do oceny zdrowia. Znajduje on bowiem zastosowanie w przypadku wielu terapii, w tym harmonizujących wewnętrzną energię.

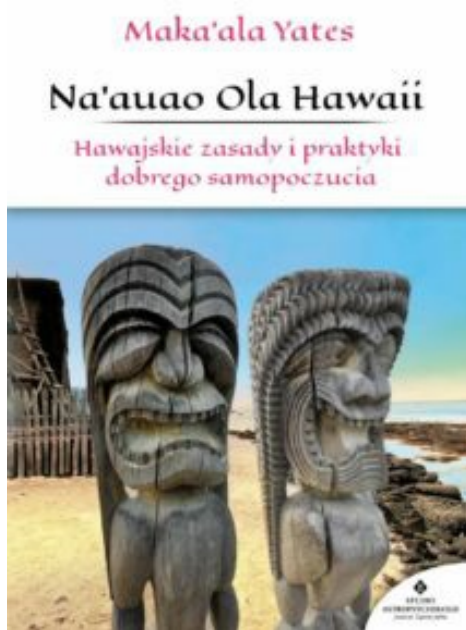
### Techniki pracy z podświadomością i intuicją

Dzięki tej książce w ciągu kilku minut poznasz zasady wykonywania testu długości ramion, a Twoja wewnętrzna mądrość pokieruje Cię na właściwe tory, na czym niewątpliwie zyskają Twój rozwój osobisty i rozwój duchowy. Zamiast godzinami głowić się nad tym, co masz zrobić, wykonasz test i wszystko stanie się jasne. W ten sposób zrozumiesz, jak żyć szczęśliwie. Poza tym nauczysz się korzystać z intuicji. Posiadasz zdolność do przyjmowania czegoś bez doświadczania tego zmysłami, takimi jak wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Swoje decyzje podejmiesz w oparciu o przeczucia i podświadomą wiedzę. Zgłębisz również jasnowidzenie oraz telepatię.

### Odkryj swoją podświadomość i naucz się z niej korzystać

Istotą zdrowia jest harmonia wewnętrznej energii. Każde jej zakłócenie będzie skutkowało chorobą lub przynajmniej gorszym samopoczuciem. Lektura tej książki sprawi, że nauczysz się słuchać własnego ciała, które daje Ci wiele sygnałów np. gęsią skórka, zimnym potem, szybszym biciem serca, ziewaniem czy kichaniem. Tego typu „kanały komunikacji” ułatwią Ci odnalezienie właściwej drogi do uzdrowienia poprzez wybór odpowiedniej terapii. A poprowadzą Cię podświadomość i intuicja w parze z pozytywnym myśleniem. Staną się one narzędziem korzystnych zmian, które odcisną piętno na Twoim zdrowiu, rozwoju osobistym i rozwoju duchowym.

**Życie nie zna słowa MOŻE. Istnieje tylko TAK lub NIE**



[pobierz fragment książki](#)

## Na'auao Ola Hawaii

Maka'ala Yates

Tytuł oryginału: Na'auao Ola Hawaii: Hawaiian Principles and Practices of Being Well

Rozwój duchowy › szamanizm  
Terapie › medycyna naturalna

Szczęście › pozytywne myślenie  
Zdrowie › pozytywne myślenie

pozytywna energia SuperRabaty techniki uzdrawiające terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-774-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 294; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

### Zobacz, jak hawajska medycyna i technika ho'oponopono poprawią Twoje zdrowie

Szum oceanu, piaszczyste plaże i cudowne słońce... Hawaje jawią się jako raj na ziemi i źródło niewyczerpanej pozytywnej energii. Nic dziwnego, że naukowcy z całego świata od lat badają fenomen tutejszych mieszkańców, którzy cieszą się nie tylko znakomitą zdrowiem, ale też pozytywnym nastawieniem do życia. Na czym polega sekret ich zdrowia i szczęścia? Odpowiedzią na to pytanie jest starożytna technika ho'oponopono – filozofia życiowa, a zarazem hawajska medycyna naturalna oparta na równowadze jako gwarancji zdrowia i rozwoju duchowego. Wywodzi się ona z szamanizmu praktykowanego na tej wyspie od stuleci. Dzięki tej książce nauczysz się żyć w równowadze ze światem i swoim ciałem. Pomogą Ci w tym terapie naturalne – techniki ho'oponopono oraz mana lomi. Poznasz zasady stosowania tej niezwykle hawajskiej medycyny naturalnej w praktyce. W ten sposób uwolnisz swoją pozytywną energię, która stanie się kluczem do Twojego szczęścia, zdrowia i satysfakcjonującego życia.

### Hawajska medycyna naturalna sposobem na zdrowie ciała i duszy

Książka ta stanowi praktyczny i przystępny przewodnik po technice ho'oponopono. Choć wywodzi się ona z miejscowego szamanizmu, to jej skuteczność została potwierdzona naukowo. Już wiele osób skorzystało z opisanych w książce porad i technik uzdrawiających z korzyścią dla swojego zdrowia i rozwoju duchowego. Przede wszystkim trzeba pamiętać, że fundamentem tej hawajskiej medycyny naturalnej jest osiągnięcie harmonii ciała i ducha z otaczającym światem. Pierwszym krokiem jest więc „włączenie” pozytywnej energii. Dlatego technika ho'oponopono ma na celu oczyszczanie umysłu, jak i życiowej ścieżki z wszelkich elementów zaburzających równowagę. Aby uzdrowić swoje ciało i duszę, należy opanować umiejętność „odciąć się” od negatywnej energii i złych myśli. Zasada jest prosta – pozytywne myślenie uruchamia pozytywną energię. Co jeszcze służy osiągnięciu równowagi?

Otóż ważne miejsce w technice ho'oponopono zajmuje zdrowa dieta, oparta na naturalnych produktach. To nieodzowny element większości terapii naturalnych. Dzięki tej książce nauczysz się przyrządzać potrawy i napoje z hawajskimi ziołami i przyprawami, które wzmocnią Twoją odporność i wyeliminują wiele chorób. Spożywając je, nakarmisz nie tylko swoje ciało, ale i duszę. Nie możesz zapominać, że oczyszczanie ciała powinno iść w parze z oczyszczaniem umysłu. Innym sposobem na odzyskanie równowagi jest technika mana lomi – tradycyjna manualna terapia naturalna, lecząca dolegliwości fizyczne. Jest to sztuka, która otwiera serce i pomaga w oczyszczaniu umysłu, a równocześnie, jako technika uzdrawiająca, ułatwia rozwiązywanie wielu problemów zdrowotnych.

### Technika uzdrawiająca ho'oponopono – zdrowa dieta, lecznicze masaże i oczyszczanie umysłu medytacjami

Autor odkrywa sekrety techniki ho'oponopono, która jest kluczem do pełni szczęścia, zdrowia i rozwoju duchowego. Wśród jej zasad poczesne miejsce zajmują zdrowe odżywianie, oczyszczanie umysłu i pozytywne myślenie. Książka ta dostarczy Ci wskazówek, jak między innymi przeprowadzić detoks organizmu i wykorzystać uzdrawiający potencjał postu. Oczywiście nie mogło też zabraknąć w niej omówienia tajników medytacji, umożliwiających osiągnięcie równowagi na wszystkich poziomach ludzkiego istnienia. Poza tym dzięki tej książce dowiesz się, jakie enzymy powinny dominować w zdrowym ciele. Zyskasz też wiedzę, dlaczego warto skorzystać z węgla aktywowanego i na jakie dolegliwości może pomóc powszechnie stosowany w naszej kuchni pieprz cayenne. Oprócz tego nauczysz się odróżniać pokarmy alkalizujące od zakwaszających i będziesz mógł przejść pełen cykl prozdrowotnego hawajskiego oczyszczania okrężnicy. A to dopiero początek korzyści płynących z tej niezwyklej terapii naturalnej, która wywodzi się z hawajskiego szamanizmu.

**Skorzystaj z hawajskiej mądrości**



## Boski lekarz

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness a

Rozwój duchowy › intuicja

Terapie › uzdrawianie duchowe

audiobooki

choroby autoimmunologiczne

ebooki

uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-8171-322-1; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 472; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Trudność w postawieniu trafnej diagnozy

Czy jesteś zdezorientowany przez sprzeczne zalecenia lekarzy? Czy rosnący odsetek zachorowań na nowotwory i inne schorzenia powoduje u Ciebie niepokój i potrzebę zabezpieczenia się przed chorobą? Próboweś już wszystkiego, odwiedziłeś wszystkich możliwych specjalistów, a nie widzisz żadnej poprawy?

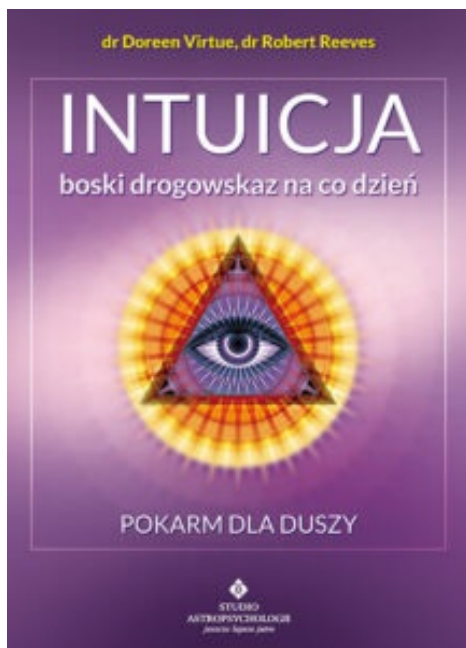
### Duchowe przesłanie w diagnozowaniu schorzeń

Anthony William, jedyny lekarz, który korzysta z duchowych przesłań, pomógł dziesiątkom tysięcy ludzi pozbyć się dolegliwości, które zostały błędnie zdiagnozowane, były nieskutecznie leczone lub uznane przez lekarzy za nieuleczalne. Robi to poprzez słuchanie boskiego głosu, który dosłownie mówi mu do ucha, co leży u podstaw bólu lub choroby i co trzeba zrobić, aby przywrócić zdrowie. Jego metody osiągają spektakularne rezultaty, nawet u tych, którzy latami bezowocnie szukali wsparcia i różne formy uzdrawiania nie przyniosły im ulgi. W tej rewolucyjnej książce otwiera drzwi do całej wiedzy zdobytej w ciągu 25 lat praktyki. O wielu wymienionych dolegliwościach nauka jeszcze nie słyszała, a większość nie była opisywana nigdy wcześniej.

### Naturalne sposoby na choroby

Boski lekarz podaje wiele naturalnych sposobów zwalczania kilkudziesięciu chorób i ukrytych epidemii, które nękają ludzi, takich jak: fibromialgia, wypalenie nadnerczy, zaburzenia równowagi hormonalnej, choroba Hashimoto. Prezentuje zasady profilaktyki i regeneracji przy schorzeniach neurodegeneracyjnych, depresji, przewlekłych zapaleniach. Radzi jak poprawić trawienie i oczyścić organizm, a nawet podaje spis najzdrowszych potraw świata. Oferuje również metody przywrócenia równowagi duchowej po chorobach emocjonalnych.

**Cała prawda o uzdrawianiu.**



## Intuicja boski drogowskaz na co dzień

dr Doreen Virtue dr Robert Reeves

Tytuł oryginału: Nutrition for Intuition

Rozwój duchowy › intuicja  
Astropsychologia › jasnowidzenie

Rozwój duchowy › dusza  
Terapie › uzdrawianie duchowe

czakry   duchowość   ebooki   samouzdrawianie   zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8171-607-9; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 276; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

### Dbasz o zdrowe odżywianie dla ciała, zadbaj też o odżywienie swojej duszy

Czy wiesz, że niewłaściwa dieta ma ogromny wpływ nie tylko na funkcjonowanie twojego ciała, ale również na zdolności mentalne i duchowość? Odżywianie wpływa zarówno na styl życia, jak i sposób, w jaki odbierasz wiadomości od Boga, na twoją duszę. Podczas procesu duchowego uzdrawiania ważna jest też kondycja twojej intuicji. Istnienie intuicji zostało potwierdzone naukowo, choć nie jest ona aktywna u wszystkich. Osoby posługujące się intuicją mają zwyczaj czytania między wierszami, wypatrywania znaków i podejmowania decyzji pod wpływem sygnałów z zewnątrz. Jak wzmocnić intuicję? Dzięki tej wyjątkowej książce dowiesz się, które produkty spożywcze i napoje zwiększą twoje naturalne intuicyjne zdolności, a także poprawią zdrowie fizyczne w procesie samouzdrawiania.

### Jak wzmocnić intuicję i duchowy rozwój? Jedz i pij!

Autorzy, specjalistka od zaburzeń odżywiania i zajmujący się ziołolecznictwem naturopata, dzielą się z tobą sposobami, dzięki którym będziesz mógł wzmocnić duchowość poprzez proste zmiany w diecie. Zaczyniesz wykorzystywać i rozwiniesz zdolność jasnoodczuwania, jasnowidzenia, jasnosłyszania oraz jasnopoznania. Ta dietetyczna, ale i pełna astropsychologii terapia pomoże Ci w uzdrawianiu duchowym i zwiększy twoją energię życiową. Nauczysz się łączyć dobre praktyki zdrowego odżywiania z energetyzującymi technikami duchowymi. Świadomie dobierzesz produkty żywnościowe tak, aby z łatwością odczytywać wskazówki przesyłane z Nieba i od Wyższego Ja. Twoja intuicja rozwinie się w sposób, który nie będzie powodował przytłoczenia z powodu odbieranych za jej pośrednictwem wrażeń i sygnałów. Ale nadal będą one ułatwiać ci podejmowanie decyzji, a ty zyskasz pewność, że kroczyś właściwą drogą.

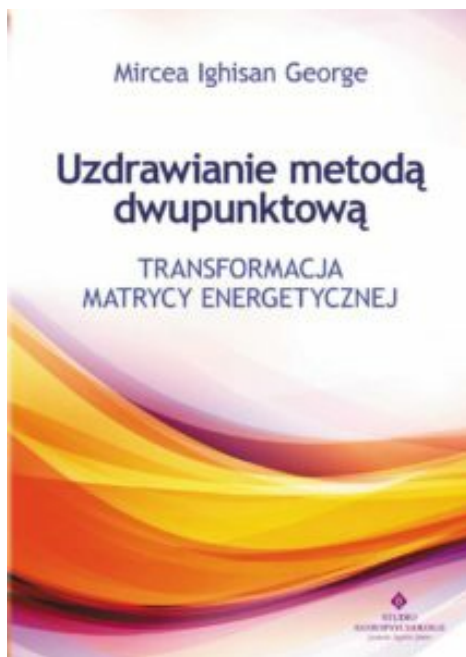
### Jak wzmocnić swoją intuicję – sprawdź, co powinieneś jeść

Żeby ułatwić ci start na nowej drodze żywienia, Autorzy podają w książce listę konkretnych produktów i napojów, które rozwiną twoje zdolności parapsychiczne i uaktywnią procesy samouzdrawiania. Dowiesz się, jak oczyścić czakry i cały organizm. Detoks czakr i wzmocnienie ich systemu odpornościowego są bardzo ważne dla zdolności jasnowidzenia i innych umiejętności z dziedziny astropsychologii. To nie wszystko. Oprócz otrzymania informacji o tym, jak oczyścić swoje czakry, przekonasz się również o cudownych właściwościach spiruliny i chlorelli, które mają w tego rodzaju terapii istotny udział. Odkryjesz pełne działanie konkretnych ziół, a także odżywczych suplementów diety.

### Właściwy pokarm dla ciała, duszy i intuicji

Autorzy przygotowali jasny opis podstaw żywieniowych oraz mnóstwo receptur i zaleceń do przygotowywania posiłków pobudzających intuicję, które możesz bez trudu wypróbować w zaciszu własnego domu. Poznasz przepisy na energetyczne zupy ze świeżych warzyw i ziół oraz instrukcje, jak wyhodować własne jadalne rośliny i kiełki. Odkryjesz bogactwo wartości odżywczych zawartych w orzechach i ziarnach, które wykorzystasz jako składnik zup, sałatek i dań głównych. Dzięki prostym przepisom zamienisz mleko zwierzęce na mleka roślinne, które możesz przyrządzić samemu lub kupić gotowe w sklepie. Zaczyniesz pić świeżo wyciskane soki i koktajle, które nie tylko ciało, ale zadbają też o twój rozwój duchowy.

### Pokarm dla duszy, korzyści dla ciała



## Uzdrowianie metodą dwupunktową

Mircea Ighisan George

Tytuł oryginału: Matrix Transformation - Ein Muss-man-haben Buch zur 2-Punkte-Methode

Zdrowie › choroby  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Terapie › metoda dwupunktowa

dwupunkt ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-759-0; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Metoda dwupunktowa dr. Richarda Bartletta

W tej książce znajdziesz kompletny system, za pomocą którego będziesz mógł całkowicie przetransformować i kreować swoją rzeczywistość. Wykorzystując metodę dwupunktową, odkrytą przez dr. Richarda Bartletta, nie tylko zdołasz zmienić swoje przekonania czy poprawić zdrowie, ale również wpłyniesz na wszystko, co Cię otacza.

### Wykorzystaj matrycę energetyczną i uzdrów rzeczywistość

Matryca energetyczna to pole, w którym znajduje się ogół tego, co istnieje. Jest ona zbudowana z energii i wszystko jest w niej ze sobą powiązane. Łączy w sobie doświadczenia, myśli, uczucia, przekonania, decyzje czy obiekty. Również przeszłość, teraźniejszość i przyszłość egzystują w matrycy równolegle. Znajdują się tam wszystkie przeżyte momenty oraz wszelkie możliwości, które mogłyby być przez Ciebie wybrane. Autor opisuje sposoby transformacji matrycy oparte na wykorzystaniu metody dwupunktowej. Polega ona na łączeniu dwóch punktów na ciele lub w polu energetycznym, aby za pomocą intencji i świadomości osiągnąć dowolną zmianę. Dzięki szczegółowym opisom i ilustracjom z łatwością przeprowadzisz test dwupunktowy, który oceni siłę Twojego oddziaływania i zrozumiesz istotę uzdrawiania rzeczywistości.

### Poznaj technikę sercowo-świadomościową

Poznasz też inne metody transformacji matrycy, aby zapewnić sobie to, co uważasz za najlepsze. Nauczysz się techniki sercowo-świadomościowej, która służy zmianie wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości. W tej książce znajdziesz także wiele przykładów i ćwiczeń, które ułatwią Ci lepsze zrozumienie i codzienne zastosowanie prezentowanych metod.

**Dwa punkty do osiągnięcia celu.**



## Zrobisz co zechcę

Jan Becker

**Tytuł oryginału:** Du wirst tun, was ich will: Hypnose-Techniken für den Alltag

Rozwój duchowy › świadomość

Terapie › hipnoza

podświadomość psychotronika SuperRabaty umysł

**ISBN:** 978-83-7377-756-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Każdego dnia jesteś podatny na manipulacje, a co gdyby role się odwróciły?

We współczesnym świecie niemal na każdym kroku ktoś próbuje na nas oddziaływać. Czy tego chcemy, czy nie. Robią to producenci programów telewizyjnych, twórcy serwisów informacyjnych, media społecznościowe, sprzedawcy, telemarketerzy czy producenci różnego rodzaju produktów. Czy zdawałeś sobie sprawę, że niewinne wyjście na zakupy czy zgadzanie się na to, co proponuje większość, to ukryte i trafiające do twojej podświadomości formy i techniki manipulacji? Sprzedawcy i producenci reklam opanowali do perfekcji oddziaływanie na naszą świadomość, podświadomość i umysł. Nasz mózg jest bardzo podatny na wpływ innych. Dzięki czemu osobom manipulującym jest łatwo osiągnąć cel. Ponadto wykorzystują oni manipulację uczuciami i emocjami, przez co wywieranie wpływu na innych staje się zupełnie proste.

Czy wiesz, dlaczego tak się dzieje? Jest to o tyle proste, że każdy człowiek ma w sobie uniwersalne schematy. A te czynią go podatnym na rozmaite formy wywierania wpływu. A gdyby role się odwróciły? Gdybyś to ty mógł wywierać wpływ na innych? Dzięki tej książce możesz wykorzystać takie mechanizmy dla własnych korzyści.

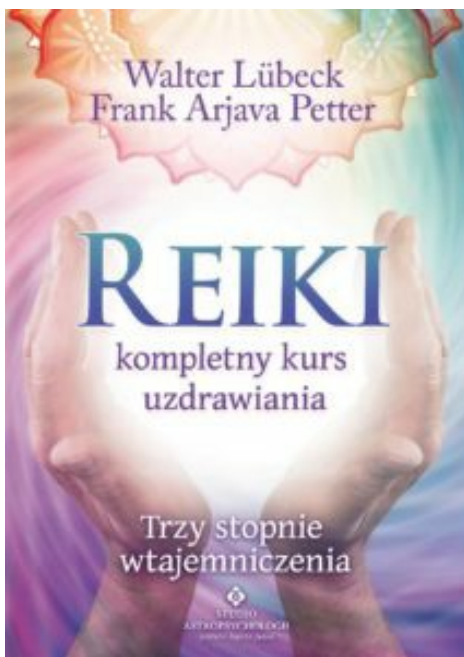
### Ekspert w terapii hipnozy dzieli się z tobą wiedzą o tym, jak wywieranie wpływu na innych pomoże ci odmienić twoje życie

Autor zajmuje się psychotroniką i jest wykwalifikowanym hipnotyzerem. Od kilkunastu lat pracuje jako trener osobistości ze świata gospodarki, sportu i polityki. Zajmuje się też terapią. Jeszcze większą sławę przyniosły mu programy telewizyjne i występy na żywo. Ujawnia publiczności podczas nich niuanse ludzkiego umysłu. Teraz dzieli się z tobą swoją niebywałą wiedzą z dziedziny psychotroniki. A przede wszystkim doświadczeniem na temat hipnozy, manipulacji i wywierania wpływu na innych. Dzięki technikom manipulacji zawartym w jego publikacji będziesz w stanie uwolnić się od negatywnego wpływu innych, zyskasz świadomość oraz nauczysz się odróżniać sytuacje, kiedy ktoś próbuje tobą manipulować.

### Wywieranie wpływu na innych – ty również możesz nauczyć się technik manipulacji i hipnotycznego oddziaływania

Niezależnie od tego, czy czujesz się dobrze, czy źle, czy jesteś zestresowany, czy odprężony, możesz na siebie wpływać z pełną świadomością. I to nie tylko na gruncie rozwoju duchowego. Wykorzystasz do tego celu te same mechanizmy, które stosują specjaliści od reklam, psychologowie i hipnotyzerzy. Autor tej książki pokaże ci, jak rozpoznać ukryte techniki hipnozy i hipnotycznego oddziaływania na co dzień i jak sam możesz je stosować. Za pomocą opisanych metod możesz łatwiej przekazać swoje przekonania, realizować pomysły i pragnienia, wydawać się sympatyczniejszym, a nawet odczuwać większą ochotę na seks. Zyska też twój rozwój duchowy. Brzmi wspaniale, prawda? Równocześnie staniesz się świadomy wpływu, jaki wywierają na ciebie inni i będziesz mógł lepiej chronić się przed manipulacjami.

**Klucz do wszystkiego tkwi w umyśle**



## Reiki kompletny kurs uzdrawiania

Frank Arjava Petter Walter Lubeck

**Tytuł oryginału:** Reiki - die schönsten Techniken: Wundervolle Werkzeuge des Heilens für den ersten, zweiten und dritten Reiki-Grad

Terapie > reiki

Terapie > bioenergoterapia

✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-8171-291-0; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 312; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** III;

📄 pobierz fragment książki

### Jak działa Reiki?

Reiki wprowadza do życia harmonię ciała, umysłu i ducha. To oczyszczająca energia, która nieustannie przepływa przez ludzki organizm. Oparta na niej naturalna metoda uzdrawiania znana była już od wieków. Co więcej, każdy korzysta z Reiki, nawet nie będąc tego świadomym. Kiedy coś Cię boli, przykładasz na to miejsce dłonie i po chwili odczuwasz ulgę. Dzięki tej książce poznasz proste techniki, które możesz stosować na sobie i innych, aby świadomie ukierunkować energię i pozbyć się wielu dolegliwości.

### Techniki Reiki do samodzielnego stosowania

Walter Lübeck i Frank Arjava Petter, znani na całym świecie Mistrzowie Reiki, prezentują najpopularniejsze na Zachodzie i najskuteczniejsze techniki uzdrawiania. Każde z nich opisuje techniki nieco różniące się od siebie, gdyż wszystkie sprowadzają się do tego samego – uzdrawiania. Możesz samodzielnie zastosować podane przez Autorów metody i wybrać te, które najbardziej Tobie odpowiadają.

### Właśnie w tym może Ci pomóc uzdrawianie energią życiową

W książce znajdziesz sposób, aby napełnić życiodajną energią pożywienie i wodę, aby z ich pomocą wzmocnić swój organizm. Stosując proste techniki, oczyścisz aurę i odblokujesz czakry. Od Mistrzów nauczysz się uzdrawiania grupowego i na odległość. Zdołasz również wesprzeć zwierzęta i rośliny. Poznasz metody oczyszczania całego domu i jego mieszkańców. Odkryjesz sprawdzone metody, które uchronią Cię przed uszkodzeniami ciała, duszy czy wampirami energetycznymi. Naprawisz swoją przeszłość i unikniesz nieprzyjemnych wydarzeń w przyszłości.

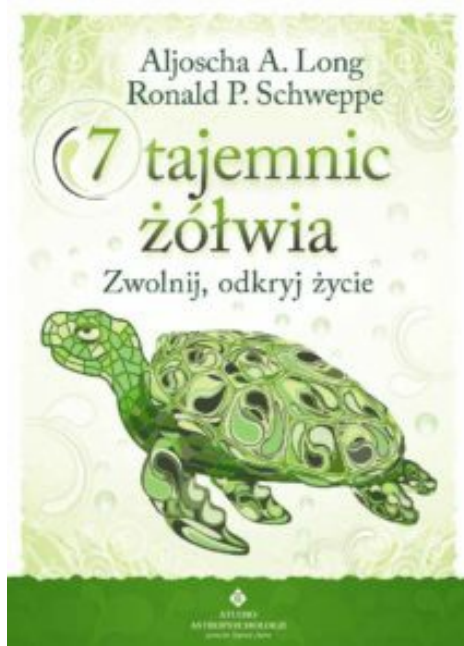
### Czym jest Tęczowe Reiki?

Z publikacji dowiesz się, na czym polega technika zwana Tęczowym Reiki. Zrozumiesz, że aby praca z uzdrawiającą energią była zadowalająca i przynosiła efekty, niezbędne jest połączenie różnych dziedzin, takich jak holistyczna nauka o żywieniu, duchowe terapie ciała i feng shui. Poprzez normalizowanie dysharmonii we wszystkich obszarach życia, Tęczowe Reiki osiąga wysoką efektywność, której możesz doświadczyć również na sobie.

### Skorzystaj z rad Autorów i uzdrów siebie innych

Autorzy opisują sześćdziesiąt praktyk z każdego stopnia Reiki, a szczegółowe ilustracje pozwolą Ci prawidłowo wykonać każdą z nich. Będziesz mógł wybrać metodę najbardziej odpowiednią dla Ciebie i odzyskać równowagę energetyczną, a także uzdrowić ciało, umysł i duszę. Dowiesz się, czym jest, medytacja trzech promieni, a także na czym polega Tęczowe Reiki. Nauczysz się, jak odblokować przepływ energii w Twoim ciele i oczyścisz czakry. Pozbędziesz się powszechnych chorób i dolegliwości tym samym przywrócisz zdrowie sobie i swoim bliskim.

**Odzyskaj harmonię z Reiki.**



## 7 tajemnic żółwia

Aljoscha A. Long Ronald P. Schwappe

Tytuł oryginału: Die 7 Geheimnisse der Schildkröte.

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › medytacja  
Zdrowie › stres

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Zdrowie › relaks

symbole umysł **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-751-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 252; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Odkryj 7 tajemnic żółwia

W filozofii jogi żółw jest symbolem wycofania zmysłów oraz umiejętności odcięcia się od chaosu świata zewnętrznego. Jak również znakiem umiejętności wyciszenia umysłu, z natłoku natarcywych myśli, pozwalającej osiągnąć wewnętrzny spokój. Z pewnością, ciągle odczuwasz niepokój i narastającą frustrację w chaosie bodźców i spraw „na wczoraj”. Do tego już dawno zapomniałeś jak być szczęśliwym. Na szczęście, odkrywając 7 tajemnic żółwia masz szansę zyskać coś, co we współczesnym świecie wydaje się nieosiągalne, wewnętrzny spokój i harmonijną radość. Podążając ścieżką żółwia, nauczysz się zachowywać spokój w najbardziej stresujących sytuacjach i wytrwale dążyć do celu. A skupiając się na swoich wewnętrznych potrzebach skutecznie i bez wysiłku osiągniesz nowy poziom w rozwoju osobistym i szczęście.

### Odzyskaj równowagę praktykując medytację

Każda z 7 tajemnic żółwia, rozwinie w Tobie cechy takie jak opanowanie, wytrwałość, powściągliwość czy skupienie. Pouczające lecz niezwykle zabawne historyjki pozwolą Ci odkryć jakie zachowanie lub sytuacje wywołują w Tobie stres i nabrać do nich dystansu. Skutecznie oczyścisz umysł z negatywnych emocji i uwolnisz ciało od różnych napięć wykonując proste medytacje oraz ćwiczenia oddechowe. A odkrywając tajemnicę żółwiego tempa nauczysz się lepiej zarządzać czasem i odnajdować przyjemność w prostych, najbardziej przyziemnych, czynnościach.

### Osiągnij Swoje cele z symboliczną wytrwałością żółwia

Praktykując ćwiczenia żółwia odkryjesz swoje prawdziwe pragnienia i odbudujesz zaufanie do własnych możliwości. Spokojnie osiągniesz zamierzone cele, poznając rodzaje motywacji i sprawdzone sposoby na ćwiczenie wytrwałości. A stosując technikę kamieni milowych nawet najbardziej oddalone marzenie stanie się osiągalne.

### Jak być szczęśliwym? – Podążaj ścieżką żółwia!

Dzięki cechom żółwia, takim jak mądrość i opanowanie, nauczysz się pozostawać w zgodzie z własną naturą. Co więcej, dowiesz się jak zdolność do przemiany i wytrwałość wspierają Cię w dążeniu do szczęścia. Dodatkowo, wykorzystując nieruchomość żółwia zwolnisz tempo życia i uwolnisz umysł od zbędnego ciężaru. Skutecznie opanujesz stres, własną frustrację i gniew wykorzystując medytację. A dzięki ćwiczeniom oddechowym zapanujesz nad natarcyowymi myślami. W trzech prostych krokach nauczysz się uważności i odkrywania piękna życia tu i teraz.

### Zwolnij i pokochaj żółwie tempo

Dzięki temu zaskakującemu przewodnikowi Twój rozwój osobisty nabierze symbolicznie żółwiego tempa:

- oczyszczysz umysł z chaosu myśli i ciało ze zbędnych napięć wykorzystując medytację,
- odkryjesz co wywołuje w Tobie stres i jak odzyskać wewnętrzny spokój, poprzez proste ćwiczenia oddechowe,
- nauczysz się skutecznie zarządzać własnym czasem,
- zbudujesz wytrwałość i wiarę we własne możliwości,
- poznasz mechanizmy powstawania gniewu i techniki na osiągnięcie stanu wyciszenia i relaksu,
- w trzech krokach, nauczysz się technik uważności.

**Poznaj 7 tajemnic żółwia, zwolnij i stań się szczęśliwy!**






 [pobierz fragment książki](#)


## Uzdrowianie komórkowe

Barbara Wren

Tytuł oryginału: Cellular Awakening: How Your Body Holds and Creates Light

 Dieta > zdrowe odżywianie  
Terapie > energia

Terapie > Tradycyjna Medycyna Chińska  
Zdrowie > choroby

 [ból](#) [ebooki](#) [medycyna alternatywna](#) [oczyszczanie organizmu](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-7377-748-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 236; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

### Odżywianie i uzdrawianie komórkowe – skutecznie zadbaj o swoje zdrowie

To, jak i o czym myślisz, ma ogromny wpływ na rzeczywistość, a tym bardziej na Twoje komórki, ciało i zdrowie. Wielu ludzi cierpi na choroby przewlekłe i nie może wyzdrowieć, ponieważ cały czas skupia się na objawach, a nie przyczynach ich powstania. Dzięki temu poradnikowi i zaprezentowanym w nim terapiom naturalnym i medycynie alternatywnej, przekonasz się, jak istotne jest odżywianie i uzdrawianie komórkowe.

### Poznaj przyczyny choroby i dolegliwości

Autorka, Barbara Wren na przestrzeni ostatnich 35 lat poszukiwała odpowiedzi na pytanie, kim naprawdę jesteśmy i jak działa nasz organizm. Opracowała techniki uzdrawiania komórkowego i odnowy biologicznej oraz nowe podejście do zdrowego odżywiania i zdrowych diet. W tej książce udowadnia, że kontakt z własną, wewnętrzną mądrością stanowi jedyną prawdziwą drogę do osiągnięcia zdrowia, szczęścia i równowagi w życiu. Podkreśla znaczenie wody dla organizmu oraz metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Odsłania też prawdziwą naturę i cel chorób. Dowiesz się skąd i dlaczego one się pojawiają oraz jak się od nich uwolnić.

### Poznaj i zastosuj trzy etapy uzdrawiania komórkowego

Komórki ludzkiego organizmu, aby sprawnie funkcjonować, muszą mieć zapewnione codziennie właściwe odżywianie komórkowe. Wzrost, regeneracja i sprawne działanie każdego z naszych narządów. Zależy ona w dużym stopniu od właściwego nawodnienia komórek, utrzymania prawidłowego pH i zachowania równowagi hormonalnej. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, w jaki sposób, stosując naturalne metody, czuć się i wyglądać coraz lepiej. Zawarte w nim wskazówki pomogą Ci skutecznie bronić się przed chorobami. Uzdrawianie komórkowe sprawi, że Twoje ciało z dnia na dzień będzie zdrowsze i silniejsze. Samodzielnie zadbasz o odnowę biologiczną swego organizmu. Stałe, zdrowe odżywianie i bieżące oczyszczanie organizmu z toksyn i ubocznych produktów przemiany materii (głównie wolnych rodników) sprawi także, że procesy starzenia będą u Ciebie przebiegały powoli.

### Połącz się ze swoją wewnętrzną mądrością i poczuj się lepiej

Dzięki zastosowaniu, opracowanych przez Autorkę trzech etapów kuracji, opartych na medycynie alternatywnej i terapiach naturalnych) będziesz mógł całkowicie przywrócić dobre zdrowie i samopoczucie. Poznasz też metody oczyszczania całego organizmu i organów wewnętrznych, takie jak lewatywy, kolonoterapię, clysmatics czy urynoterapię oraz sposoby przywrócenia równowagi hormonalnej i pH organizmu. Nauczysz się otwierać ścieżki energetyczne wewnątrz ciała. Połączysz się ze swoją wewnętrzną mądrością oraz poznasz, jak niezwykle ważne jest odżywianie komórkowe dla zdrowia.

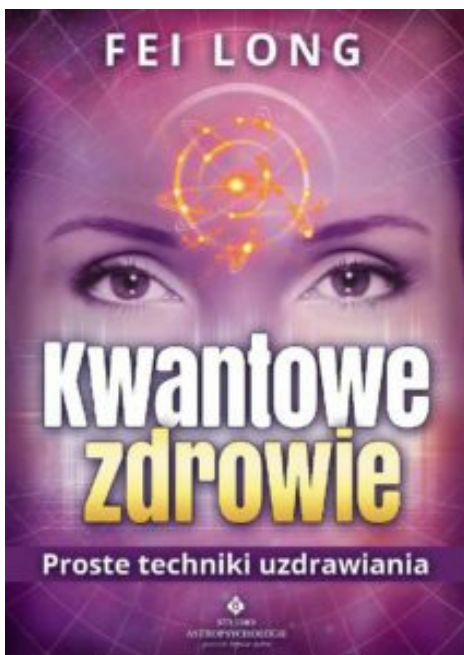
### Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zrozumiesz prawdziwe przyczyny powstawania chorób, bólu i stanów zapalnych,
- oczyścisz organizm wykorzystując terapie naturalne,
- przywrócisz energię w każdej komórce,
- zapewnisz zdrowe odżywianie organizmu i ułożysz odpowiednią dietę komórkową, która pobudzi procesy regeneracyjne w ciele,
- odzyskasz równowagę hormonalną i pH w organizmie,
- wykorzystasz potęgę umysłu i Tradycyjną Medycynę Chińską, aby kierować swoim życiem i zdrowiem.

### Otwórz swój umysł i zacznij funkcjonować w rytmie Wszechświata

Niezależnie od rodzaju choroby, masz w sobie potencjał, aby się uzdrowić. Metoda odbudowy komórkowej sprawi, że ciało będzie pełne energii, połączy się z Wszechświatem i zacznie funkcjonować w jego rytmie. Nie potrzebujesz żadnych specjalnych zdolności, wystarczy tylko otwarty umysł. Dzięki tej książce zrozumiesz też, jak powrócić do równowagi. Będziesz wiedział, jak się połączyć ze swoimi komórkami, przebudzić je, prawidłowo odżywiać i uzdrowić. Autorka wręczy ci do ręki narzędzia, za pomocą których pokonasz ból i choroby.

## Uzdrowianie komórkowe – najkrótsza droga do pokonania choroby!



## Kwantowe zdrowie

Fei Long

**Tytuł oryginału:** Quantenheilung leicht gemacht: Wie sie funktioniert, wie sie

Terapie › psychologia kwantowa

Ezoteryka › kwantowość

dwupunkt    uzdrawianie kwantowe    ~~nakład wyczerpany~~

**ISBN:** 978-83-7377-737-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 164; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Pozbądź się wszelkich chorób

Już dziś jesteś w stanie pokonać wszelkie dolegliwości! Właśnie to jest wspaniałe w uzdrawianiu kwantowym. Możesz z niego korzystać bez żadnej podstawowej wiedzy medycznej, anatomicznej czy nawet duchowej, a współczesna fizyka potrafi wyjaśnić ten fenomen.

### Harmonijne uzdrowienie

Uzdrawianie kwantowe opiera się na interakcji pomiędzy wewnętrznym „ja” i najbardziej podstawowym poziomem rzeczywistości. Kiedy czysta świadomość łączy się celowo z wymiarem kwantowym, często nazywanym tao, wszechświatem, duchem świata, matrycą, energią punktu zerowego czy też Bogiem, dochodzi do podstawowej harmonii, którą przeżywamy między innymi jako uzdrowienie.

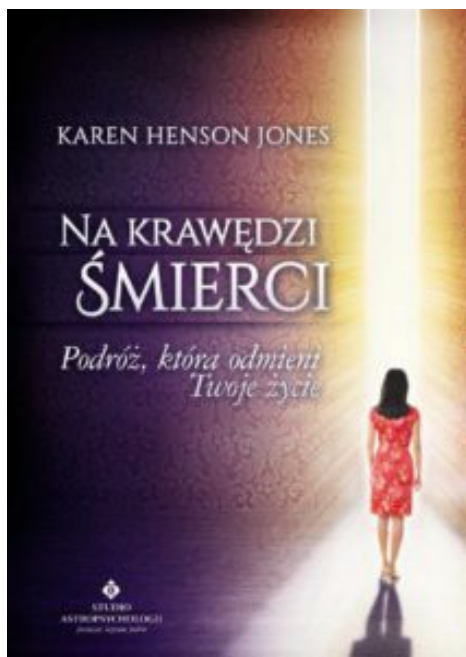
### Możesz uruchomić procesy lecznicze w swoim organizmie

Autorka studiowała z uznanymi autorytetami kwantowego uzdrawiania jak Frank Kinslow czy Richard Bartlett i rozwinęła własną metodę zwaną QUEST. Pozwala ona w ciągu sekundy uruchomić procesy lecznicze w organizmie. Książka szczegółowo opisuje i ilustruje sposoby przenoszenia świadomości do stanu, w którym następuje uzdrowienie siebie lub innych. Dzięki niej nauczysz się też pozytywnie wpływać na rośliny i zwierzęta.

### Przywróć równowagę w swoim życiu

Będziesz mógł oddziaływać nie tylko na zdrowie, ale również na uczucia, związki czy finanse. Autorka w siedmiu prostych krokach prezentuje cały proces przywracania równowagi w życiu oraz opisuje ćwiczenia poprawiające wrażliwość Twojego postrzegania. Poznasz również technikę punktu świetlnego i uzyskasz dostęp do czystej świadomości. Ten kompleksowy podręcznik zawiera proste praktyki rozwiązywania problemów fizycznych i emocjonalnych oraz metody budowania pozytywnego życia.

**Już teraz możesz uzdrawiać!**



## Na krawędzi śmierci

Karen Henson Jones

**Tytuł oryginału:** Heart of Miracles: My Journey Back to Life After a Near Death Experience

Rozwój duchowy › modlitwa  
Rozwój duchowy › kundalini

Rozwój duchowy › medytacja

duchowość podświadomość SuperRabaty

**ISBN:** 978-83-7377-736-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 220; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

### Doświadczenie bliskie śmierci NDE – doświadczenie dla Twojej duchowości

Kiedy Bóg chce ci przekazać informację, że zmierzasz w złym kierunku, wybiera różne sposoby, abyś ją usłyszał. Wysyła sygnały, w postaci zdarzeń lub osób, które mają wpłynąć na ciebie i na twoją duchowość. Mogą one wydawać się niepozorne, np. gdy uniknąłeś wypadku czy bolesnej choroby. Zdarzenia te mają być dla ciebie szansą na przemyślenie dotychczasowego życia i wprowadzenie zmian. Jeśli nadal nie dostrzegłeś tych subtelnych sygnałów i ciągle tkwisz w niewygodnej sytuacji, z pewnością otrzymasz wiadomość, której nie przegapisz. Co to jest NDE – doświadczenie bliskie śmierci? Co możesz usłyszeć od stwórcy? Jakie pytania ty chciałbyś zadać Bogu? Poznaj siłę modlitwy, wykorzystaj oczyszczającą energię jogi kundalini i uzdrawiającą moc medytacji. Dzięki tej jedynej w swoim rodzaju publikacji wyruszysz w duchową podróż i diametralnie odmienisz swoją podświadomość.

### Czy doświadczenie bliskie śmierci – NDE – naprawdę zmienia życie?

Autorka, spełniała wszystkie zdawałoby się marzenia współczesnego człowieka. Ta odnosząca sukcesy bizneswoman miała świetną pracę i wygodne życie. Ciągle jednak czuła niewytłumaczalną pustkę i tęsknotę. Bóg przekazywał jej subtelne znaki, na przykład, gdy uniknęła śmierci w zamachu w londyńskim metrze lub tuż przed operacją serca. Jednak dopiero śmierć kliniczna i powrót do życia uświadomiły jej, że żyła wyłącznie iluzją idealnego życia. W trakcie długotrwałego powrotu do zdrowia zaczęła zgłębiać znaczenia wizji, których doznała będąc w stanie śpiączki oraz odkrywać wartość i znaczenie duchowości.

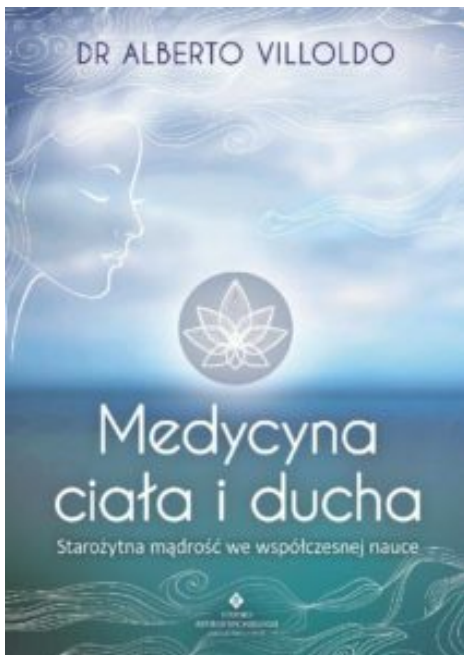
### Zostać czy wrócić? Oto jest pytanie!

Odpowiedź na powyższe pytanie i decyzja należą wyłącznie do ciebie! Powrót do ziemskiego życia jest o tyle trudny, że musisz zmierzyć i rozprawić się z dotychczasowym życiem. Wyrusź w tę duchową podróż z Autorką tej pełnej ciepła i nadziei książki. Odwiedzając Indie, Włochy czy Bhutan wyrwiesz się z sidła stresu i zrozumiesz, że nawet najtrudniejsze doświadczenia wnoszą w twoje życie cenne błogosławieństwa. A gotowy zestaw technik, medytacji czy modlitw, zawarty w publikacji ułatwi rozwój duchowy i przeprogramowanie podświadomości.

### Duchowa podróż

W końcu zrozumiesz, że to co przyswajasz ze świata zewnętrznego wpływa na stan twojego umysłu. Dlatego dbając o odpowiednie odżywianie i odpoczynek dbasz o swoją fizyczną formę czyli ciało. A praktykując jogę kundalini oczyścisz je z negatywnych wibracji i blokad. Zrozumiesz jak projekcje twojego mózgu kształtują twoją rzeczywistość. Otaczając się ludźmi, w towarzystwie których czujesz się dobrze, i praktykując afirmacje i modlitwy dostarczasz pokarmu dla ducha. Medytacja i skandowanie mantr równie skutecznie wpłyną na podświadomość, zmieniając twoje podejście do siebie, ludzi i świata. Ta wyjątkowa książka pozwoli ci odbyć fascynującą podróż i odkryć prawdziwy cel i sens istnienia, rozbudzi też swoją duchowość i staniesz się wolny od pułapek twojego umysłu.

**Wyrusź w duchową podróż ku wewnętrznej transformacji!**



## Medycyna ciała i ducha

dr Alberto Villoldo

**Tytuł oryginału:** One Spirit Medicine: Ancient Ways to Ultimate Wellness

Rozwój duchowy › szamanizm  
Zdrowie › choroby

Terapie › uzdrawianie duchowe

duchowość ebooki oczyszczanie organizmu SuperRabaty techniki uzdrawiające

**ISBN:** 978-83-8171-508-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Medycyna Jednego Ducha – skuteczny sposób na uzdrowienie ciała i ducha

Na pewno kiedykolwiek słyszałeś historię o tym, że ktoś pokonał śmiertelną chorobę tylko dzięki żarliwej wierze w to, że może wyzdrowieć. Coraz więcej lekarzy medycyny akademickiej przekonuje się do podejścia zakładającego, że prawdziwe uzdrowienie ciała może zostać osiągnięte także dzięki zaangażowaniu duchowości w proces leczenia. Teraz nasza wiedza poszła o krok dalej. Ponieważ zajmujący się szamanizmem dr Alberto Villoldo opracował podstawy medycyny łączącej uzdrowienie ciała z przywróceniem harmonii duszy – Medycynę Jednego Ducha, starożytnego systemu uzdrawiania. Warto podkreślić fakt, że aby z niego korzystać, nie musisz być osobą praktykującą szamanizm. To jedna z technik uzdrawiających uzdrawiania duchowego. Przede wszystkim trzeba wyciszyć nadaktywny umysł, rozpraszany hałasami cywilizacji i zapewnić sobie powrót do natury. Na tym polega pełna duchowości terapia – medycyna ciała i ducha, która – oprócz pomocy w zwalczaniu chorób – wzbogaci Twój rozwój duchowy.

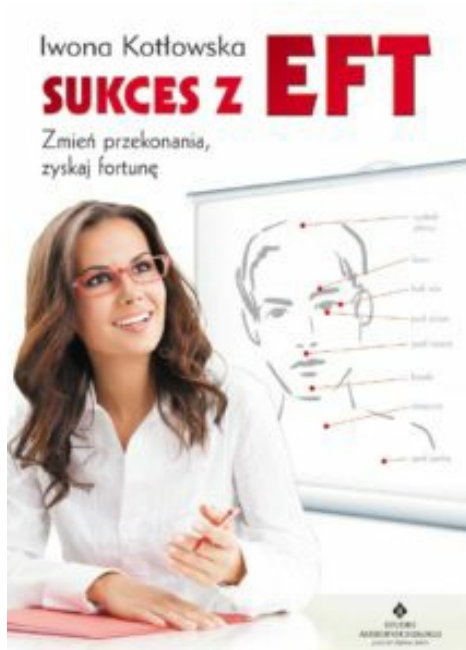
### Publikacja dotycząca medycyny ciała i ducha polecana przez światowe autorytety

W tej przełomowej, polecanej przez największe światowe autorytety – od Gregga Bradena przez dr. Marka Hymana na dr. Joe Dispenzie kończąc – książce, starożytna mądrość płynąca z technik uzdrawiających potwierdzana jest językiem biologii. W dziedzinie zdrowia i oczyszczania organizmu Autor łączy postępy medycyny konwencjonalnej z praktykami duchowymi i życiowymi, należącymi do tradycji szamańskich. W efekcie powstaje jedna medycyna, której wszyscy potrzebujemy, by odnowić ciało, umysł i duszę – Medycyna Jednego Ducha. Dr Villoldo przedstawia burzącą stare paradygmaty syntezę tradycyjnej mądrości i nowoczesnej nauki. Nakłoni Cię do wyjścia z pozycji biernej i stania się mistrzem własnego przeznaczenia i zdrowia. W rezultacie dzięki takiemu podejściu możliwe jest holistyczne uzdrowienie całego siebie i osiągnięcie harmonii na wszystkich poziomach, także na poziomie rozwoju duchowego.

### Odkryj swojego wewnętrznego uzdrowiciela – dzięki tej książce:

- przekonasz się, dlaczego dla procesu uzdrawiania – także uzdrawiania duchowego – istotny jest stan jelit,
- poznasz wskazówki, jak skutecznie przeprowadzić terapię oczyszczania organizmu i uniknąć najpowszechniejszych toksyn z pożywienia,
- otrzymasz szczegółowy opis superżywności i metod skutecznej suplementacji w diecie,
- nauczysz się cofać wskazówki zegara biologicznego i eliminować czynniki stresu negatywnie wpływające na zdrowie, skutkujące pojawieniem się choroby,
- na poziomie Twojej duchowości odetniesz się od przeszłości, traum i uzdrowisz wszystkie mentalne rany,
- nauczysz się ćwiczeń oddechowych i medytacji, które jako techniki uzdrawiające pomogą Ci odbyć inspirującą podróż w głąb siebie,
- dowiesz się, jak odkryć swojego wewnętrznego uzdrowiciela.

### Skorzystaj z medycyny przyszłości



## Sukces z EFT

Iwona Kotłowska

Szczęście › pozytywne myślenie  
Szczęście › emocje  
Terapie › energia

Szczęście › sukces  
Terapie › EFT  
Zdrowie › stres

meridiany    techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-733-0; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Szerokie zastosowanie i coraz większa popularność metody EFT

Czy opukując odpowiednie punkty na ciele – meridiany, można się pozbyć stresu i odzyskać szczęście? Czy umiejętne zastosowanie tappingu pozwoli wyzbyć się negatywnych emocji i lęku? Odpowiedź brzmi: tak! Jeśli dotąd nie znałeś EFT lub byłeś wobec niej sceptyczny, warto poświęcić chwilę terapii, która zrewolucjonizowała współczesne techniki uzdrawiające. EFT wywodzi się z dorobku akupunktury i medycyny wschodniej, wykorzystywane jest głównie przez medycynę alternatywną. Technika EFT ma wiele zastosowań. Czy wiesz, że EFT i tapping możesz wykorzystać także w pracy? Zaś metoda Kaizen najczęściej służy rozwojowi osobistemu i zawodowemu nastawionemu na sukces. Jest doskonałą techniką uzdrawiającą służącą redukcji stresu, pozbyciu się negatywnych emocji, fizycznego bólu, traum z przeszłości, lęków oraz fobii. Od wielu lat stosowana jest przy problemach emocjonalnych, w biznesie i finansach, jak również w podnoszeniu wydajności w sporcie.

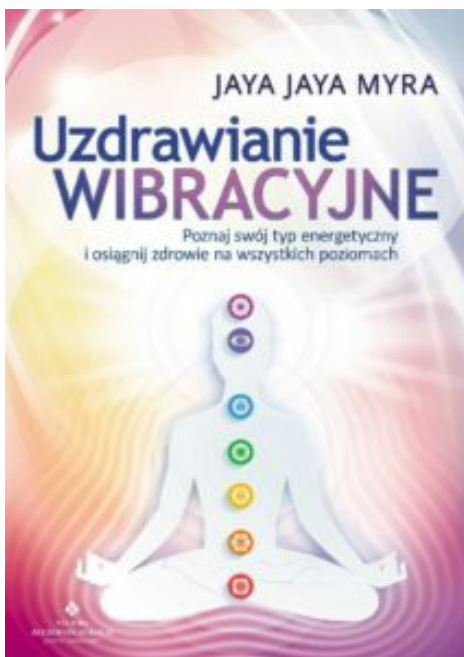
### Na czym konkretnie polega metoda EFT?

Jej twórca – Gary Craig, zakłada, że negatywne emocje są formą energii, która powstała w wyniku zaburzenia w polu energetycznym człowieka. W każdym z nas przepływa subtelna energia, która kieruje zarówno zdrowiem, jak i chorobą. Energia ta płynie w podskórnych kanałach – meridianach. Blokada w takim kanale powoduje negatywne emocje i myśli, napięcia w ciele, ale też zaburzenia fizyczne wywołujące ból, kłopoty ze zdrowiem, choroby. Kluczem do przywrócenia równowagi w systemie energetycznym jest odblokowanie meridianów. Jak to działa? Ta technika uzdrawiająca wykorzystuje to, że potrzebna jest myśl skoncentrowana na problemie połączona z opukiwaniem odpowiednich punktów akupunkturowych na ciele.

### Usuń blokady, otwórz się na pozytywne zmiany i odzyskaj pozytywne myślenie

Autorka jest coachem rozwoju w biznesie, trenerem rozwoju osobistego, a także ekspertem w zakresie redukcji stresu i odzyskiwania szczęścia. W swojej książce proponuje wiele technik EFT. Ich zastosowanie ułatwią zdjęcia i szczegółowe opisy. Dzięki nim z łatwością odzyskasz równowagę i pozytywne myślenie, łatwiej stawisz czoła problemom i sprawom, które Cię nurtują. Jeśli prowadzisz własny biznes, metoda EFT również jest dla Ciebie. Dzięki tej książce poznasz system usuwania blokad w biznesie i ćwiczenia, które wyeliminują lęk przed zmianą. Dowiesz się, na czym polega metoda Kaizen, która proponuje podzielenie jednego ważnego celu na kilka mniejszych. To da Ci poczucie, że sytuacja zmienia się stopniowo, a nie drastycznie. Proste, prawda? EFT wzmocni też Twoją koncentrację. Odkryjesz i nazwiesz swoje fobie, które mogą blokować dalszy rozwój i osiągnięcie sukcesu. Dzięki tej terapii odzyskasz dawną energię i zapał w działaniu!

**Prosta droga do sukcesu**



## Uzdrowianie wibracyjne

Jaya Jaya Myra

Tytuł oryginału: Vibrational Healing. Attain Balance & Wholeness. Understand

Szczęście › wizualizacje  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

Szczęście › afirmacje  
Terapie › aromaterapia

czakry    uzdrawianie holistyczne    ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-727-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Poznaj moc terapeutycznych technik uzdrawiania wibracyjnego

Uzdrowianie wibracyjne bazuje na subtelnej energii, znajdującej się w każdej istocie. Rośliny, kamienie, woda, dźwięki i wszystko, co istnieje, w tym również Ty, posiada w sobie siłę, którą można wykorzystać do odbudowania zdrowia i dobrego samopoczucia na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym. Jeśli umysł, ciało i dusza są zjednoczone, subtelna energia przepływa swobodnie. Natomiast jeśli którykolwiek z tych elementów wypadnie ze stanu harmonii w stosunku do pozostałych, powstaje energetyczna stagnacja i blokada.

### Czy wiesz, że posiadasz w sobie siłę, by odbudować swoje zdrowie?

Dzięki Autorce, która jest certyfikowanym uzdrowicielem energetycznym oraz instruktorem jogi i terapeutą, zgłębisz charakterystykę własnego fizycznego ciała, temperamentu oraz życiowego celu. Poznasz wszystkie rodzaje uzdrawiania wibracyjnego i pracy nad sobą, aby zrozumieć, które są dla Ciebie najbardziej odpowiednie i dlaczego. Dowiesz się czym jest subtelna energia i skąd pochodzi oraz określisz swój unikalny typ energetyczny. Ponadto nauczysz się korzystać z odpowiednich narzędzi i technik terapeutycznych obejmujących: wizualizację, mantry, kolory, dźwięki, światło, aromaterapię, kamienie, wodę, intencje, rośliny, sposoby medytacji, minerały, zioła i wiele innych.

### Tajemnica obfitości teraz ujawniona również dla Ciebie

Czy poznałeś już sekret dotyczący obfitości? Nie bez powodu pozytywne myślenie i dobre uczucia względem siebie są w stanie wpłynąć na nasze życie. Dzięki nim i kultywowaniu wdzięczności zapewniamy sobie wewnętrzny dobrobyt. Wiara w swoje przekonania i moc pozytywnego myślenia dodatkowo wzmacnia przekaz. Przy pomocy tej książki zaczniesz stosować pozytywne afirmacje na swój temat i przystosujesz do nich swój umysł oraz wibracje.

### Uzdrowiania wibracyjne – dopasuj do siebie najlepsze techniki

Dzięki tej publikacji poznasz podstawy uzdrawiania wibracyjnego. Ta książka najpierw diagnozuje Twoje cechy i predyspozycje, a następnie dopasowuje do Ciebie odpowiednie techniki uzdrawiania. Dowiesz się, czym różni się wschodnie i zachodnie podejście do uzdrawiania, a także jaka jest rola serca w uzdrawianiu. Zaczniesz stosować afirmacje i dowiesz się wszystkiego o ciele energetycznym. Autorka opiera się na bogatej wiedzy, jaką uzyskała przez lata badań z oświeconymi mistrzami.

**Uzdrowianie wibracyjne idealne dla Ciebie.**



📄 pobierz fragment książki

## Sekret pełnego uzdrowienia

Lumira

Tytuł oryginału: Geistige Heilung

📁 Zdrowie › choroby

Terapie › uzdrawianie duchowe

🏷️ SuperRabaty ❌ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-724-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

### Jaki jest prawdziwy sekret zdrowia?

Wszyscy chcielibyśmy się cieszyć doskonałym zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Szukamy coraz to nowych metod przywracania zdrowia, niezależnie czy polegają one na konsumowaniu witamin, spożywaniu pestek moreli, czy też spożywaniu coraz popularniejszych środków takich jak DMSO czy inne prozdrowotne produkty na bazie siarki, a nawet zwracamy się o pomoc do bioenergoterapeutów i szeptuch. Co jednak, jeśli akurat nasza dolegliwość nie bierze się z organizmu, a ze stanu ducha?

### Szeptuchy ją podziwiają

Większość koncepcji duchowych, filozoficznych oraz medycznych podkreśla, że człowiek został stworzony do życia w pełnym zdrowiu zarówno w młodości, jak i na starość. Jak więc wyjaśnić fakt, że tak często chorujemy i nawet współcześni lekarze muszą niejednokrotnie uznać się za pokonanych? Jak przekonuje ceniona rosyjska uzdrowicielka, z której nauk korzysta niejedna szeptucha, przyczyną jest zaburzenie harmonii naszego ciała i umysłu. Sami je w sobie wytwarzamy, lecz i sami możemy te uszkodzenia szybko naprawić. Wystarczy, że zastosujemy porady zawarte w tym bestsellerowym poradniku.

### Nowe techniki uzdrawiania ciała i umysłu

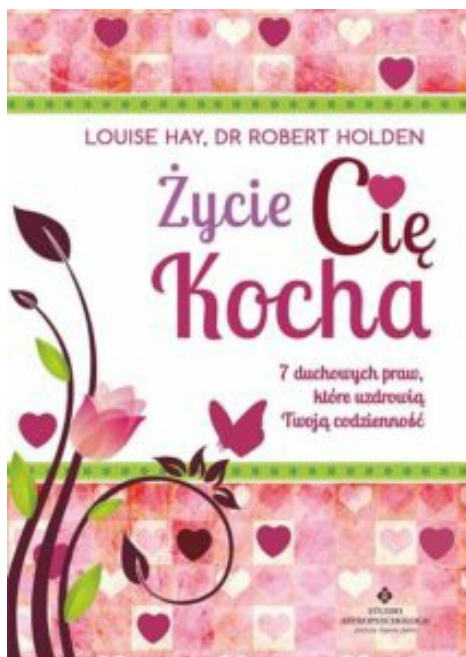
Autorka jest znaną rosyjską uzdrowicielką, która obecnie praktykuje w Niemczech. Stworzyła ona własną metodę uzdrawiania, a w tej książce dzieli się niepublikowanymi dotychczas tajnikami uzdrawiania ciała i umysłu. Dzięki niej będziesz w stanie dostrzec nie tylko nową drogę do zdrowia, ale również do rozwoju duchowego. Doprowadzisz ciało, umysł i duszę z powrotem do równowagi i wyższego stanu świadomości. Dokonasz tego bez stosowania chemicznych terapii, które bardzo często pogłębiają dysharmonię w organizmie zamiast ją eliminować.

### Od energii po detoksykację

Poprzez przedstawione w książce uzdrawianie w piątym wymiarze, detoksykację i harmonizację ciała oraz świadome eliminowanie określonych objawów szybko odczujesz ulgę. Dowiesz się także, jak uzdrawiać poszczególne organy i dokonywać detoksu swojego organizmu. Lumira prezentuje również metody kontrolowania myśli, oczyszczania i aktywizacji czakr oraz tworzenia w sobie świętej przestrzeni. Prosty językiem objaśnia podstawy medycyny świetlnej, channelingu i widzenia aury. A wszystko to w celu osiągnięcia zdrowia na wszystkich poziomach.

**Nowy wymiar uzdrawiania!**





## Życie Cię Kocha

Louise Hay dr Robert Holden

Tytuł oryginału: Life Loves You: 7 Spiritual Practices to Heal Your Life

- Szczęście › pokochaj siebie
- Szczęście › pozytywne myślenie
- Szczęście › emocje
- Terapie › afirmacje
- Szczęście › rozwój osobisty
- Szczęście › radość
- Szczęście › afirmacje

[ebooki](#) [motywacja](#) [relacje](#) [SuperRabaty](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-8171-667-3; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 216; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

[pobierz fragment książki](#)

### Twoje życie Cię kocha, musisz tylko w to uwierzyć i wykorzystać moc umysłu

Życie jawi Ci się często jako coś trudnego, wypełnionego kłopotami i nie gwarantującego niczego pewnego? Niejednokrotnie toczysz codzienną walkę o przetrwanie i dochodzisz do wniosku, że wszystko sprysnęło się przeciwko Tobie? Informacje i przykłady z życia, które znajdziesz w tej książce, przekonają Cię, że życie nie tylko nie jest źle do nas nastawione, ale darzy nas bezwarunkową miłością. Twoje życie Cię kocha, dlatego zacznij zmieniać perspektywę myślenia już dziś. Pokochaj siebie, włącz pozytywne myślenie i zadбай relacje z bliskimi. Zainwestuj w swój rozwój duchowy i rozwój osobisty. Niewątpliwie pomoże ci w tym twój umysł.

### Osiągnij wielki sukces i pokochaj siebie – szczęście i radość są na wyciągnięcie ręki

Dowodów na to, że życie Cię kocha dostarcza Louise Hay, która w dzieciństwie doświadczyła przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej. Czula się niekochana i w młodym wieku uciekla od swojej matki i ojczyma. Udało jej się jednak pokonać tę traumę i uporządkować emocje. To uznawana za jedną z najbardziej szanowanych kobiet sukcesu w USA, autorka licznych bestsellerów. Z pewnością jej książka to swoisty kurs afirmacji, motywacji i drogi do radości i szczęścia. Autorka nauczy Cię przebaczenia przeszłości i codziennego odkrywania pozytywnych aspektów życia i radości.

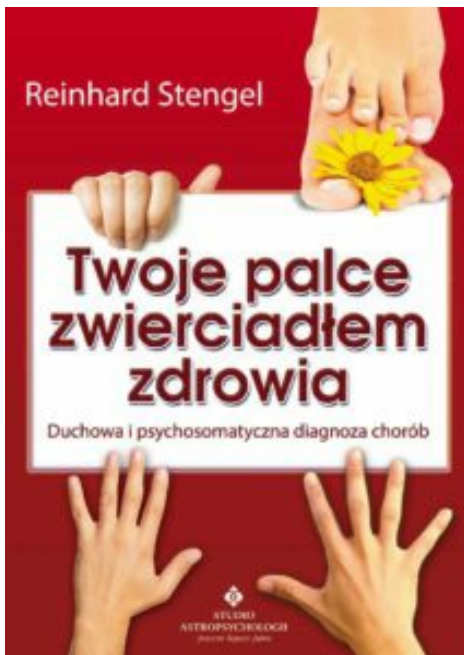
### Przestaniesz rozpamiętywać porażki, uporządkujesz emocje i zaczniesz patrzeć w przyszłość

Na pewno niejednokrotnie doświadczyłeś porażki, nie zawsze wszystko szło po Twojej myśli. Później zdręczałeś się, analizowałeś niepowodzenia na wszelkie możliwe sposoby. Zdaniem Autorki, to droga donikąd. Zamiast tracić swoją energię na niepotrzebne wracanie do przeszłości, skup się na pozytywnym myśleniu i budujących sytuacjach. Nie tylko poprawisz sobie humor, ale również zwiększysz pewność siebie i relacje z bliskimi. Rozpoznasz i nazwiesz swoje emocje. Przekonasz się, że porażki wcale nie przekreślają Twojej szansy na sukces. Zawarte w tej książce przykłady dokładnie Ci to uzmysłwią. Proponowane przez Autorkę afirmacje dodatkowo podniosą Cię na duchu i pozwolą uwolnić się od negatywnych myśli.

### Samodzielnie dokonaj metamorfozy życia. Zyskaj motywację do działania

Dowiedz się, jakie techniki umożliwiły Louise Hay dokonanie zadziwiającej metamorfozy jej życia. Będziesz mógł samodzielnie z nich skorzystać i zyskać motywację do dokonania zmian. Pokochaj siebie i zadбай o swój rozwój osobisty i świadomość własnego szczęścia. Uświadomisz sobie, dlaczego patrzenie w lustro i kochanie swojego odbicia, pomaga budować lepszą przyszłość. Nauczysz się uzdrawiać ograniczające Cię przekonania, które mogłeś wynieść z rodzinnego domu. Zrozumiesz, czym jest dzienniczek darów i dlaczego warto go prowadzić oraz nakierujesz swoje życie na właściwe tory. Zamiast żyć przeszłością, zostaniesz w pełni osadzony w teraźniejszości i będziesz czerpać z niej pełnię korzyści. Poznasz również moc afirmacji i uczynisz z nich stały element swojej codzienności.

**Życie Cię kocha! Przekonaj się o tym już dziś i ciesz się szczęściem**



## Twoje palce zwierciadłem zdrowia

Reinhard Stengel

**Tytuł oryginału:** Was finger verraten. Seelenschamanische diagnose von krankhe

Rozwój duchowy › dusza  
Zdrowie › psychosomatyka

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › choroby

samouzdrawianie SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-722-4; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 140; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, dlaczego często czujesz się źle, mimo że dbasz o siebie?

Chodzimy na siłownię, jeździmy rowerem, na rolkach, biegamy, uprawiamy sztuki walki, korzystamy z sauny i basenu... Dziś to ciało stawiamy na piedestale. Obecny w mediach społecznościowych i kulturze kult ciała sprawia, że to jemu poświęcamy dużą uwagę. Staramy się dostarczać ciału to, co według nas oraz ekspertów jest najlepsze i najzdrowsze. Tymczasem mimo naszych starań zamiast czuć się i wyglądać lepiej – chorujemy. Mimo uprawiania sportu czujemy się słabi i zmęczeni, mimo zdrowego odżywiania cierpimy na problemy trawienne. Ty również masz takie poczucie? Dzieje się tak dlatego, że przyczyn takiego stanu rzeczy często szukamy wyłącznie na poziomie fizycznym – cielesnym, tymczasem za wiele dolegliwości odpowiada dusza, umysł, a ciało jest jedynie przekaźnikiem złego stanu zdrowia. Duchowa diagnoza chorób – czas na nią...

### Wsluchaj się w potrzeby swojej... duszy. Duchowa diagnoza chorób sposobem na powrót do zdrowia

W tej niezwyklej książce Autor udowadnia, że wiele dolegliwości i chorób powstaje na poziomie duchowym, a nie fizycznym. Pokazuje, że dzięki wsluchaniu się w potrzeby swojej duszy nauczymy się skutecznego samouzdrawiania. Ponieważ każda choroba czy fizyczny dyskomfort jest jej wołaniem o pomoc. Współczesna nauka nazywa to psychosomatyką. Klucz tkwi w tym, aby nauczyć się rozumieć przesyłane w ten sposób przez umysł sygnały i tak pozbyć się dokuczliwych objawów. Inwestując w swój duchowy rozwój i dbając o niego, będziesz w stanie rozwiązać problemy, które ciągnęły się za tobą latami. A terapia uzdrawiania duchowego przyniesie ci korzyści także w fizycznej sferze.

### Wygląd twoich dłoni i stóp wiele ci powie nie tylko o twoim zdrowiu i... chorobach!

Dzięki tej książce nauczysz się diagnozować i eliminować dolegliwości zdrowotne oraz choroby z pogranicza psychosomatyki poprzez analizę wyglądu oraz kształtu dłoni i palców. Może będzie to dla ciebie zaskoczeniem, ale wiedz, że wiele cennych informacji wyciągniesz również z obserwacji swojej skóry, nóg, a także stóp. W ten sposób nie tylko dowiesz się, na jakie choroby jesteś szczególnie narażony, poznasz również zdarzenia z przeszłości, które nieustannie oddziałują na twoje zdrowie i teraźniejszość, blokując rozwój duchowy i duchowe uzdrawianie.

### Pozbądź się schorzeń i ciesz się zdrowiem dzięki samouzdrawianiu. Pomoże ci duchowa diagnoza chorób

Czy kiedykolwiek zetknąłeś się z pojęciem duchowych trucizn? Tak, one istnieją! Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji zrozumiesz, jak mogą narażać na szwank działanie poszczególnych organów w twoim ciele. Uświadomisz sobie także – bez drogich terapii u psychologów – w jaki sposób na twoje obecne zdrowie wpływają doświadczenia z dzieciństwa. Dzięki ćwiczeniom zawartym w książce – na przykład oczyszczaniu aury czy prostemu rytuałowi przebaczenia – nauczysz się również, jak możesz pracować jednocześnie nad sferą fizyczną oraz duchową. Autor gwarantuje, że dzięki temu będziesz w stanie całkowicie pozbyć się większości schorzeń.

**Palce zwierciadłem zdrowia**



## Sekrety zdrowia Louise Hay

Ahlea Khadro Heather Dane Louise Hay

Tytuł oryginału: Loving Yourself to Great Health: Thoughts & Food - The Ultimate Diet

Zdrowie › długowieczność

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki

ISBN: 978-83-8171-227-9; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 396; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Sekrety holistycznego zdrowia

W zdrowym ciele zdrowy duch i żeby go zachować, nie wystarczy tylko i wyłącznie się zrezygnować ze spożywania szkodliwych produktów. Ważna jest zbilansowana dieta bogata we wszystkie niezbędne składniki, która doda Ci energii i rozjaśni umysł. Wiedzą o tym doskonale Autorki, a swoim ogromnym doświadczeniem podzieliły się w unikalnej książce, holistycznie podchodzącej do tematyki zdrowia. Dzięki im poradzom będziesz mógł

### Autorki o niepodważalnym autorytecie

Louise L. Hay to znawczyni i propagatorka sztuki samorozwoju i samoleczenia, nauczycielka i bestsellerowa autorka, której książki sprzedały się już w ponad 50 milionach egzemplarzy. Ahlea Khadro jest założycielką ośrodka optymalizacji zdrowia i rehabilitacji, który w swoich terapiach wykorzystuje jogę, pilates, medytację i dietetykę. Heather Dane jest certyfikowanym doradcą życiowym i ekspertem medycyny XXI wieku specjalizującym się w terapiach chorób chronicznych, uzależnień i zaburzeń równowagi w organizmie. Teraz połączyły swoje siły, by wyjawić Ci sekret zdrowia, szczęścia i długowieczności.

### Przywracanie zdrowia ciała i ducha

Dzięki tej książce oczyścisz swoje ciało i ducha, łagodnie zmieniając swój sposób myślenia. Autorki podpowiedzą Ci, jak możesz zadbać o swoje zdrowie, pozytywny nastrój i dodać sobie energii oraz przenieść je na wyższy poziom. Poznasz sekrety, które Louise stosowała od lat, by wzmocnić efektywność swoich afirmacji i przywrócić ciało i umysłowi równowagę. Nauczysz się również przesiewać nieprawdziwe informacje, których jest pełno na temat rozmaitych diet. Dzięki poradom autorek z łatwością zniwelujesz i unikniesz nawracających chorób i dolegliwości.

### Słuchanie własnego ciała

Porady z tej publikacji pomogą Ci wsłuchiwać się w swoje ciało i rozpoznawać wiadomości, jakie Ci ono przesyła. Dowiesz się, skąd biorą się symptomy, choroby i dolegliwości oraz będziesz w stanie rozwinąć w sobie nową perspektywę do wspomaganie zdrowia. Poznasz prawdę o pożywieniu, utracie wagi, a także najczęstszych dolegliwościach. Zgłębisz techniki wydłużające życie i zapewniające vitalność, dobry nastrój oraz rozwój intuicji. Poznasz też potrzeby Twojego organizmu na różnych etapach życia.

**Wybierz swój sposób na zdrowie!**



## Odkryj w sobie źródło zdrowia

Lumira

Tytuł oryginału: Du bist die Quelle des Lebens! - Fundamentale Werkzeuge der

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › odmładzanie

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › długowieczność

pozytywna energia SuperRabaty terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-719-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Prosta recepta na młodość i długowieczność jest także w twoim zasięgu

Kto z nas nie chciałby **być zawsze młody**. Do tego cieszyć się zdrowiem przez długie lata i posiadać niewyczerpane pokłady pozytywnej energii. Układając listę życiowych priorytetów, zwykle umieszczamy te kwestie na samym szczycie. Niestety, wielu wątpi, że istnieje naprawdę skuteczna **recepta na młodość i długowieczność**. Okazuje się, że istnieje. Co więcej, znajduje się w zasięgu każdego. Dzięki tej książce, napisanej przez znaną uzdrowicielkę i spadkobierczynię tradycji rosyjskich szeptuch, odkryjesz prostą terapię naturalną, która służy odmładzaniu, urodzie i poprawie zdrowia. Dowiesz się z niej, **jak usprawnić przepływ życiowej energii**. Nauczysz się także rozpoznawać blokady energetyczne i skutecznie je usuwać. Poza tym poznasz **zasady zdrowego odżywiania** i wyeliminujesz zakłócenia pochodzące z produktów spożywczych. To główne, ale niejedyne składniki recepty na młodość i długowieczność.

### Zyskaj zdrowie i długowieczność, stosując uzdrawianie holistyczne

Korzystając z wielowiekowych doświadczeń rosyjskich szeptuch i własnej praktyki, Autorka opracowała skuteczną receptę na młodość i długowieczność. Jej podstawą są zdrowe odżywianie, uzdrawianie duchowe oraz **usprawnienie przepływu pozytywnej energii**. To niezbędne warunki, żeby móc **uruchomić proces odmładzania i poprawy zdrowia**. Do realizacji tej terapii naturalnej służą narzędzia w postaci ćwiczeń oddechowych, medytacji, afirmacji i wizualizacji. Każde z nich zostało przystępnie opisane w tej książce. Stosując je, otworzysz się na **dobrodziejstwa uzdrawiania holistycznego**.

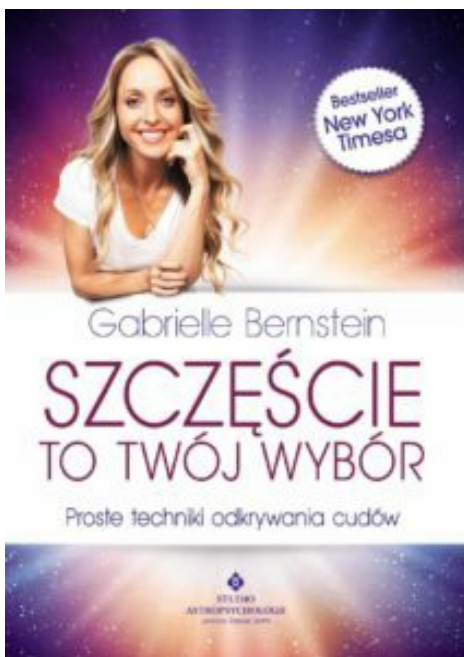
### Zdrowe odżywianie i dieta dotyczą zarówno ciała, jak i ducha

Zdrowe odżywianie i dieta odgrywają znaczącą rolę w odmładzaniu i zachowaniu zdrowia. Autorka przekazuje konkretne porady odnośnie właściwego stylu życia i naturalnych sposobów przywracania w nim równowagi. Dzięki niej dowiesz się, co jeść i jak komponować swój jadłospis, by zachować długowieczność i dobre samopoczucie. Szczególnie dużo miejsca poświęca witaminom i minerałom. Dlaczego? Uznaje je za **źródło substancji życiowej i witalności**. Odpowiednio pracując z witaminami i minerałami, zyskuje się nie tylko równowagę na poziomie fizycznym, ale też harmonię w relacjach z otaczającym światem. Dzieje się tak, gdyż substancje te zawierają wiele niematerialnych, ale ważnych dla naszego funkcjonowania informacji. Przy okazji podkreśla rangę stawy metafizycznej i to nie tylko z punktu widzenia uzdrawiania duchowego. Właśnie z myślą o niej daje wskazówki, **jak odżywiać się kolorami i światłem** czy też jak wdychać symbole i obrazy energetyczne. Przypomina też o roli modlitwy jako narzędzia w równym stopniu uzdrawiania, jak i odżywiania. Równoczesne zaspokojenie potrzeb ciała i ducha jest fundamentem uzdrawiania holistycznego.

### Odkryj prostą terapię naturalną, która odmieni twoje życie

Z jednej strony istotą tej publikacji są **ćwiczenia prowadzące do uzdrowienia duchowego** i tworzenia nowych wzorców myślowych. Poprzez **afirmacje, wizualizacje i medytacje** napełnisz swój umysł oraz ciało spokojem i pozytywną energią do działania. Z drugiej strony Autorka prezentuje nowatorskie podejście do diety i kwestii wartościowych produktów spożywczych i suplementów. Dzięki przyjęciu perspektywy duchowej mogą one bowiem wykazywać znacznie bardziej pozytywne właściwości. W książce znajdują się również **praktyczne wskazówki**, jak dbać o skórę, zęby i włosy naturalnymi sposobami, a także jak „oczyszczyć” najbliższe otoczenie z toksyn i negatywnych emocji. To również istotny element uzdrawiania holistycznego. Korzystając z zamieszczonych w publikacji porad, będziesz w stanie całościowo i w pełni świadomie wpływać na swój organizm. Okazuje się, że recepta na **młodość i długowieczność** jest prosta. A – co najważniejsze – może z niej skorzystać każdy.

**To Ty jesteś źródłem zdrowia!**



## Szczęście to Twój wybór

Gabrielle Bernstein

**Tytuł oryginału:** Miracles Now: 108 Life-Changing Tools for Less Stress, More Flow, and Finding Your True Purpose

Rozwój duchowy › kundalini  
Szczęście › cuda

Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › emocje

duchowość   pozytywna energia   SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-716-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jak być szczęśliwym? Znajdź czas na duchową praktykę

Intensywność naszych czasów może być bardzo uciążliwa, a dla niektórych wręcz paraliżująca. Ludzie pozbawieni jasnych wskazówek często czują się zagubieni, tracą sens życia, wiarę w związki i uginają się pod ciężarem stresu i negatywnych emocji. Na te wszystkie problemy istnieją znane od stuleci sposoby. Ale większość z nas nie ma czasu na zajęcia jogi lub 30-minutową medytację. Jesteśmy wystarczająco przytłoczeni ilością dotychczasowych zajęć, więc duchowy rozwój nie powinien być dodatkowym obciążeniem. Jak więc być szczęśliwym? Odnaleźć pozytywną energię, ukojenie i szczęście pośród wirujących emocji, myśli i natłoku zajęć?

### Rozwój duchowy – możesz osiągnąć spokój i spełnienie

Pomoże ci Gabrielle Bernstein, bestsellerowa autorka „New York Timesa”, według „Forbesa” jedna z 20 najbardziej wpływowych kobiet na świecie. Ta ekspertka od cudów pokaże ci aż 108 sposobów na pokonanie większości typowych problemów dnia codziennego – od usuwania blokad, przez zarabianie pieniędzy, po stawienie czoła strachowi. W opisie każdej techniki zawartej w tej przełomowej książce znajdziesz zarys problemu oraz pełne duchowości założenia, rozważania i błyskawiczne sposoby na uporanie się z nimi. Autorka rozkłada problemy na mniejsze i proponuje łatwe do przyswojenia metody, wprowadzając jednocześnie prawdy duchowe o wielkiej mocy, takie jak zmieniające życie medytacje kundalini, medytacje cudów oraz zasady wprost z metafizycznego Kursu Cudów.

### Wykorzystaj moc miłości do wewnętrznej przemiany, a znajdziesz odpowiedź na pytanie o to, jak być szczęśliwym

Praktyczne sposoby, zainspirowane wielkimi naukami duchowymi, pozwolą ci wyeliminować blokady, a nawet urazę, którą nosisz w sobie od lat. W twoim życiu na nowo pojawi się moc pozytywnej energii. Zawarty w książce program opiera się na zasadzie, że wybierając miłość zamiast strachu, doświadczamy cudownej przemiany.

#### Dzięki tej niesamowitej książce:

- poznasz skuteczne i proste medytacje, w tym medytacje cudów,
- odkryjesz duchowe prawdy jogi i medytacji kundalini,
- dowiesz się czym są mudry i afirmacje,
- nauczysz się ćwiczeń oddechowych, które pomogą ci w pozbyciu się obaw i lęków,
- zrozumiesz, na czym polega najskuteczniejszy sposób na pozbycie się stresu – to EFT, czyli Techniki Emocjonalnej Wolności, który w połączeniu z odpowiednią mantrą działa cuda,
- nauczysz się przebaczać sobie i innym, a gdy doświadczysz prawdziwego wybaczenia, doznasz spokoju, szczęścia i odczujesz ulgę,
- wzmocnisz duchowość, zdołasz uzdrowić nie tylko duszę, ale i ciało.

### Twój kurs cudów



## Kurs realizacji marzeń

Aquarius

📁 Szczęście › spełnianie marzeń  
Szczęście › pozytywne myślenie  
Szczęście › radość

Szczęście › rozwój osobisty  
Szczęście › sukces  
Terapie › afirmacje

📖 ebooki ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-712-5; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Marzenia sensem naszego życia

Każdy z nas posiada marzenia. Jedni większe inni trochę mniejsze. Umiłają nam one codzienność i pozwalają oderwać się od rzeczywistości. Nadają sens życiu i dopingują do pracy w celu ich realizacji. Czasami wydaje się nam jednak, że ich spełnienie jest bardzo odległe lub wręcz niemożliwe, a wcale tak nie jest i być nie powinno. Jak realizować swoje marzenia i zamienić je w łatwe do osiągnięcia cele, dowiesz się właśnie z tej książki.

### Zacznij myśleć pozytywnie!

Żeby zmieniło się Twoje życie, musisz najpierw zacząć od siebie. Zdrowe, pozytywne myśli tworzą zdrowe emocje i dobre samopoczucie. Dzięki temu Twoja rzeczywistość może nabrać całkowicie nowego kształtu, zaczniesz pozytywnie patrzeć na świat, zdobywając wówczas siłę do działania.

### Zmień swoje życie

Kurs realizacji marzeń to program rozwoju osobistego, niezwykle prosty i motywujący o udowodnionej skuteczności bo oparty na doświadczeniach Autora. Porusza 52 tematy z różnych dziedzin życia, po jednym na każdy tydzień. Możesz rozpocząć go w każdej chwili i od dowolnego miejsca. Ty sam decydujesz kiedy i w jakim momencie chcesz podjąć wyzwanie i zmienić coś w sobie i wokół siebie. Autor w tej książce udostępnia szereg praktycznych zadań, wskazówek i ćwiczeń niezwykle pomocnych w realizacji marzeń. Podpowiada jak pozbyć się samokrytycyzmu oraz jak uodpornić się na negatywne aspekty życia. Mówi jak dostrzegać w ludziach samo dobro i jak przygotować się na wszelkie zmiany. Udowadnia, że warto cieszyć się z małych rzeczy i pozwolić sobie na szczęście, nawet to chwilowe. Nie odkładaj życia na później. Nie zwlekaj. Co chcesz zrobić, zrób teraz!

**Możesz zrealizować każde pragnienie.**



## Energia do szczęścia

Pam Grout

**Tytuł oryginału:** E-Cubed: Nine More Energy Experiments That Prove Manifesting

Rozwój duchowy › prawo przyciągania  
Szczęście › spełnianie marzeń

Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › energia

ebooki   mózg   pieniądze   pozytywna energia   SuperRabaty  
uzdrowianie kwantowe

ISBN: 978-83-7377-715-6; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Cuda w codzienności – wykorzystaj energię, ezoterykę, kwantowość i moc twoich myśli

Czym jest tak naprawdę cud? Jeszcze kilkadziesiąt lat temu byłby nim człowiek z telefonem komórkowym swobodnie komunikujący się za jego pomocą z osobą oddaloną od niego o setki tysięcy kilometrów. Dzisiejsi naukowcy wiedzą już, że wiele cudów w codzienności jest tak naprawdę prawami natury, których jeszcze nie udało się nam w pełni zgłębić. Idąc tym tropem, ta książka pozwoli ci nie tylko odkrywać cuda w codzienności, ale i wykorzystać ich moc w codziennym życiu. Rozwój duchowy i odkrywanie mocy myśli i twego mózgu są w twoich rękach.

### Stosuj na co dzień praktyczne porady specjalistki od mózgu i Prawa Przyciągania

Pam Grout (specjalistka z zakresu ezoteryki) swojej poprzedniej książce zatytułowanej „Energia do kwadratu” udowodniła wszystkim, że myśli naprawdę mogą stać się rzeczywistością. Uzdrowianie kwantowe to naprawdę skuteczna terapia. Teraz ta bestsellerowa Autorka New York Timesa prezentuje jeszcze głębsze, potężniejsze dowody na fantastyczne możliwości pola kwantowego i pozytywnej energii. Dzięki tej książce poznasz i samodzielnie wprowadzisz w swoim życiu zasady dziewięciu kwantowych eksperymentów. Niewątpliwie udowodnią ci one przewagę umysłu nad materią. Wykorzystaj bezcenne porady specjalistki i praktyka Prawa Przyciągania. Cuda w Twojej codzienności są możliwe. Wystarczy, że zmienisz percepcję i wprawisz w ruch kwantową energię.

### Otwórz się na szczęście i pieniądze. Zainwestuj w swój rozwój duchowy

Niezależnie od tego, czy masz w urzeczywistnianiu duże doświadczenie, czy dopiero zaczynasz, ten poradnik jest niezbędny do wzmocnienia Twojej wiary w potęgę pozytywnych intencji. Życie w ten sposób wymaga jednak praktyki, którą nabędziesz stosując się do ćwiczeń zawartych w tej książce. Dodatkowo, te ćwiczenia i eksperymenty mają potężną moc sprawczą. Są są też łatwe do opanowania i sprawiają prawdziwą frajdę. Kiedy przyjmiesz naturalny porządek prawa przyciągania, zaczniesz akceptować fakt, że masz moc tworzenia własnej rzeczywistości.

### Dobrobyt na wyciągnięcie ręki. Uzdrowianie kwantowe to skuteczna terapia

Wszechświat tylko czeka, żebyś zaczął wykorzystywać pozytywną energię, która od zawsze była dostępna. Dobrobyt i pieniądze są na wyciągnięcie ręki. Opisane w książce kwantowe eksperymenty wskażą kierunek, jaki powinieneś obrać, by zacząć z niego korzystać. Przekonaj się, że myśli naprawdę mogą stać się rzeczywistością. Poznaj niepodważalne dowody na poparcie tej tezy, ujawniające jednocześnie fantastyczne możliwości pola kwantowego.

### Dziewięć kwantowych eksperymentów, które znajdziesz w tej książce, pozwoli ci:

- powitać wszystkie doświadczenia z radością (obejmuje to również mandaty ze niewłaściwe parkowanie!), dzięki czemu otworzysz się na nieograniczone szczęście,
- przetestujesz moc konkretnych słów, które pomogą ci dokonać przełomowych zmian w świadomości i spełnianiu marzeń,
- wyłamiesz się z nieskończonego kręgu stereotypów i negatywnej energii przekazywanej przez media
- na nowo połączysz się z naturalnymi rytмами świata, co przybliży cię do zdrowia, dobrego samopoczucia i pieniędzy,
- pozbędziesz się przywiązania do pieniędzy, aby przełamać krąg małostkowego myślenia i życia,
- zerwiesz ze stereotypami. Przekonasz się, że to, co myślą inni jest zupełnie nieważne, a najistotniejsze jest to, co TY myślisz.

**Uzdrowianie kwantowe zapewni ci szczęście i spełnienie marzeń**



## Sztuka komunikacji według Mistrza Zen

Thich Nhat Hanh

Tytuł oryginału: The Art of Communicating

Terapie › medytacja  
Rozwój duchowy › buddyzm

Szczęście › komunikacja

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-709-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

### Wybierz najlepszy sposób komunikacji

Większość ludzi korzysta z Internetu, maili, SMSów, serwisów społecznościowych i telefonów komórkowych. Jednak nie oznacza to, że dzięki nim jesteśmy w stanie poprawić swoją komunikację. Poza tymi wszystkimi urządzeniami posiadamy podstawowy instrument wymiany informacji, czyli umysł, który, niestety, często nas zawodzi.

### Naucz się wyrażać siebie

Komunikację zazwyczaj rozumiemy jako słowa, których używamy, gdy mówimy lub piszemy, ale nasza postawa ciała, grymasy twarzy, ton głosu, fizyczne działania, a nawet myśli, także są sposobem porozumiewania się. Autor książki, mnich buddyjski, mistrz Zen, udziela praktycznych rad, jak słuchać uważnie i wyrażać siebie w prawdziwy, szczerzy sposób.

### Zmień wpływ na otaczający Cię świat

Dzięki tej książce poznasz metody komunikacji z samym sobą. Zdołasz obiektywnie ocenić sytuację i podjąć rozsądne kroki, aby uniknąć nieporozumień. Stosowanie się do jego zasad podniesie twoją samoocenę i wiarę w siebie. Przyznasz się przed sobą do błędów, które sam popełniłeś i bez uprzedzeń zinterpretujesz działania innych. Unikniesz zbędnych niebezpieczeństw, frustracji czy nieporozumień. Nauczysz się umiejętności słuchania i mówienia w sposób, który na zawsze zmieni twoje postrzeganie i wpływ na otaczający cię świat. Uświadomisz sobie, że za wszystko, co mówisz, robisz czy myślisz ponosisz całkowitą odpowiedzialność. Zatem jeśli wczoraj powiedziałeś coś, co nie było właściwe, dziś powinieneś zrobić coś, by to zmienić. Poznasz też proste techniki rozwiązywania problemów i rozładowania napięć w sytuacjach konfliktowych.

### Wykorzystaj mądrość Mistrza





## Metoda dwupunktowa dla każdego

Mircea Ighisan George

Tytuł oryginału: WOW! wirksam Wirklichkeit erschaffen

Terapie › metoda dwupunktowa

Ezoteryka › kwantowość

dwupunkt    uzdrawianie kwantowe    ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-659-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Kreuj rzeczywistość – metoda dwupunktowa

Obecnie wszystko dzieje się szybko, czasami wręcz za szybko. Czas leci jak szalony, a my razem z nim. Z tego powodu potrzebujemy działań przynoszących natychmiastowe rezultaty. Takie właśnie efekty daje metoda dwupunktowa, czyli metoda kreowania rzeczywistości, którą opisuje Autor. Można ją określić precyzyjniej jako technikę rozwoju świadomości oraz transformację rzeczywistości, która jak się sam przekonasz może dziać prawdziwe cuda.

### Sekret kwantowego życia

Metoda dwupunktowa dotyczy nie tylko uzdrawiania duchowego, ale każdego aspektu naszego życia – zmiany negatywnych przekonań, poprawy zdrowia, relacji, czy nawet finansów. W tej książce została przedstawiona w niezwykle ciekawy i przystępny sposób. Polega na dotykaniu dwóch punktów na ciele, z których pierwszy odnosi się do tego, co właśnie odczuwasz, drugi natomiast do tego, czego chciałbyś doświadczyć. Bazuje na Twojej świadomej decyzji i intencji. Nie uzależnia niczego od czynników zewnętrznych. Stanowi współczesne narzędzie, które pozwala szybko zmienić Twoje myśli uwarunkowane poglądami i przyzwyczajeniami. Ta technika rozwoju świadomości i uzdrawiania przynosi natychmiastowe efekty i pozwala wprowadzić siebie w stan samoprogramowania.

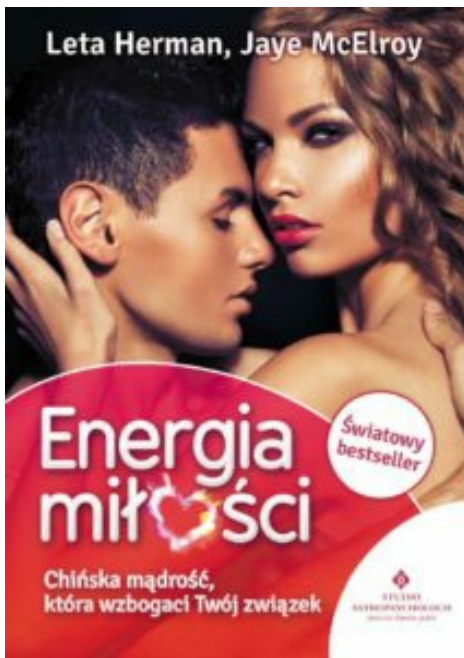
### Co to właściwie jest metoda dwupunktowa?

W książce opisane zostały najważniejsze zasady metody dwupunktowej, czyli wszystko to, co jest niezbędne, aby własne marzenia zamienić w rzeczywistość. Znajdziesz w niej również wiele przykładów i ćwiczeń podparty obrazkami ułatwiających jeszcze lepsze zrozumienie i praktyczne zastosowanie tej techniki. Jak twierdzi sam prekursor tej metody, dr Richard Bartlett, delikatny dotyk połączony ze skupioną intencją czyli myślą, bardzo często wystarcza, aby przywrócić równowagę fizyczną, umysłową i duchową, a także wprowadzić harmonię w relacjach z innymi.

### Metoda dwupunktowa – energia serca

Dzięki zaprezentowanej metodzie będziesz mógł pozwolić sobie na spełnianie marzeń, poznasz bliżej magię fizyki kwantowej oraz zastosujesz leczenie kwantowe dla każdego. Uzdrawianie metodą dwupunktową daje możliwość doświadczania niewiarygodnych transformacji. Nauczysz się jej bardzo szybko, a już przy pierwszym jej zastosowaniu może wydarzyć się cud. Poczujesz wreszcie, że WSZYSTKO jest możliwe.

**Jesteś dwa punkty od idealnego życia**



## Energia miłości

Jaye McElroy Leta Herman

**Tytuł oryginału:** The energy of love. Applying the five elements to turn attra

Szczęście › związek  
Terapie › energia

Szczęście › miłość

relacje   życie intymne   **✗ nakład wyczerpany**

**ISBN:** 978-83-7377-706-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 240; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Określ typ żywiołu swojej drugiej połówki

Według tradycyjnej filozofii chińskiej istnieje Pięć Żywiołów, są to: Drewno, Ogień, Ziemia, Metal, Woda. Spotykamy je na co dzień w przyrodzie, jednak rzadko jesteśmy tego świadomi. Każdy żywioł odnosi się do określonych, podstawowych rodzajów ruchu w przestrzeni. Dzięki tej książce będziesz mógł łatwo identyfikować żywioły innych, a także określić, który z nich jest Tobie przypisany. Nauczysz się obserwować ich zachowania i wsłuchiwać w ich mowę. Posiadasz potężne narzędzia do zrozumienia i spojrzenia na obecnego lub przyszłego partnera w całkiem nowym świetle. Kiedy określić typ energii żywiołu drugiej osoby, będziesz mógł dokładnie przewidzieć jak się zachowa w konkretnych sytuacjach.

### Znajdź idealnie dopasowanego partnera

Książka ta pomoże Ci również odkryć, czego naprawdę potrzebujesz w związku. Dzięki niej będziesz mógł znaleźć partnera idealnie dopasowanego do Ciebie energetycznie i utrzymać pełną uczucia i namiętności relację, także tę na odległość. Kiedy już dowiesz się, jakim typem energii żywiołów jesteś Ty i Twój partner, rozpoznasz wówczas, czy uczucie, którego doświadczasz jest tym właściwym, pasującym do konkretnego etapu Twojego życia. Jeżeli natomiast jesteś w wieloletnim związku, ta publikacja podpowie Ci, jakie pozytywne efekty może przynieść prawdziwe zrozumienie potrzeb żywiołu partnera i jak to wykorzystać żeby na nowo rozbudzić w Was uczucia sprzed lat. Dzięki Autorkom idealnie dopasujecie się energetycznie, Wasza miłość rozkwitnie, a seks będzie tak namiętny jak tylko sami tego zapragniecie.

**Żywioły w służbie miłości.**



## EFT pukając do bram bogactwa

Daylle Deanna Schwartz Margaret M. Lynch

**Tytuł oryginału:** Tapping into wealth. How Emotional Freedom Techniques (EFT) can help you clear the path to making more money.

Szczęście › bogactwo  
Szczęście › emocje

Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › EFT

meridiany pieniądze **×** nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-694-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Pozwól sobie na dobrobyt

Niemal każdy z nas chciałby być bogaty. To cel, do którego wielu z nas dąży, a wszelkie niepowodzenia z nim związane są źródłem silnej frustracji. Nie chodzi nam jednak o same pieniądze, ale o to, co one mogą nam zapewnić, czyli np. poczucie bezpieczeństwa, wolność, rozrywkę. Teraz każdy z nas może osiągnąć dobrobyt dzięki tej przełomowej publikacji, która podpowiada jak zwiększyć swoje dochody.

### Opukuj się i bądź bogaty

EFT znane jako opukiwanie, to także bardzo popularne narzędzie realizacji celów osobistych. Dzięki niemu będziesz mógł osiągnąć właściwy stan umysłu, przezwyciężyć swoje wewnętrzne bariery w osiągnięciu dobrobytu, które istnieją w Tobie i wokół Ciebie. Pracując z tą metodą, opukujesz opuszkami palców punkty akupunkturalne i oczyszczasz wewnętrzne blokady powstrzymujące Cię od przyciągania bogactwa i zarządzania nim.

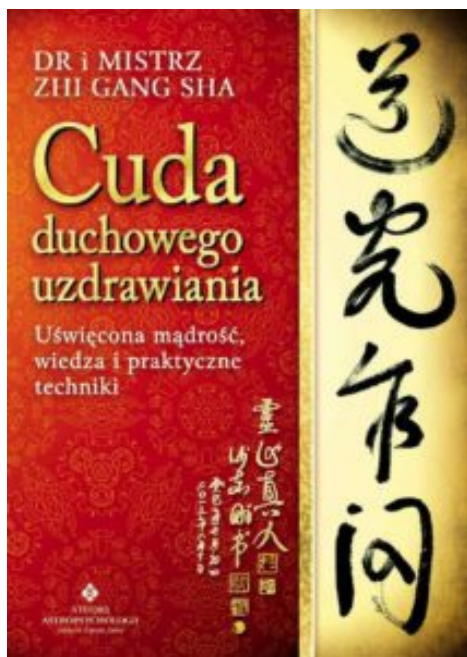
### Zyskaj dzięki EFT

W książce przyjrzesz się ukrytym lękom związanym z przekonaniem, że posiadanie dużej ilości pieniędzy ma swoje wady. Zobaczysz również jak możesz sabotować własną możliwość zwiększenia bogactwa poprzez nadmierne wydatki, złe inwestycje, brak zarządzania płatnościami, itp. Autorka przedstawia również porady dotyczące wyznaczenia nowego poziomu bogactwa poprzez przemianę podświadomych przekonań.

### Odblokuj się na pieniądze

Margaret Lynch jest coachem i wiodącą ekspertką EFT, posiada także olbrzymie doświadczenie w biznesie. Pomogła tysiącom ludzi zidentyfikować ich opory przed dużymi pieniędzmi i oczyścić te blokady poprzez opukiwanie. Teraz chce pomóc Tobie.

**Zapakaj po bogactwo**



## Cuda duchowego uzdrawiania

dr Zhi Gang Sha

**Tytuł oryginału:** Soul healing miracles. Ancient and new sacred wisdom, knowle

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska      Terapie › uzdrawianie duchowe  
Szczęście › cuda

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-690-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 400; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Uzdrow swoje ciało i duszę

Miliony ludzi żyjących na Ziemi cierpi z powodu chorób na poziomie ciała duchowego, mentalnego, emocjonalnego i fizycznego. Stale poszukują oni dawnych tajemnic, mądrości, wiedzy i praktycznych technik uzdrawiania do odnowy i przedłużenia życia. Szukają sił transformujących relacje międzyludzkie, sprawy materialne oraz karierę. Teraz dzięki autorowi – duchowemu nauczycielowi, jednemu z najbardziej uznawanych i cenionych przedstawicieli Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na świecie i specjalisty z dziedziny Tai Chi i feng shui, który wykorzystuje w swoich praktykach osiągnięcia współczesnej medycyny zachodniej, będziesz mógł osiągnąć to wszystko i zyskać o wiele więcej.

### Przywróć zdrowie i dobre samopoczucie

Prezentowane przez Autora techniki pomogą Ci zadbać o swoje zdrowie i przywrócić równowagę w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych. Uregulujesz przepływ energii Qi oraz krwi w naczyniach krwionośnych oraz przywrócisz prawidłową pracę serca. Wygląd Twoich paznokci się poprawi, a skóra nabierze blasku. Płuca, nerki i wątroba będą pracować z większą wydajnością, a to tylko kilka z wielu przykładów samouzdrawiania, jakich możesz doświadczyć dzięki tej niezwykłej książce.

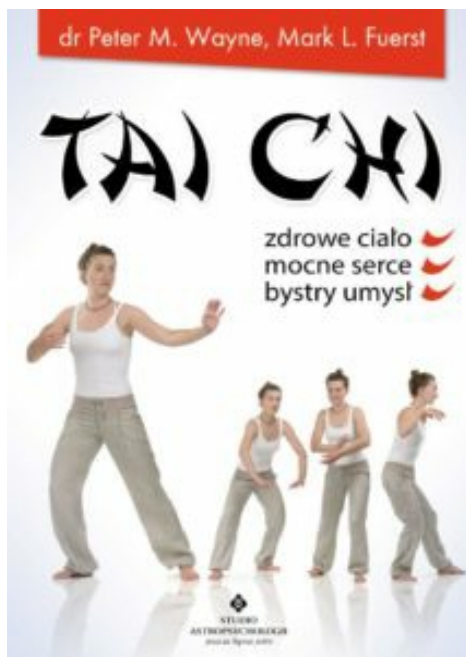
### Uzdrawianie emocji i ducha

Poprzez uzdrawiającą moc mantr Twój umysł się oczyści, a ciało duchowe się uzdrowi. Medytacja sprawi, że odzyskasz wewnętrzny spokój, zapewnisz sobie wyciszenie i skupienie. Uspokoisz tym samym nie tylko oddech, ale też swoje myśli. Odmłodziś ciało, a praktyka wizualizacji pomoże Ci rozprzestrzenić uzdrawiającą energię do każdego zakątka Twojego ciała. Dzięki temu pozbędziesz się negatywnych emocji i odtąd będziesz z miłością traktować zarówno osoby, jak i zwierzęta czy przedmioty.

### Odblokuj energię za pomocą różnorodnych technik

Mistrz Zhi Gang Sha udowadnia, że wszyscy mamy zdolność uzdrawiania siebie, a nawet innych. Jego nauki dotyczące tego, jak energia i przekaz łączą świadomość, umysł, ciało oraz ducha tworząc dynamiczną informacyjną sieć, są łatwe do zastosowania. Efekty tych metod, poddane próbie czasu, udowodniły tysiącom ludzi, że w konkretnych dźwiękach, ruchach i spostrzeżeniach kryją się uzdrawiające energie i przekazy. W książce opisuje, jak używać technik, takich jak śpiew, kaligrafia, medytacja służących do odblokowania energii w komórkach i narządach, która generuje procesy samoleczenia w ciele. Dodatkowo, oprócz potężnych mantr zawartych w publikacji, znajdziesz w niej również starożytne duchowe sekrety, nauki oraz wiedzę praktyczną pomocną w samouzdrawianiu.

### Uzdrowianie na wszystkich poziomach.



## Tai Chi

Mark L. Fuerst dr Peter M. Wayne

**Tytuł oryginału:** The Harvard Medical School Guide to Tai Chi: 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart, and Sharp Mind

Terapie > energia

Terapie > tai chi

Terapie > ćwiczenia oddechowe

mózg ✗ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-687-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 424; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

### Tai Chi dla początkujących

Tai Chi wywodzi się z tajemnego, przekazywanego ustnie systemu samoobrony, datowanego pomiędzy XVIII – XIX wiekiem. Poprzez połączenie ze znacznie szerszej przekazywaną sztuką walki, wykorzystywaną w szkoleniach wojskowych stał się upowszechnioną metodą rozwoju osobistego i ćwiczeniami przynoszącymi długowieczność. Obecnie Tai Chi jest postrzegane jako chiński sport narodowy, ćwiczenia, a także sztuka promowana przez rząd i prezentowana całemu światu jako skarb narodowy.

### Czym jest Tai Chi

Najlepiej postrzegać Tai Chi jako zróżnicowany zbiór praktyk w zakresie życia i rozwoju człowieka – praktyk, które dopełniały się wiedzą i osiągnięciami wielu pokoleń myślicieli i praktyków. Jednak dla szukających szerszej definicji, Tai Chi to ćwiczenia umysłu i ciała zakorzenione w licznych tradycjach azjatyckich, tj. sztukach walki, tradycyjnej medycynie chińskiej oraz filozofii. Trening Tai Chi scala powolne i przemyślane ruchy z oddechem oraz umiejętnościami kognitywnymi (takimi jak uważność czy wyobraźnia). Ma na celu wzmocnienie, rozluźnienie, fuzję ciała fizycznego z umysłem, poprawę ogólnego stanu zdrowia, rozwój osobisty, a także samoobronę.

### Połączenie medycyny Wschodu i Zachodu

„Tai Chi. Zdrowe ciało, mocne serce, bystry umysł” to książka, stanowiąca milowy krok w integracji medycyny Wschodu i Zachodu. Podsumowuje naukowo potwierdzony leczniczy potencjał, kryjący się za Tai Chi. Zawiera praktyczne wskazówki, które każdy z nas może zastosować w codziennym życiu.

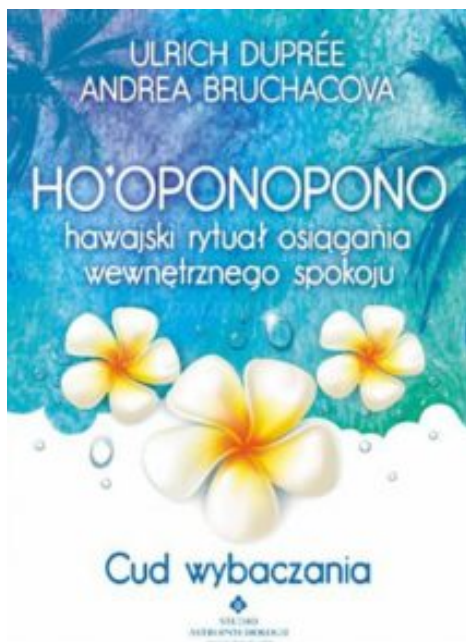
### Remedium na wszelkie dolegliwości

Ta wyjątkowa książka o Tai Chi przekazuje wiedzę, jaką mistrzowie posiadali od wieków. Systematyczna praktyka dodaje wigoru oraz zwiększa elastyczność ciała, poprawia zmysł równowagi, ruchowość i ogólne samopoczucie. Najnowsze badania naukowe potwierdzają dawno postawioną tezę, że Tai Chi pozytywnie wpływa na zdrowie serca. Dzięki tym prostym ćwiczeniom pozbędziesz się również wszelkich dolegliwości układu kostnego, nerwowego czy mięśniowego. Wzmocnisz swój układ odpornościowy i ochronisz organizm przed infekcjami. Systematyczne ich wykonywanie pozwoli Ci z łatwością pozbyć się bólu, poprawić samopoczucie i jakość snu. Podniesiesz poziom efektywności i kreatywności oraz zyskasz energię na cały dzień. Możesz je wykonywać samodzielnie w dowolnym miejscu, wykorzystując nawet krótką przerwę w czasie pracy.

### Tai Chi – ćwiczenia w domu

Autor, dr Peter M. Wayne, długoletni nauczyciel Tai Chi oraz naukowiec z Uniwersytetu Medycznego Harvarda, opracował i przetestował program ćwiczeń zawarty w tej książce. Są one odpowiednie dla ludzi w każdym wieku i zajmują zaledwie kilka minut dziennie. Jego praktyczne porady, jak z łatwością włączyć Tai Chi w czynności dnia codziennego, oraz ponad 50 ilustracji, ułatwią Ci prawidłowe wykonanie tych ćwiczeń.

**Tai Chi – nowa jakość życia**



## Ho'oponopono hawajski rytuał osiągnięcia wewnętrznego spokoju

Andrea Bruchacova Ulrich Dupree

Tytuł oryginału: Das Wunder der Vergebung: Ho'oponopono - das hawaiianische R

Terapie › uzdrawianie duchowe

Szczęście › pokochaj siebie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-686-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Ho'oponopono czyli pozytywne myślenie to podstawa

Mówi się, że przez umysł człowieka „przelatuje” nawet 60 tysięcy myśli dziennie, 72 procent z nich to niedbałe i nic nieznaczące wątki, 25 procent to myśli destrukcyjne, a zaledwie 3 procent stanowią pozytywne i konstruktywne koncepcje. Oznacza to, że tysiące razy dziennie szkodzimy sobie naszymi myślami i tym, jak się w nich gubimy! Na szczęście mamy na to lekarstwo w postaci wywodzącej się z Hawajów techniki Ho'oponopono, która zakłada, że każdy nasz problem rozpoczyna się od naszych myśli. Wszechświat jest bowiem na tyle poddany naszej woli, że urzeczywistnia wszystko, na czym się koncentrujemy. Idąc tym tropem, każda pozytywna myśl przynosi nam coś dobrego, a negatywna pogarsza naszą aktualną sytuację.

### Czym jest i co oznacza Ho'oponopono

Ho'oponopono to „przywrócenie sprawom właściwego biegu”. Chodzi o powrót do harmonii, znalezienie złotego środka, doświadczenie siebie samego, zjednoczenie rodziny czy życie w zgodzie z naturą. Ho'o dosłownie oznacza „działanie, nadawanie sprawom biegu, przyczynianie się do czegoś i rozpoczęcie działania”. Pono „właściwie, prosto, giętko i elastycznie”. Ho'opono to „właściwe działanie”. Ho'oponopono jest prostym i stopniowym procesem wyjaśniania i rozwiązywania problemów oraz wszelkiego rodzaju konfliktów międzyludzkich. W jego centrum stoi wybaczenie. Może być stosowane w różnych obszarach: jako narzędzie terapeutyczne, samopomoc czy aktywacja własnych zdolności samouzdrawiania.

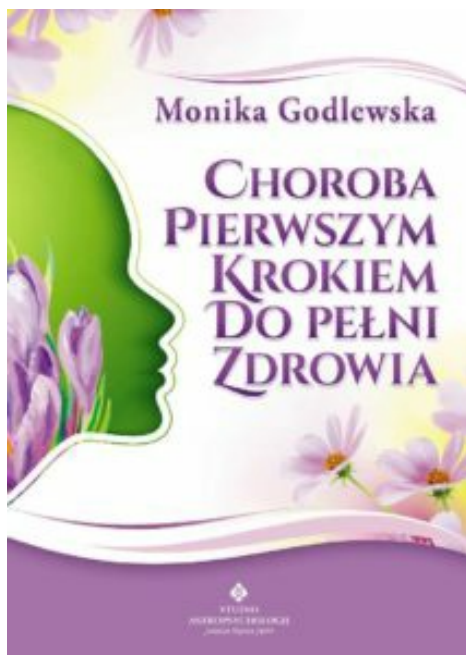
### Ho'oponopono w praktyce

Poznaj cztery kroki Ho'oponopono do uwolnienia: modlitwa, postrzeganie i akceptacja problemu, przebaczenie i uwolnienie. Przy ich pomocy na zawsze pożegnasz się z negatywnymi myślami, uprzedzeniami oraz ranami z przeszłości, które działają destrukcyjnie na Twoje życie. Osiągniesz równowagę pomiędzy braniem i daniem. Łatwiej Ci będzie wybaczyć innym i sobie oraz zaakceptować swoje życie. Wyrwiesz się z zaklętego kręgu negatywnych myśli, które uniemożliwiały Ci pójście naprzód. Osiągniesz również samouzdrawienie, szczęście i prawdziwy wewnętrzny spokój. Wydostaniesz się z roli ofiary, zrozumiesz samego siebie i weźmiesz odpowiedzialność za własny los. To wszystkie stanie się możliwe dzięki dokładnym informacjom, praktycznym wskazówkom oraz inspirującym ćwiczeniom zamieszczonym w tej książce.

### Powiedz Aloha swojemu nowemu życiu!

Twój umysł odpowiada zarówno za Twoje sukcesy, jak i porażki. Dzięki Ho'oponopono nakierujesz jego funkcjonowanie na najlepsze tory. Zaczynasz spotykać nowych przyjaciół, dokonasz przełomu na wielu płaszczyznach: w życiu osobistym i zawodowym, rozwoju osobistym i duchowym. Zaczynasz żyć w zgodzie z samym sobą i naturą. Pokochasz siebie i swoje nowe życie! A wraz z tą pozytywną transformacją polepszy się Twoje samopoczucie i co najważniejsze również stan zdrowia.

**Zmień myślenie, zmień życie!**



## Choroba pierwszym krokiem do pełni zdrowia

Monika Godlewska

Zdrowie › choroby  
Szczęście › pozytywne myślenie

Terapie › ukryte terapie

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-680-7; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Spójrz na chorobę inaczej

Kiedy chorujemy, automatycznie uznajemy, że spotkało nas coś przykrego. Tymczasem choroba może się okazać czymś, co diametralnie odmieni nasze życie... na lepsze. Bardzo często jej podłoże leży znacznie głębiej niż na poziomie fizycznym, a świadome zinterpretowanie objawów może stać się katalizatorem pozytywnych przemian.

### Schorzenia mogą przynieść korzyści?

Monika Godlewska jest dobrze znana z bestselleru „Jak pokonałam raka”. W swojej najnowszej książce prezentuje szersze podejście do wszystkich nękających ludzi chorób i ujawnia, jak każdy z nas może z tych schorzeń wyciągnąć bardzo wymierne korzyści.

### Zmień swoje nastawienie

Dzięki jej poradom poznasz siłę przebaczenia i dowiesz się, jakie konsekwencje dla zdrowia fizycznego może mieć ciągle niezadowolone z codzienności. Uświadomisz sobie, jak wielkie ryzyko niosą za sobą destrukcyjne emocje, negatywne myśli i nieumiejętność wyrażania siebie. Autorka ujawnia także, jak na zdrowie człowieka wpływa nadmiar obowiązków oraz brak poczucia własnej wartości.

Poza diagnozą powyższych negatywnych elementów, podpowiada, jak możemy się z nich wyzwolić. Opiera się przy tym zarówno na swoim bogatym doświadczeniu, jak i terapeutycznym podejściu Berta Hellingera do różnych schorzeń. Tym samym podaje doskonałe sposoby na pokonywanie chorób – zarówno u dorosłych, jak i dzieci. Dzięki niej pozbędziesz się lęku i osiągniesz wszystko, czego pragniesz. Najważniejsze jest jednak to, że uzyskasz całościowe zdrowie – fizyczne, duchowe i mentalne.

**Choroba – Twoja szansa na prawdziwe uzdrowienie.**



## Opukiwanie meridianów

dr Patricia Carrington

**Tytuł oryginału:** Discover the Power of Meridian Tapping: A Revolutionary Meth

Szczęście › emocje  
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › EFT  
Zdrowie › stres

meridiany SuperRabaty

**ISBN:** 978-83-7377-662-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

[pobierz fragment książki](#)

### Opukiwanie meridianów – EFT – technika emocjonalnej wolności

Linda Stotenberg, kosmetyczka z Baltimore, tak bardzo bała się podróżowania samolotem, że za każdym razem, gdy wchodziła na jego pokład mdlała lub wymiotowała. Strach przed lataniem przybrał na sile, gdy pewnego dnia uświadomiła sobie, że nie da rady wejść na pokład. Zadzwoniła do swojej przyjaciółki, wybitnej terapeutki, która poprosiła, by poddała się sesji opukiwania meridianów (EFT – technice emocjonalnej wolności), która między innymi pomaga zwalczać lęk. W trakcie godzinnej terapii przez opukiwanie wykorzenione zostały wszystkie lęki Lindy. Następnego dnia nasza bohaterka wsiadła na pokład samolotu, gdzie odbyła przyjemną i wolną od lęku podróż. Brzmi nieprawdopodobnie? Zobacz sam, jakie efekty daje stosowanie techniki EFT.

### Uwalnianie emocji sposobem na stres, ból czy lęk

Na czym polega metoda EFT? Czy możliwe jest, że Linda tak szybko uwolniła się lęku przed lataniem? Czy metodę opukiwania można stosować samodzielnie, a może należy udać się do specjalisty medycyny naturalnej? Na te, a także wiele innych pytań odpowiedzi udzieli dr Patricia Carrington, psycholog kliniczny, popularna pisarka, a także pionierka w dziedzinie opukiwania meridianów. Jako jedna z nielicznych posiada tytuł Mistrza EFT zdobyty pod okiem jej twórcy – Garrego Craiga.

### Podręcznik EFT w Twoich rękach

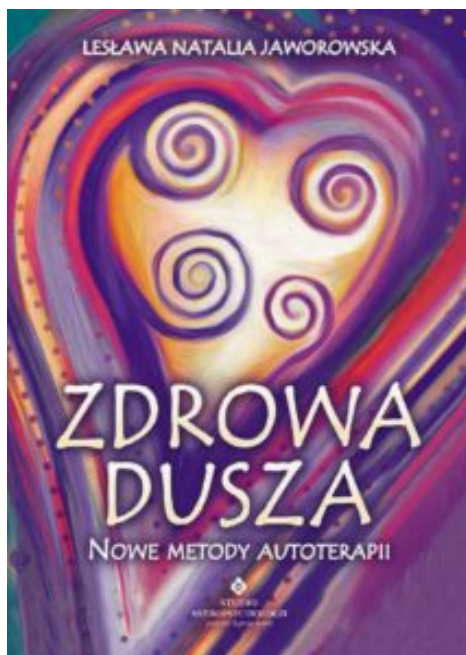
Opukiwanie meridianów to połączenie starożytnej sztuki akupunktury oraz współczesnej psychologii. Celem tej techniki jest uwolnienie się od negatywnych emocji, będących efektem zaburzenia systemu energetycznego ciała. Terapia polega na powtarzaniu doraźnie opracowanych afirmacji przy jednoczesnym opukiwaniu kluczowych miejsc. Tymi miejscami są znajdujące się na ciele punkty energetyczne, zwane meridianami. Jeśli próbujemy uporać się z jednoaspektowym problemem – tak jak Linda – to cała procedura zajmie zaledwie kilka minut! Choć wydaje się to niewiarygodne, opukiwanie udowodniło swoją niezwykłą skuteczność w przypadkach wymagających obniżenia poziomu intensywności lub całkowitego wyeliminowania stresu, fobii, bólu, blokad psychicznych, problemów dziecięcych, nałogów i wielu innych powszechnie spotykanych schorzeń.

### Zapukaj po zdrowie!

Dzięki tej książce będziesz dysponował wszystkimi niezbędnymi informacjami o opukiwaniu meridianów i technice uwalniania. Zamieszczone w książce ćwiczenia, mapa meridianów oraz dokładnie omówione punkty meridianów zapewnią Ci podstawy do dalszego zgłębiania tej fascynującej i niezwykle skutecznej metody. Technika EFT jest całkowicie naturalna, łagodna, łatwa do przyswojenia i przynosząca długotrwałe efekty. Nie wymaga stosowania leków ani korzystania z urządzeń medycznych. Można ją aplikować samemu sobie, w każdym miejscu i o dowolnej porze. Książka wypełniona jest świadectwami osób, którym pomogła, a niejednokrotnie zmieniła życie na lepsze.

**Szokująco prosty sposób na zdrowie i harmonię!**





## Zdrowa dusza

Lesława Natalia Jaworowska

Rozwój duchowy › dusza  
Szczęście › emocje

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › uzdrawianie duchowe

czakry ebooki meridiany podświadomość

ISBN: 978-83-7377-657-9; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Zdrowa dusza = zdrowe ciało

Czy wiesz, że to, co dzieje się w Twoim życiu jest wynikiem tego, co dzieje się na wszystkich trzech poziomach Twojej osobowości? Żeby doszło do jakiegoś wydarzenia, wszystkie trzy części (świadomość, podświadomość i nadświadomość), muszą pragnąć tego równie mocno. Natomiast my, uzmysławiamy sobie pragnienia tylko jednej z nich – świadomości i tylko z nią się utożsamiamy. Niestety cierpi na tym nasze szczęście oraz zdrowie, zarówno w sferze fizycznej, ale również emocjonalnej i duchowej. Zdrowa dusza i wprowadzenie harmonii na wszystkich poziomach gwarantuje osiągnięcie równowagi w organizmie, a co za tym idzie, również uwolnienie się od nękających nas chorób. Jak to jednak zrobić?

### Skuteczne metody autoterapii – zastosuj je w swoim życiu i osiągnij szczęście

W niniejszej książce Autorka prezentuje terapie – metody pracy nad swoimi emocjami i wynikające z nich możliwości rozwoju duchowego i osobistego. Dowiesz się z niej, co ma wspólnego struktura Twojej świadomości z Bogiem oraz poznasz powiązania świata fizycznego z energetycznym. Zaznajomisz się z wpływem czakr na poszczególne narządy oraz uświadomisz sobie, jakie wydarzenia mogą zakłócić przepływ energii w centrach energetycznych. Skutecznie pomoże Ci w tym opisana w tej książce metoda rozwoju (osobistego i duchowego) i autoterapii o nazwie Zdrowa Dusza. Sięgniesz w głąb podświadomości, dzięki czemu lepiej poznasz swoją duszę i emocje.

### Ograniczenia są w nas – poznaj metody autoterapii i pracy z emocjami

Lesława Natalia Jaworowska, Certyfikowany Trener Rozwoju Osobistego i terapeutka Radykalnego Wybaczenia tą publikacją pragnie przybliżyć Ci swoją autorską metodę rozwoju i terapii o nazwie „Zdrowa Dusza”. Prezentuje w niej metody pracy nad swoimi emocjami i wynikające z nich możliwości rozwoju osobistego i duchowego. Dowiesz się, czym jest osobowość, w jaki sposób struktura Twojej świadomości połączona jest z Bogiem. niewątpliwie przekonasz się, jak wyglądają powiązania świata fizycznego z energetycznym. Zaznajomisz się z technikami uzdrawiania czakr. Dzięki temu uświadomisz sobie, czym grozi blokada energetyczna w meridianach. Dodatkowo będziesz już wiedział, za co odpowiada czakra gardła oraz jakie wydarzenia mogą zakłócić przepływ energii w centrach energetycznych.

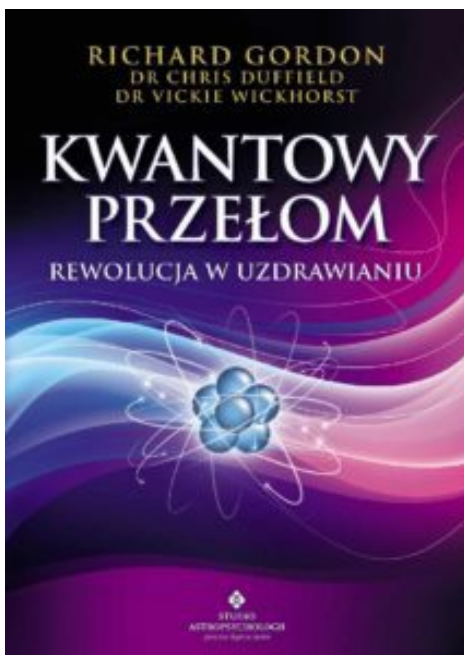
### Zdrowa dusza – poznaj i bezpiecznie zastosuj autorską metodę autoterapii

W tym wyjątkowym poradniku Autorka ujawnia, skąd bierze się brak samoakceptacji i dlaczego to, czego nie akceptujemy, może rządzić naszym życiem. Szczegółowo opisuje rodzaje emocji i rozkłada każdą z nich na części pierwsze. Pokazuje, w jaki sposób wykorzystać je do rozwiązywania problemów oraz akceptacji własnej osobowości. Prezentuje przykłady ograniczających nas przekonań i sposoby eliminowania się każdego z nich. Ulgą w cierpieniu będzie zastosowanie sprawdzonej techniki jaką jest „Zdrowa Dusza” wraz z jej wyjątkowymi metodami. W książce zamieszczone zostały również autentyczne doświadczenia pracy pacjentów z tą skuteczną autoterapią. Uzdrówisz swoje czakry i odblokujesz meridiany.

### Ankieta „Zdrowa dusza” – nauczysz się uzdrawiania duchowego, uzdrawiania czakr i swoich emocji

W tej książce znajdziesz niezwykle pomocną ankietę, dzięki której samodzielnie przeanalizujesz swoje zachowania i towarzyszące im emocje. Co ważne, możesz taką ankietą posługiwać się wielokrotnie i wracać do wcześniejszych wydarzeń i stanów emocjonalnych. Pozwoli Ci to na samodzielne i skuteczne uzdrawianie duchowe. Autorka szczegółowo opasuje metody pracy z kwestionariuszem, która pozwoli na zdiagnozowanie źródeł problemu. Negatywne emocje mogą tkwić w nas samach. Dlatego warto dowiedzieć się, w jaki sposób możesz je przeżyć i uzdrowić swoje życie.

**Zdrowa dusza – zdrowe ciało. Zastosuj autoterapię i osiągnij szczęście**



 pobierz fragment książki



## Kwantowy przełom

dr Chris Duffield Richard Gordon dr Vickie Wickhorst

Tytuł oryginału: Quantum-Touch 2.0 - The New Human. Discovering and Becoming

 Ezoteryka › kwantowość  
Terapie › energia

Terapie › psychologia kwantowa  
Zdrowie › choroby

 [uzdrowienie holistyczne](#) [uzdrowienie kwantowe](#)  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-654-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 334; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

### Dotyk kwantowy – uzdrawianie energią

Dotyk kwantowy jest metodą uzdrawiania za pomocą dotyku i jego energii. Te delikatne przykładanie rąk do siebie lub innych, w znaczący sposób przyspiesza regenerację organizmu. Rezultaty widać natychmiast, kości spontanicznie ustawiają się w prawidłowej pozycji, ból ustępuje, znikają stany zapalne, a organy zaczynają funkcjonować we właściwy sposób. Organizm po prostu zdrowieje z wielu poważnych dolegliwości, często również takich, które medycyna konwencjonalna uznała za nieuleczalne lub ciężkie do wyleczenia.

### Kwantowy przełom – II poziom uzdrawiania

Richard Gordon posiadający 40-letnie doświadczenie na polu uzdrawiania holistycznego, jest uznawany za wizjonera i pioniera uzdrawiania energetycznego. Autor głośnego bestsellera Kwantowe uzdrawianie. W swojej najnowszej publikacji powraca z nową – ulepszoną wersją dotyku kwantowego 2.0 (DK2), dzięki któremu uzdrawianie ulega przemianom w rzadkiego spontanicznego cudu w zestaw praktycznych i prostych do przyswojenia narzędzi, których możemy używać w codziennym życiu.

### Uzdrawianie dotykiem jest możliwe

Ta niezwykła książka stanowi przełom w medycynie energetycznej! Sprawia, że leczenie energią kwantową zyskuje większą moc, staje się dużo szybsze oraz wzmacnia zdolności poszczególnych jednostek do polepszania i transformowania własnego życia i świata.

Dzięki zawartym w poradniku prostym technikom:

- nauczysz się kierować swoją energią serca,
  - poznasz rolę czakry serca w procesie uzdrawiania,
  - odkryjesz podstawowe zastosowania DK2,
  - przyspieszysz proces uzdrawiania i szybkiego eliminowania bólu,
  - osiągniesz zdolność kierowania energią uzdrawiającą w konkretne miejsce,
  - posiadasz umiejętność pracy nad wieloma osobami jednocześnie,
  - nauczysz się w jaki sposób wykorzystać czakry do zmiany przekonań, tożsamości lub urzeczywistnienia pragnień,
  - poznasz sposób na uzdrowienie przyszłości
- i wiele innych, wymienionych w książce.

### Poznaj opinie międzynarodowych autorytetów

Kwantowy przełom to niesamowita książka, którą po prostu trzeba przeczytać. Techniki w niej pisane są proste i skuteczne, zaś rezultaty – wspaniałe. Wizja przyszłości, jaką ma Richard, budzi dreszczyk emocji i z pewnością wywrze wpływ na całym świecie.

– dr Linda Steele, psycholog kliniczny

Ta przełomowa książka zawiera opis pięknej i zarazem prostej techniki, dzięki której ludzie naprawdę wracają do zdrowia. Kwantowy przełom. Rewolucja w uzdrawianiu dostarcza czytelnikom bezcennych informacji dotyczących naszych naturalności zdolności i mocy, i to właśnie teraz, gdy ludzkość najbardziej tego potrzebuje.

– lek. med. Rick Jenkins, dyplomata American Board of Psychiatry and Neurology

Dotyk kwantowy 2.0 przekształca nas w nowych ludzi i przenosi do nowego świata.

– Hsiung-Kang Chen Kapler, lekarz specjalizujący się w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Dotyk kwantowy 2.0 naprawdę uzdrowia! Ta książka zmieni świat! Daje nadzieję, że ludzkość nie tylko przetrwa, ale także będzie ewoluować. Wdrażam tę technikę w swojej pracy.

– lek. med. Prudence Hall

Dotyk kwantowy 2.0 to prawdziwa medycyna energetyczna – nowatorska, a zarazem nieskomplikowana. Daje natychmiastowe rezultaty. Kiedy informacje o niej rozprzestrzenia się na cały świat, współczynnik zachorowalności ulegnie znacznemu zmniejszeniu.

– lek. med. Howard Elkin, członek Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego

**Przekonaj się o niezwykłej sile kwantowego uzdrawiania**



## Japoński strumień zdrowia

Ingrid Schlieske

Tytuł oryginału: Japanisches Heilströmen. Altes Volkswissen zur Selbsthilfe

Terapie › masaż  
Rozwój duchowy › etnografia

Terapie › medycyna naturalna

📌 samouzdrawianie    📌 uzdrawianie holistyczne    ❌ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-651-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Czy poznałeś już skuteczne techniki usuwania bólu?

Może Ci się wydawać, że pewnych schorzeń nie da się uniknąć, lub uważasz, że alergia, ból kręgosłupa czy głowy są Ci pisane i prędzej czy później Cię dopadną. Być może ku temu pogładowi skłoniłeś się dzięki nie znającym niekonwencjonalnych metod leczenia medykom, którzy nie potrafili Ci pomóc i stale przepisywali te same farmaceutyki. Teraz możesz naprawić swoje zdrowie zwracając się ku holistycznej medycynie alternatywnej stosując metodę terapeutyczną, która odejmie ból... od ręki. Wyrażenie „Ręce, które leczą” nabiera tutaj nowego znaczenia.

### Ludowe techniki wschodu w walce z chorobami

Medycyna niekonwencjonalna kojarzy Ci się wyłącznie z chińską medycyną naturalną? Istnieją również inne wschodnie techniki, takie jak japoński strumień zdrowia (Jin Shin Jyutsu), czyli pradawna technika samoleczenia znana i praktykowana od wielu tysięcy lat. To całkowicie bezpieczna i prosta metoda do samodzielnego stosowania.

### Palce, które leczą

Leczenie mocą palców wsparte mudrami o sprawdzonej skuteczności jest przydatne nie tylko do uzdrawiania dorosłych, ale także i dzieci. Japońskie prądy lecznicze wykorzystywane w holistycznym leczeniu działają podobnie jak akupunktura, akupresura czy masaż oparty na refleksologii stóp, a polegają na stymulowaniu poprzez przyłożenie dłoni – odpowiednich punktów na kanałach energetycznych, które przebiegają przez Twoje ciało.

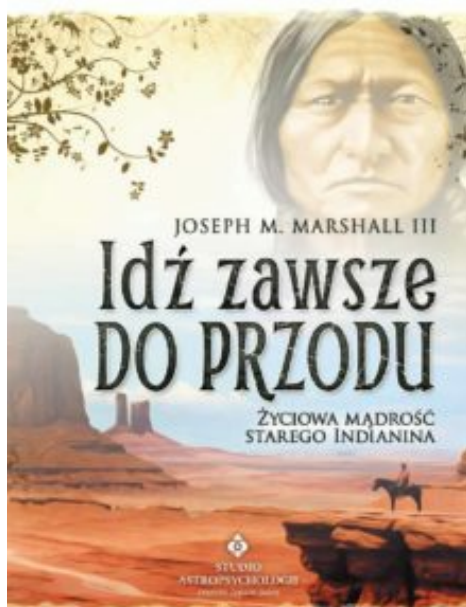
### Poznaj energetyczne punkty Twojego ciała

Wiele książek o zdrowiu traktuje dziedzinę uzdrawiania zbyt powierzchownie. Dzięki tej książce dowiesz się, jak za pomocą masowania i uciskania określonych punktów energetycznych wspomóc działanie poszczególnych organów i poprawić swoje samopoczucie. Metoda ta pozwoli Ci się zrelaksować i osiągnąć równowagę w całym organizmie.

### Pozbądź się uciążliwych chorób i dolegliwości

Jest pomocna w przypadku trudno gojących się ran, przy stłuczeniach, zakrzepieniach, czy przy bólu karku. Idealna na ból gardła, kaszel, gorączkę, poparzenia, kłopoty żołądkowe, uczucie przesyty czy bóle zębów. Sprawdza się nawet przy depresji. Teraz Ty sam możesz zdecydować o tym, jak chcesz się czuć i w jakiej być formie. Nieważne, z czego składa się Twój pakiet genetyczny, Twoje zdrowie może poprawić się nawet o 100%. Zadbaj o siebie i innych.

### Jin Shin Yutsu – japońska sztuka uzdrawiania



## Idź zawsze do przodu

Joseph M. Marshall III

Tytuł oryginału: Keep Going. The Art of Perseverance

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Rozwój duchowy › etnografia

Szczęście › emocje

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-653-1; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Terapeutyczna moc opowieści

Opowieści przynoszą uzdrowienie, pocieszenie, nadzieję. Wyjaśniają kwestie, które z pozoru wydają się być trudne i zawile. Przekazują nam ludzką mądrość, są lekarstwem dla cierpiącej duszy. Zawierają proste prawdy, dają okazję do refleksji nad swoim życiem, celami i pragnieniami. Podpowiadają, nauczają i wskazują właściwą drogę. Niosą zaklętą w sobie pradawną, przystępną dla każdego uniwersalną mądrość.

### Poznaj ponadczasowe opowieści i mądrość Indian

Joseph M. Marshall III to świetny gawędziarz i doskonały mówca motywacyjny, dzięki któremu setki ludzi już uzdrowiło swoje życie. Urodził się w Różowym Rezerwacie Indian Siuks w Południowej Dakocie. Został tam wychowany przez swoich dziadków ze strony matki, którzy od najmłodszych lat przekazywali mu ludowe prawdy i opowieści. Jego książka opisuje wierzenia, wartości i mądrość z plemienia Lakota. Poznaj ponadczasowe opowieści wywodzące się z ich tradycji. Teraz i Ty znajdziesz w nich wartościowe nauki.

### Opowieści kluczem do interpretacji życia

*Młody mężczyzna zapytał swojego dziadka, dlaczego życie bywa tak trudne. Oto, jaka była odpowiedź staro człowieka.*

*Dziadek powiedział: „W życiu występuje smutek, tak samo jak istnieje w nim radość. Przegrywanie jest równie obecne, jak wygrywanie, upadanie – jak stanie, głód – jak obfitość, zło – jak dobro. Nie mówię tego, żeby cię zmartwić, ale by ukazać ci rzeczywistość. Życie jest podróżą, którą czasami przemierzamy w świetle, a czasami w mroku”.*

Te słowa ujawniają, że nasze życie składa się z dobrych i złych dni, sukcesów i porażek; istnieje na świecie dobro i zło, dzień i noc, bo bez obecności jednego z nich, nie byłoby nam dane poznać drugiego. Publikacja pełna prostych przykładów i historii ukazuje, jaką drogą powinniśmy kroczyć w naszym życiu, jak radzić sobie z przeciwnościami losu oraz skąd czerpać siłę, by stawić im czoła.

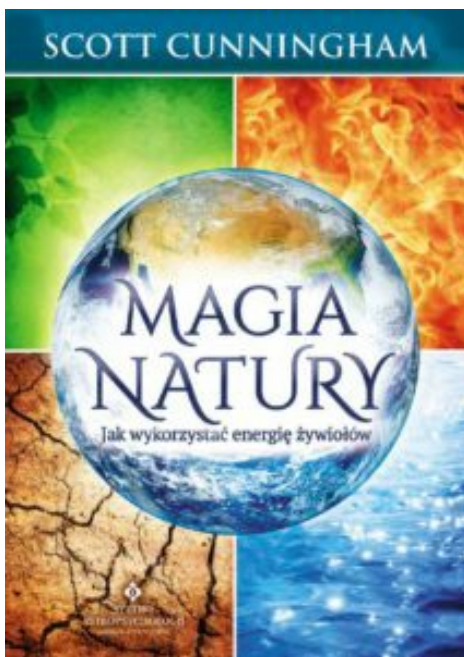
### Naucz się, jak dostrzegać pozytywne strony każdej sytuacji

Po śmierci ojca, młody mężczyzna udaje się do swojego dziadka w poszukiwaniu pocieszenia. Stary mędrzec w oparciu o swoją życiową mądrość wyjaśnia mu sekrety dotyczące życia i pojawiających się w nim trudności. Na kartach tej książki zapisana jest indiańska wielopokoleniowa mądrość doskonale zaadaptowana do potrzeb współczesnego człowieka, z której dowiesz się, jaki jest sens cierpienia i dlaczego życie stawia przed Tobą różne przeszkody. Książka pomoże Ci dostrzec pozytywów nawet w najbardziej tragicznych wydarzeniach, jak chociażby śmierć bliskiej osoby. Dzięki niej poznasz sens trudności oraz ich wpływ na późniejszy smak zwycięstw.

### Przesłania odpowiednie dla każdego

Przesłania zawarte w publikacji pomogą Ci wyrwać się z marazmu, ukażą, jak pokonać depresję i dostrzec szansę na lepsze jutro. Wszystkie informacje w książce podane są w bardzo przystępnej formie, dzięki czemu trudno oderwać się od lektury. Dzięki nim inaczej spojrzysz na życie, które od tej pory będzie łatwiejsze, a z każdej trudnej sytuacji będziesz umiał znaleźć wyjście. Opisane w książce historie są idealne dla każdego, bez względu na wiek czy doświadczenie życiowe. Pomogą Ci odnaleźć szczęście, które do tej pory było przystońięte ciągłymi trudnościami. Każdy, kto sięgnie po ten wzruszający poradnik osiągnie wytchnienie, posiadać bezcenną wiedzę i uzyska siłę płynącą z pouczających słów staro Indianina.

**Napełnij swoje serce mądrością, a umysł zrozumieniem**



## Magia natury

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: Earth, Air, Fire & Water: More Techniques of Natural Magic

Terapie › energia  
Ezoteryka › rytuały

Ezoteryka › magia  
Ezoteryka › zaklęcia

kamienie szlachetne ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-646-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, jaki dobroczynny wpływ na nasze życie i organizm ma natura?

Wszyscy tęsknimy za naturą i w wolnym czasie z lubością wyruszamy na jej łono by zregenerować nadwątłone siły oraz ukoić stargane codziennością nerwy. Jak przekonuje Scott Cunningham, korzystamy w ten sposób z zaledwie ułamka prawdziwego potencjału kryjącego się w naszej planecie. Można mu wierzyć ponieważ zgłębiał tematykę poruszaną w tej publikacji przez ponad dwie dekady. Teraz dzieli się z nami swoją wiedzą i doświadczeniem praktycznym.

### Uczyń swoje życie lepszym

Jak przekonuje, magia natury jest stworzona by sprostać wszelkim naszym potrzebom. Jeśli się zwrócimy w jej kierunku, będziemy mogli uczynić nasze życie kompletnym i komfortowym w stopniu, jakiego nie mogą nam zapewnić nawet najbardziej wymyślne zdobycze technologii.

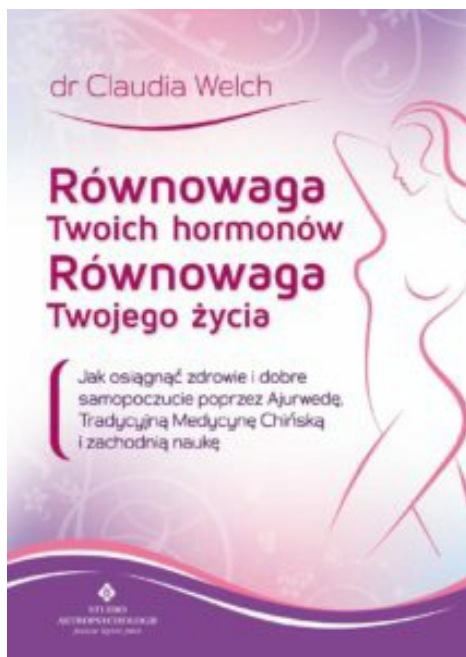
### Wybierz moc żywiołu i modyfikuj swoje życie

Niezależnie od tego, jaka sfera naszego życia wymaga modyfikacji, w proponowanych przez Autora technikach wykorzystywania mocy żywiołów znajdziesz coś, co będzie idealnie dostosowane do Twoich potrzeb. Ziemia pomaga znaleźć nową pracę lub poprawić stan finansów, a Powietrze zwiększa inteligencję i wspomaga podczas podróży. Ogień chroni i dodaje odwagi, a Woda wspomaga sprawy sercowe i uzdrawia.

### Zaczerpnij dobrą energię z natury

Teraz każdy z nas może okiełznać siłę żywiołów, ale to nie wszystko, co znajdziesz w tej publikacji. Autor opisuje także magię gwiazd, śniegu, świec, lodu i magnesów. Ujawnia, jak czerpać energię z morza, luster i kamieni oraz podaje magiczne zaklęcia i rytuały służące osiągnięciu konkretnych życiowych celów.

**Naturalny sposób na życie.**



## Równowaga Twoich hormonów

dr Claudia Welch

**Tytuł oryginału:** Balance Your Hormones, Balance Your Life: Achieving Optimal Health and Wellness through Ayurveda, Chinese Medicine, and Western Science

Zdrowie › kobieta

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

✘ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-648-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

↓ pobierz fragment książki

### Sekret równowagi hormonalnej

Chociaż współczesna medycyna rozróżnia wiele rodzajów hormonów w organizmie człowieka oraz ich indywidualne funkcje, to jednak ich wzajemne oddziaływania nie zostały jeszcze do końca określone. Istnieją dwa typy hormonów, które mają duży wpływ na zdrowie kobiet: hormony stresu i hormony płciowe. Właściwy ich balans daje dużo energii, głębszy sen, zdrowsze cykle menstruacyjne, szczęśliwsze usposobienie, łagodne objawy menopauzy, silniejsze serce, mocniejsze kości i dużo więcej.

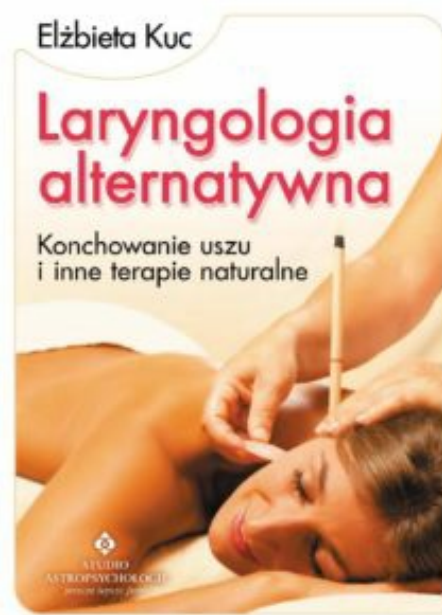
### Jak stres niszczy organizm

Gdy masz poczucie, że ciągle jesteś spóźniona, w pośpiechu zjadasz gotowe potrawy, nie masz czasu na spacer czy poranne ćwiczenia, Twoje ciało wyzwala hormony stresu. To zaburza równowagę hormonalną w całym Twoim organizmie, który wysyła niepokojące sygnały, takie jak bóle głowy, rozstrój żołądka, bezsenność, uderzenia gorąca, ściśnięte gardło, ucisk w klatce piersiowej lub złe emocje. Są one oznaką, że Twoja gospodarka hormonalna wymaga naprawy.

### Poprawa zdrowia dzięki Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Autorka, Claudia Welch jest lekarzem, a w swojej praktyce stosuje Tradycyjną Medycynę Chińską i Ajurwedę. Książkę tę skierowała do kobiet na każdym etapie życia, które zainteresowane są poprawą zdrowia i zrozumieniem problemów takich jak równowaga hormonalna, bóle menstruacyjne, bezpłodność, objawy menopauzy, osteoporoza i wiele innych. Łączy wschodnie teorie medyczne z nauką Zachodu, aby w jak najbardziej naturalny sposób zadbać o zdrowie wielu kobiet. Prezentuje dietę, ćwiczenia oraz styl życia, który pomaga wyzbyć się problemów związanych z nieprawidłową gospodarką hormonalną.

**Osiągnij harmonię ciała i życia.**



## Laryngologia alternatywna

Elżbieta Kuc

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

medycyna alternatywna

terapię naturalne

ISBN: 978-83-7377-629-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 11.5 x 16.5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

### Laryngologia alternatywna dla szybkiego uśmierzenia bólu ucha!

Choroby uszu i zatok są schorzeniami, które mają tendencję do nawracania, a ból z nimi związany skutecznie utrudnia codzienne życie. Jak odpowiednio zadbać o uszy? W jaki sposób zapobiec chorobom układu górnych dróg oddechowych i słuchowego? Na szczęście, już starożytni znaleźli skuteczne metody radzenia sobie szumami usznymi, zapaleniem zatok, nadciśnieniem, czy migreną. Teraz i Ty możesz poznać sprawdzone metody laryngologii alternatywnej do bezpiecznego zastosowania w domu. Bazują one na naturalnych terapiach jak akupresura, napary i mieszanki ziołowe oraz technikach uzdrawiających, np. konchowanie uszu. Autorka, doświadczona praktykantka medycyny alternatywnej stworzyła tę publikację na podstawie własnego wieloletniego doświadczenia i historii swoich pacjentów.

### Zastosuj konchowanie uszu i pozbadź się szumów usznych!

Jest to pierwszy na polskim rynku tak dokładny poradnik wyjaśniający metody medycyny alternatywnej na pozbycie się szumów usznych, zapalenia zatok czy nawracających bólów głowy. Znajdziesz w nim podstawowe terminy dotyczące zabiegu oczyszczania uszu i świecowania. Poznasz wskazania dla przeprowadzenia zabiegu konchowania uszu oraz płynące z niego korzyści, np. usunięcie migrenowych bólów głowy. Precyzyjne zalecenia i instrukcje pozwolą Ci skutecznie przeprowadzić zabieg w zaciszu własnego domu. Uzyskasz również wiedzę na temat świecowania uszu, metody polecanej do usuwania dolegliwości laryngologicznych szczególnie u młodszych dzieci.

### Bodycoaning-autorska metoda konchowania dla uzdrowienia narządów wewnętrznych

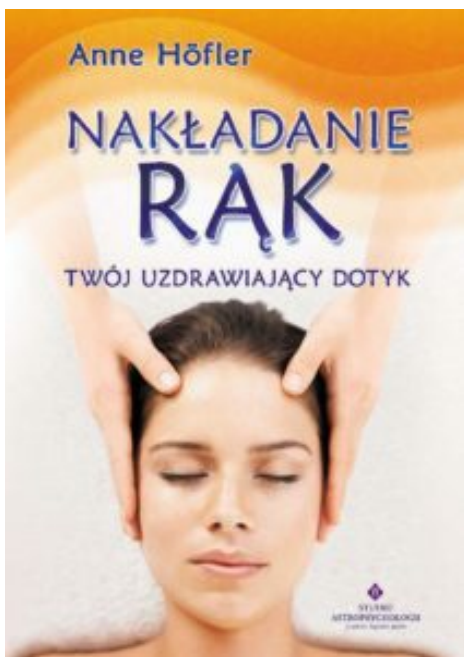
Książka zawiera szczegółowy opis autorskiej metody oczyszczania narządów wewnętrznych i usuwania blokad energetycznych – bodycoaning. Polega ona na paleniu konch na poszczególnych punktach na ciele w celu usunięcia energetycznych blokad z czakr. Proste instrukcje terapii bodycoaning, poparte fotografiami, pozwolą Ci bezpiecznie zastosować ją w domu. W ten sposób skutecznie oczyścisz wątrobę, usuniesz bóle gardła, czy nawet dolegliwości natury intymnej.

### Naturalne terapie wspierające uzdrawianie konchami

Druga część poradnika zawiera objaśnienia dotyczące budowy ucha i zatok, oraz głównych chorób i dolegliwości tych narządów. Wymienia również naturalne terapie uzdrawiające, które wspierają laryngologię alternatywną i terapię konchami. Autorka podaje składy mieszanek ziołowych, których można użyć do inhalacji, przymoczek i kompresów, uśmierzających bóle głowy, gardła czy uszu. Poleca mudry, czyli gesty i układy uzdrawiające dłoni, stanowiące doskonałą terapię wspomagającą przy niektórych schorzeniach. Aby ułatwić Ci zastosowanie akupresury rąk, w poradniku zamieszczono mapkę z obszarami do masażu dłoni.

**Konchowanie uszu sprawdzona metoda na zdrowie!**





## Nakładanie rąk

Anne Höfler

Tytuł oryginału: Open Hands. Grundlagen und Praxis des Handauflegens

Terapie > energia

Terapie > bioenergoterapia

ból   uzdrowienie holistyczne   ~~nakład wyczerpany~~

ISBN: 978-83-7377-618-0; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Wykorzystaj pradawną wiedzę

Uzdrowianie drugiego człowieka poprzez nakładanie rąk jest znane od wieków. Na przestrzeni tysiąca lat nie brakowało ludzi posiadających umiejętność takiego leczenia. Jednak, jak się okazuje, każdy potrafi uaktywnić w sobie te zdolności. Duchowe uzdrowianie to całkowicie naturalny proces, który wpływa na polepszenie naszego stanu zdrowia. Pomaga w szerokiej gamie dolegliwości fizycznych, psychicznych, duchowych i emocjonalnych. Nie tylko usuwa ból i przywraca normalne funkcjonowanie organizmu, ale także rozjaśnia myśli oraz korzystnie wpływa na jakość życia. Wie o tym doskonale Autorka tej książki.

### Specjalistka z nie tylko naukowym doświadczeniem

Anne Höfler nakładanie rąk praktykuje od ponad 30 lat przekazując dalej swoje doświadczenia na cieszących się ogromnym zainteresowaniem warsztatach i wykładach. Gdy jej dziecko ciężko zachorowało, doznała w swoim życiu głębokiej przemiany. Zwróciła się wówczas ku duchowemu uzdrawianiu i przez wiele lat studiowała u uzdrowicieli z całego świata. Dziś jest specjalistką w tej dziedzinie, która stale się uczy i dzieli się z Tobą swoim bogatym doświadczeniem.

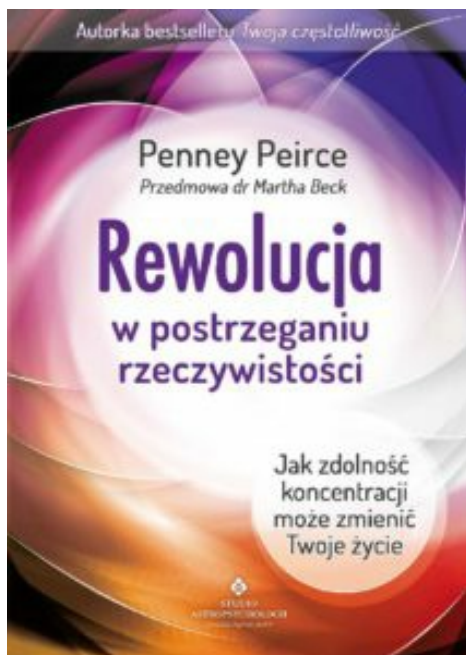
### Twoje nastawienie podczas nakładania rąk

Podczas tej terapeutycznej techniki bardzo ważne jest Twoje nastawienie jako osoby uzdrawiającej. W każdym z nas płyną wielkie pokłady energii i tylko odpowiednie nastawienie jest w stanie przekształcić negatywną energię w uzdrawiającą moc. Modlitwa towarzysząca temu leczniczemu rytuałowi powinna płynąć z głębi Twojego serca, tak by słowa miały uzdrawiającą moc. Zaufanie jest kolejną zasadą, dzięki której chory może otworzyć się na coś, co niewidzialne i nie pojmowalne rozumem. Dzieje się tak dlatego, że wyczerpał już wszelkie środki pomocy i dotarł do punktu zwątpienia. To tylko kilka z przykładów zasad, jakie towarzyszą nakładaniu rąk, a ta publikacja zdradzi Ci ich wiele więcej.

### Recepta na powszechne choroby

Dzięki tej książce będziesz mógł zrozumieć, co dzieje się podczas nakładania rąk i jak można tę metodę zastosować u siebie oraz innych. Dowiesz się, jak z jej pomocą samodzielnie oczyścić poszczególne czakry oraz znajdziesz konkretne metody na pozbycie się najpopularniejszych chorób i dolegliwości. Problemy z kręgosłupem, układem krążenia, tarczycą czy migrenami już wkrótce będą tylko nieprzyjemnym wspomnieniem. Co więcej dowiesz się, jak poradzić sobie z bólem po stracie kogoś bliskiego czy depresją. A to dopiero początek licznych zastosowań metody opisanej w tej książce.

**Odkryj moc własnych dłoni.**



## Rewolucja w postrzeganiu rzeczywistości

Penney Peirce

Tytuł oryginału: Leap of Perception: The Transforming Power of Your Attention

Terapie › psychologia kwantowa  
Rozwój duchowy › intuicja

Ezoteryka › noetyka  
Rozwój duchowy › świadomość

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-622-7; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 352; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Ciało, rozum i dusza – w jakiej erze żyjesz?

Żyjemy w erze informacyjnej, telewizja, komputery, Internet oraz globalne media przyspieszyły nasze życie bardziej niż przypuszczaliśmy. Zawrotne tempo oraz dostęp do olbrzymiej ilości informacji, przeciążają nasze umysły. Taka sytuacja powoduje niezliczone napięcia, które tylko pogarszają stan psychiczny każdego z nas. Podczas, gdy era informacyjna stale się rozpędza, obok dość nieśmiało jeszcze rozwija się era intuicyjna, która skupia się przede wszystkim na duchowości. W erze przemysłowej postrzegaliśmy siebie jako ciało, w informacyjnej – jako rozum, a w tej ostatniej przypominamy sobie, przede wszystkim, że jesteśmy duszą. W rezultacie tych zmian rzeczywistość będzie funkcjonowała według innych zasad i będziemy postrzegali siebie jako nowy gatunek ludzki. Nauczmy się żyć w chwili obecnej, z niej będziemy czerpać radość i wykorzystywać wciąż zwiększające się możliwości.

### Kształtuj swój świat wyobraźni

Nowe sposoby koncentracji niezbędne w erze intuicji zaprezentuje Penney Peirce, autorka bestsellera „Twoja częstotliwość”, wizjonerka wykorzystująca intuicję i empatię, pionier w dziedzinie rozwoju transformacji świadomości, a także doradca wielu przywódców rządowych. Według niej wszystko jest połączone i podlega naturalnemu biegowi Przepływu, który jest podstawowym założeniem procesu zmiany świadomości. W swojej najnowszej książce „Rewolucja w postrzeganiu rzeczywistości” przedstawi tajniki przemian zachodzących w jej percepcji, a także pokaże jak nowa rzeczywistość różni się od tej dobrze nam już znanej.

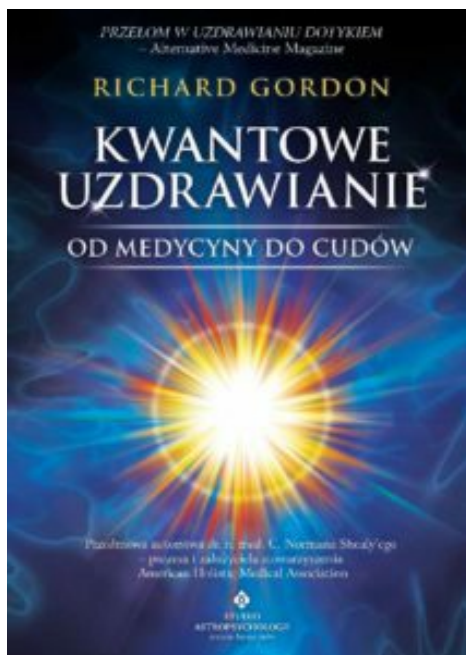
### Jak wykorzystać siłę koncentracji?

Wręcz ze wzrastającą częstotliwością świata, otworzysz się na koncepcję radykalnej poprawy swojego życia. Rozwiniesz w sobie umiejętności, które umożliwią pracę z energią oraz poznasz nowy sposób postrzegania rzeczywistości. Książka ta umożliwi Ci odkrycie nowych sposobów skupienia uwagi dzięki medytacji oraz efektywnym ćwiczeniom. Poznasz dokładniej rzeczywistość sferyczno-holograficzną. Wykorzystasz siłę koncentracji by w mgnieniu oka zmaterializować daną rzeczywistość. Celowo będziesz czerpać ze świata wyobraźni i efektywnie wykorzystasz swoją wrażliwość oraz empatię.

### Rozwój duchowy i czerpanie radości z każdej chwili

Efektom rewolucji w nowym postrzeganiu rzeczywistości będzie rozwinięcie umiejętności, które dotychczas uważane były za nadprzyrodzone. Przewidywanie czy intuicja i rozwój duchowy staną się charakterystyczne dla „nowego człowieka”? Dzięki zrozumieniu natury życia w wielu wymiarach przestanie istnieć pojęcie śmierci czy Drugiej Strony.

**Wejść na wyższy poziom**



## Kwantowe uzdrawianie

Richard Gordon

Tytuł oryginału: Quantum-Touch. The Power to Heal

Rozwój duchowy › medytacja  
Terapie › psychologia kwantowa

Ezoteryka › kwantowość  
Zdrowie › choroby

uzdrawianie kwantowe ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-613-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

### Czy poznałeś już metodę kwantowego uzdrawiania?

Autor tej publikacji jest jednym z pionierów uzdrawiania energią poprzez dotyk. Jest znany na całym świecie dzięki swojej autorskiej metodzie kwantowego uzdrawiania. Niniejsza książka, jest ukoronowaniem jego dotychczasowej działalności i stanowi kompletny przewodnik przeznaczony dla wszystkich osób pragnących pracować z energią.

### Podnieś poziom swojej energii

Nieważne, czy jesteś laikiem czy profesjonalistą zajmującym się zawodowo kwestiami zdrowotnymi, uzdrawianie kwantowe udostępnia Ci ogromną moc, która do tej pory wydawała się niemożliwa do osiągnięcia. W tej publikacji znajdziesz informacje, dzięki którym będziesz mógł podnieść poziom energii do takiego stopnia, że już za sprawą delikatnego dotyku dojdzie do przyspieszenia procesu uzdrawiania. Jest to tak proste, że nawet dzieci uczą się tego w naturalny sposób. Aby skorzystać z tej metody wystarczy opanować sprawdzone przez Autora specjalne techniki oddechowe, medytację świadomości ciała oraz pozycje rąk.

### Uzdrawiaj za pomocą dotyku

Z uwagi na tkwiącą w dotyku kwantowym ogromną moc stosują go w swojej praktyce lekarze, akupunkturzyści i chiropraktycy. Uzdrawianie to jest najbezpieczniejszą, najszybszą i najskuteczniejszą formą pracy z energią, jaką kiedykolwiek wynaleziono. Pozwala korygować skrzywienia kręgosłupa, usuwać stany zapalne, zmniejszać ból, a narządy wewnętrzne przywraca do stanu równowagi.

### Odkryj uzdrawiającą moc dotyku kwantowego

Dotyk kwantowy może pomóc także w wielu innych sytuacjach, np. w uzdrawianiu na odległość, przy problemach emocjonalnych czy w przypadku chorych zwierząt. Jest on nie tylko przełomowym odkryciem, ale także niezwykłą umiejętnością, którą w łatwy sposób może posiadać każdy człowiek.

**Kwantowa gwarancja zdrowia.**



## Odmładzanie organizmu

Lumira

**Tytuł oryginału:** Erneure deine Zellen. Eine russische Heilerin offenbart ihr

Zdrowie › uroda  
Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › odmładzanie

✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-605-0; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

### Odmłódź duszę i ciało

Czy czujesz, że czas odbija na Tobie piętno? Czy ciało wydaje Ci się mniej sprawne niż przed kilku laty? A może odczuwasz ciągłe zmęczenie tak różne od dawnego entuzjazmu? Upływające dni, miesiące i lata nie muszą oznaczać ciągłego starzenia się duszy i ciała. Procesy te możesz nie tylko powstrzymać, ale i odwrócić. Wszystko za sprawą porad zawartych w tej książce.

### Skorzystaj z autorskiego programu odnowy

Lumira, rosyjska szamanka i uzdrowicielka, czerpiąc z bogatego źródła rosyjsko-kazachskiej tradycji, rozwinęła skuteczną metodę samouzdrawiania i samoodnowy przeznaczoną specjalnie dla ludzi Zachodu. Opiera się ona na opóźnieniu procesu starzenia, wykorzystując przy tym odpowiednie odżywianie, ćwiczenia medytacyjne, a także prawidłowe oddychanie i codzienny ruch. Możesz z niej skorzystać jeśli naprawdę chcesz być młody, zdrowy i szczęśliwy oraz cieszyć się długim życiem.

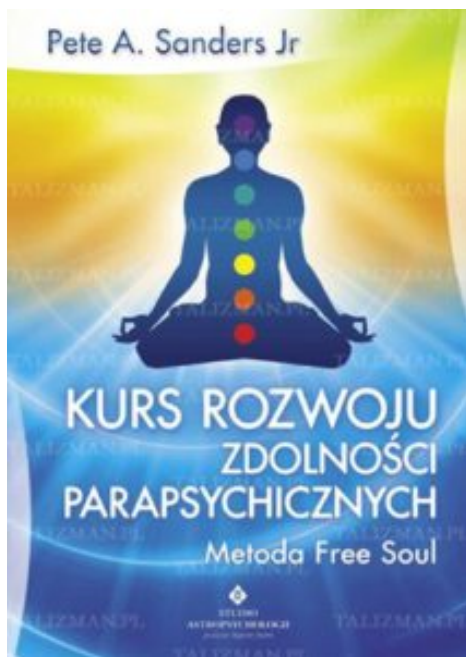
### Specjalne techniki pomogą Ci zachować młodość

Pomoże Ci w tym mnóstwo prostych ćwiczeń i porad, które będziesz mógł samodzielnie zastosować przez co zregenerujesz cały organizm, zarówno od wewnątrz jak i od zewnątrz. Opracowany przez Autorkę program zawiera specjalne techniki do odnowy Twojego ciała m.in. włosów, skóry czy układu pokarmowego. Umożliwiają one dotarcie do Twoich komórek i wpłynięcie na kod DNA. W ten sposób proces starzenia zostanie zatrzymany, a Twoje siwe włosy znikną, skóra odzyska elastyczność, zmarszczki się spłycą, zbędne kilogramy spadną, a wszystkie organy zostaną zregenerowane bez szkodliwych substancji chemicznych.

### Zacznij wyglądać młodo i pięknie

Dzięki tej publikacji poznasz tajniki programu odnowy i zyskasz nie tylko młode ciało, ale i duszę. Twoje ciało się zregeneruje, a Ty poczujesz się uzdrowiony duchowo jak nigdy wcześniej. Poprzez masaż energetyczny i inne ćwiczenia będziesz mógł sam wytworzyć energię i z nią pracować. Obudzisz w sobie wewnętrzne dziecko, które pozwoli Ci wrócić do dawnych wspomnień, myśli i uczuć i napełnisz się pozytywnym nastawieniem do życia. Wkrótce zobaczysz, jak Twoi znajomi entuzjastycznie zaczną reagować na Twój wygląd i samopoczucie.

**Marzenie o młodości już dziś może stać się rzeczywistością.**



## Kurs rozwoju zdolności parapsychicznych

Pete A. Sanders Jr

Tytuł oryginału: You Are Psychic!: The Free Soul Method

Rozwój duchowy › parapsychologia  
Szczęście › komunikacja  
Terapie › medytacja

Szczęście › pozytywne myślenie  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

czakry ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-606-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Zdolności parapsychiczne drzemią w każdym z nas

Ostatnie badania przeprowadzone przez University of Chicago wskazują, że aż 67 procent badanych – dwie na trzy osoby – twierdzi, że miało doświadczenie parapsychiczne. A Ty? Czy ufasz swojemu postrzeganiu pozazmysłowemu (ESP), zwanemu również szóstym zmysłem czy intuicją? Czy zdarzyło Ci się mieć proroczy sen? A może pod wpływem intuicji zrezygnowałeś z jakiegoś obiecującego przedsięwzięcia, a po jakimś czasie okazało się że słusznie?

### Daj sobie szansę na rozwój duchowy

Prawo do odkrywania i rozwoju własnych zdolności parapsychicznych, a także wykorzystywania ich w codziennym życiu było tłumione przez tysiące lat. Przesady, dogmaty, cynizm czy wyśmiewanie sprawiły, że postrzeganie pozazmysłowe (ESP – ExtraSensory Perception) okryte zostało złą sławą wynikającą w głównej mierze z tajemniczości i niezrozumienia.

### Naukowe podstawy do rozwoju zdolności parapsychicznych

Autor – Pete A. Sanders Jr – absolwent renomowanej uczelni MIT, prowadzi naukowe badania i szkolenia w zakresie ludzkiego potencjału i możliwości mózgu. W swojej książce „Kurs rozwoju zdolności parapsychicznych” przedstawia własne badania czterech głównych obszarów szóstego zmysłu: wiedzy czyli odczuwania, widzenia, słyszenia i intuicji. Dokładnie opisuje w jaki sposób je wykorzystać, aby łatwiej radzić sobie z codziennymi sprawami. Prezentuje również program prostych ćwiczeń, dzięki którym nauczysz się doświadczać dziewięciu zmysłów, a nie tylko pięciu. Charakteryzuje cechy osobowości, które towarzyszą poszczególnym zdolnościom. Uświadomienie tych cech ułatwi komunikację z otoczeniem, zdobędziesz klucz do osiągnięcia wyższego poziomu świadomości.

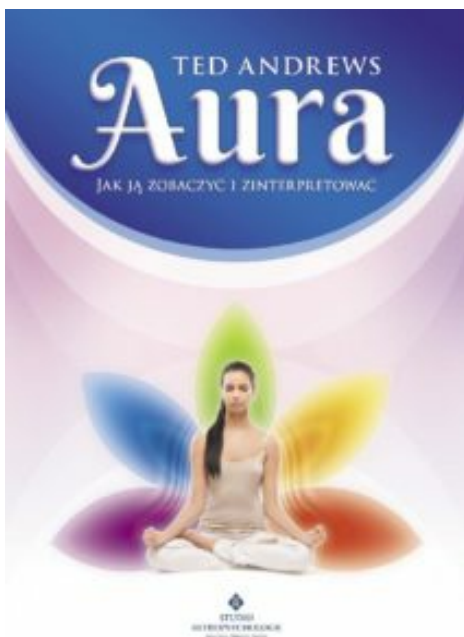
### Trzecie oko odpowiedzialne za jasnowidzenie

Istotnym elementem rozwoju zdolności postrzegania pozazmysłowego jest jasnowidzenie. Jasnowidzenie oznacza dosłownie „wyraźne widzenie”, ponieważ pozwala wyraźnie spojrzeć poza to, co widzą oczy. Jest formą ESP, która wyraża się najczęściej jako obraz lub wrażenie wizualne. Tradycyjnie jest ono związane z otrzymywaniem obrazów podczas medytacji, w snach czy w postaci wizualnego przeczucia. Miejszem takiego parapsychicznego odbioru jest trzecie oko, umiejscowione w obszarze czoła. Uważa się również, że trzecie oko połączone jest z jednym z najbardziej tajemniczych gruczołów dokrewnych w ludzkim ciele – szyszynką. Dzięki ćwiczeniom i wskazówkom Autora zlokalizujesz trzecie oko w swoim ciele, nauczysz się czerpać jasnowidzące informacje ze swoich marzeń sennych, a także otrzymasz gotowy klucz do interpretacji snów. Autor przedstawi również zalety i wady „wyraźnego widzenia”.

### Rozwiń swój szósty zmysł

Praktyczne przykłady przedstawione w książce pozwolą Ci odkryć w sobie nowe możliwości. Regularne ćwiczenia pomogą Ci w obniżeniu stresu, uzdrowią ciało, zwiększą kreatywność i poszerzą granice świadomości poza świat trójwymiarowy. Dzięki temu wykonasz kolejny krok w kierunku panowania nad własnym życiem i kreowaniem go według potrzeb tak, by osiągnąć prawdziwe zadowolenie i szczęście.

**Rozbudź swoje zmysły!**



## Aura

### Ted Andrews

Tytuł oryginału: How To See and Read The Aura

Zdrowie › choroby  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Terapie › energia

aura ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-935-8; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 156; Oprawa: miękka; Format: 14,50 x 20,50 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

### Ukryte oddziaływanie aury

Czy zdarzyło Ci się poczuć wyjątkowo komfortowo w towarzystwie dopiero co poznanej osoby? A może ktoś Cię do siebie zniechęcił zanim zdążył wypowiedzieć choćby jedno słowo? Jeśli przeżyłeś coś podobnego, możliwe że podświadomie zareagowałeś na stan aury drugiej osoby. Wszyscy ją mamy i możemy z niej odczytywać wartościowe informacje dotyczące stanu zdrowia i samopoczucia a nawet cech charakteru. Czas byś i Ty skorzystał z tej niezwykle przydatnej umiejętności.

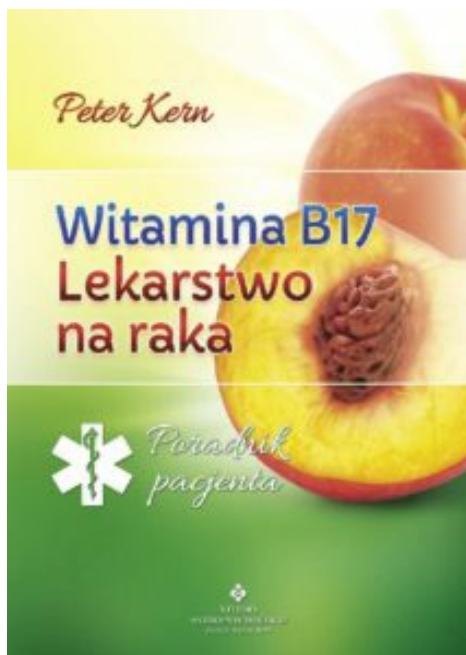
### Metody samodzielnej obserwacji aury

Dzięki tej książce niekwestionowanego autorytetu z dziedziny ezoteryki nauczysz się ją zarówno wyczuwać, jak i widzieć. Autor podaje sposoby dokonywania profesjonalnego odczytu pola aurycznego oraz instruuje, w jaki sposób możemy samodzielnie wykonać narzędzia do dokonywania takich pomiarów. Wyjaśnia, co oznaczają poszczególne kolory występujące w aurze – zarówno Twojej, jak i najbliższych Ci osób. Książka nie ogranicza się tylko i wyłącznie do diagnostyki, ale również do aktywnego dbania o aurę. Dowiesz się z niej, jak ją wzmacniać i chronić. Nauczysz się również bezbłędnie diagnozować schorzenia, które znalazły odbicie w stanie Twojej aury i podejmować niezbędne leczenie zanim choroby osiągną niebezpieczny stopień rozwoju.

### Autorytet o wszechstronnym doświadczeniu

Autor tej książki, poza odczytywaniem i interpretacją aury, zajmuje się analizą przeszłych wcieleń, numerologią, Tarotem oraz kabałą, stosując je jako metody rozwijania i wzmacniania wewnętrznego potencjału. Teraz i Ty możesz skorzystać z jego wieloletniego doświadczenia.

**Aura – źródło cennej wiedzy!**



## Witamina B17

Peter Kern

**Tytuł oryginału:** Krebs bekämpfen mit Vitamin B17. Vorbeugen und Heilen mit Ni

Dieta › witaminy  
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › choroby

nowotwór ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-588-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 164; Oprawa: miękka; Format: A5;

Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

### Rak nie musi być wyrokiem

Liczba zachorowań na raka nieustannie wzrasta, a prognozy Światowej Organizacji Zdrowia nie napawają optymizmem. WHO przewiduje, że w 2020 roku będziemy mieli do czynienia z około 15 milionami nowych przypadków chorób nowotworowych. Oznacza to aż 50 procentowy wzrost w porównaniu do roku 2000. Pomimo wielu badań i postępu medycyny nadal zdajemy się być bezsilni wobec tej groźnej choroby. Mówi się o niej coraz częściej, głośniejsze i coraz więcej osób przed nią drży. A co jeśli lek na raka został już dawno odkryty i jest dostępny dla każdego? W dodatku jest niezwykle tani i w pełni naturalny?

### Czy wiesz, co jest przyczyną powstawania raka?

Już w latach 50-tych amerykańscy lekarze z dr. Ernstem Krebsem na czele odkryli, że rak jest chorobą wynikającą z niedoboru witaminy B17 (znanej również jako amigdalina). Jest ona dostępna w naszym środowisku i znajduje się m.in. w pestkach moreli, śliwek, wiśni, a także w pestkach brzoskwiń. Amigdalina dzięki swoim unikalnym właściwościom wykorzystywana jest do leczenia takich schorzeń jak: rak jelita grubego, rak trzustki, rak płuc, rak szyjki macicy, rak jajnika, rak żołądka czy niestety coraz powszechniejszy rak skóry.

### Witamina B17 lekarstwem na raka?

Peter Kern jest terapeutą medycyny naturalnej. Specjalizuje się w problematyce zatruc metalami ciężkimi oraz w naturalnych metodach leczenia chorób nowotworowych. W tym przewodniku, który jest poradnikiem pacjenta zamieścił wszystko na temat witaminy B17 i jej praktycznego zastosowania. Znajdziesz w nim m.in. zalecenia dietetyczne, jak również listę odpowiednich produktów zawierających najwyższe stężenie amigdaliny. Książka wyjaśnia nie tylko jak witamina B17 leczy raka, ale również jak zdrowe odżywianie może mu zapobiec. Do tego cudownego leku coraz bardziej przekonują się środowiska lekarskie, którym przez lata trudno było zaakceptować, iż panaceum, którego tak długo poszukiwali istniało przez cały czas w naturalnej formie. Wielu z nich już dziś poleca je swoim pacjentom.

**Wylecz raka z pomocą witaminy B17.**



## Bez Ciebie – wsparcie po stracie bliskiej osoby

Freya V. Stülpnagel

Tytuł oryginału: Ohne dich

Terapie › uzdrawianie duchowe

Szczęście › pozytywne myślenie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-566-4; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Wsparcie – prawdziwe pokrzepienie serca

Śmierć kogoś bliskiego to jeden z największych kryzysów w życiu, na który nigdy nie jesteśmy przygotowani. Po tym zdarzeniu nie mamy pojęcia, jak teraz powinno wyglądać nasze życie i jak mamy się w nim odnaleźć. Nie wiemy również jak zareagować, o czym rozmawiać i jak się zachować w sytuacji, gdy ktoś z naszego otoczenia stracił ukochaną osobę. Bojąc się trudnych emocji, zaczynamy unikać kontaktów z takim człowiekiem i wracamy do codzienności. Aby nie popaść w rozpacz, powinniśmy pozwolić udzielić sobie, a także innym wsparcia, które jest jednocześnie prawdziwym pokrzepieniem.

### Pocieszenie w emocjonalnym kryzysie

Książka Freyi v. Stülpnagel daje nie tylko pocieszenie, lecz także obdarowuje nas wszystkich pokojem serca mającym swoje źródło w harmonii nieskończoności i wieczności. Oferuje nam pociechę i zrozumienie, a także praktyczne wsparcie, aby móc otrząsnąć się z emocjonalnego odrętwienia.

### Dlaczego warto skorzystać z rad autorki?

Autorka odkąd straciła swoje dziecko zaczęła pracować jako psychoterapeuta pomagając ludziom w ich trudnych chwilach. Pomaga odnaleźć drogę do normalnego funkcjonowania w życiu codziennym. Uświadamia, iż opłakiwanie jest naturalnym ludzkim darem, i aby pokonać smutek musimy zmierzyć się z bólem związanym z doczesną utratą kochanej osoby.

### Możesz poradzić sobie ze stratą

Wsparciem w przejściu tej drogi jest właśnie ta książka. Zawarte w niej wskazówki i rytuały pomogą Ci w radzeniu sobie w pierwszych dniach po stracie, jak również podczas bolesnych chwil kojarzących się ze zmarłą osobą, takich jak Boże Narodzenie, Wielkanoc czy jej urodziny. Autorka informuje jak przekształcić swój żal i wspomnienia w pozytywnie uzdrawiającą energię.

**Pomóż sobie i innym w tych trudnych chwilach**





## Życie bez bólu

Pete Egoscue

Tytuł oryginalny: Pain Free: A Revolutionary Method for Stopping Chronic Pain

Zdrowie › choroby

ból ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-581-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Uporczywy ból może już dzisiaj zniknąć – bez kosztownej rehabilitacji, szkodliwych tabletek czy ryzykownych zabiegów. Wszystko za sprawą unikalnego programu ćwiczeń, który charakteryzuje się 95% skutecznością. Autorzy w sposób innowacyjny podchodzą do tematu przewlekłego bólu przedstawiając Twoje ciało jako idealną maszynę, z którą niewłaściwie się obchodzisz. Możesz temu zaradzić dzięki prostym ćwiczeniom, masażom i delikatnym metodom rozciągania mięśni. Publikacja analizuje poszczególne partie organizmu pod kątem występującego w nich bólu i jego zapobieganiu. Znajdziesz tu zarówno sposób na bóle mięśniowe jak i migreny. Dowiesz się, jak wyeliminować zespół cieśni nadgarstka i rękę kulszową. Ponadto uodpornisz się na kontuzje i urazy. Wybierz życie bez bólu!



 pobierz fragment książki

## Uzdrowianie poprzez liczby

**Tytuł oryginału:** Heilen mit Zahlen. Von der Zahlenmystik bis zum spirituellen

 Zdrowie › choroby

 **nakład wyczerpany**

---

**ISBN:** 978-83-7377-580-0; **Cena katalogowa:** 34.90 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

---

Szukasz naturalnych i skutecznych metod uzdrawiania? Z pomocą przychodzą Ci liczby! Wszystko dzięki opracowanemu przez Autorkę systemowi samoleczenia, który bazuje na odkryciach współczesnej fizyki kwantowej. Każda cyfra ma swoją wibrację i jeśli o niej myślisz, wypowiadasz ją lub wizualizujesz, Twój organizm przejmuje od danej liczby częstotliwość drgań. A to od nich z kolei zależy stan Twojego ciała. W książce Autorka przedstawia, 100 uzdrawiających liczb uzdrowiciela Grigorija Grabowaja przyporządkowanych najpopularniejszym chorobom i dolegliwościom, z których możesz skorzystać. Łatwo je odnajdziesz, ponieważ są uszeregowane według symptomów, jakie odczuwasz. Dzięki temu przyspieszysz swój proces samouzdrawiania i regeneracji. Stwórz własną uzdrawiającą liczbę.



## Jak czerpać zdrową energię z ziemi – Uziemienie

Clinton Ober Martin Zucker Stephen T. Sinatra

Tytuł oryginału: Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?

Terapie › energia

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8171-198-2; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: III;

📄 pobierz fragment książki

### Czy już wiesz, jak zapobiegać chorobom?

Ciągle narzekamy, że coś nas boli, strzyka, łupie... Dlaczego łapią nas przeziębienia, cierpimy na stany zapalne i inne choroby? Stosujemy różnorodne leki, które nie tylko są drogie, ale również nie są obojętne dla naszego organizmu i nie zawsze pomagają. Jednak jest prosty sposób, aby ustrzec się tych dolegliwości. Jest naturalny, bezpieczny, tani i skuteczny. To uzdrawiająca energia Ziemi.

### Kontakt z naturą lepszy niż lekarstwa

Nic tak nie odpręża i pomaga się wyciszyć, jak przebywanie na łonie natury. Ludzie często o tym zapominają i zamiast wybrać się na spacer po parku czy lesie, wolą swój wolny czas spędzać przed telewizorem lub komputerem. To nie tylko zjada nasz cenny czas, który możemy spożytkować w inny sposób, ale również bardzo niekorzystnie wpływa na nasz organizm, który chłonie przy tym szkodliwe promieniowanie. A gdyby tak wybrać inną formę relaksu i pospacerować wśród drzew, kwiatów i trawy? Zdjąć buty i poczuć, jak cudowna energia Ziemi wpływa do naszego wnętrza? Taki sposób na uzdrawianie był znany już setki lat temu i jest skuteczny również dziś.

### Poczuj uzdrawiającą moc Ziemi

W ciągu tysięcy lat ewolucji ludzie chodzili boso zupełnie nieświadomi, że powierzchnia Ziemi zawiera nieograniczoną energię, która leczy. Grunt wysyła subtelny sygnał elektryczny, który działa uzdrawiająco, reguluje skomplikowane mechanizmy w organizmie. Kontakt z Ziemią dla człowieka jest jak podłączenie lampki do gniazdka, sprawia, że się świeci. Nowoczesny styl życia wymaga powszechnego stosowania izolatorów czyli butów. Nie śpimy też na ziemi, a to skutecznie nas odcina od uzdrawiającej energii. Ludzie, tak jak i inne stworzenia, są elektrycznymi istotami na elektrycznej planecie. Uziemienie podtrzymuje stabilność energetyczną naszych organizmów i służy jako podstawa do witalności i zdrowia.

### Energia Ziemi zbiegnie problemom ze zdrowiem

Wykorzystaj tę naturalną metodę uzdrawiającą, która dla wszystkich jest tak samo dostępna. W książce znajdziesz wskazówki, dzięki którym w prosty sposób uregulujesz swój organizm i unikniesz dzięki temu różnych dolegliwości. Podłącz się do energii Ziemi, a pozbędziesz się stanów zapalnych, bólu, zmęczenia, stresu czy problemów ze snem. Szybko zregenerujesz swój organizm, poczujesz radość życia, którą gasiły coraz to nowe dolegliwości. Od teraz zupełnie inaczej spojrzysz na trawnik pod swoim domem.

**Lek jest tuż pod Twoimi stopami.**



## Magia na co dzień

Tess Whitehurst

Tytuł oryginału: The Good Energy Book: Creating Harmony and Balance for Yours

Ezoteryka › rytuały  
Terapie › energia

Ezoteryka › magia

pozytywna energia SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-570-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Poczuj moc pozytywnej energii

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się poczuć wspaniale bez jakiegokolwiek szczególnego powodu? Czy nagle zauważyłeś, że powietrze ma lepszy smak i pełniej wypełnia Twoje płuca, kolory są bardziej wyraziste, a Twoja dusza wręcz wznosi się ku niebu? Jeśli poczułeś coś podobnego to wysoce prawdopodobne, że byłeś pod wpływem dobrej energii odpowiedzialnej za magiczne doznania w naszym życiu. Jeśli chciałbyś doświadczać jej na co dzień, są na to niezawodne sposoby.

### Polepsz stan swojej duszy

Znajdziesz je w nowej książce autorki bestsellerowego „Magicznego domu” i znanej specjalistki od Feng Shui oraz kreowania magii w codziennym życiu. Dzięki poradom zawartym w tej publikacji każdy może stworzyć wokół siebie przestrzeń, które polepszy stan jego duszy. Co więcej, dowiemy się także, jak możemy magicznie oddziaływać na każdą sferę swojego życia poprzez rytuały, oczyszczanie, pozyskiwanie mocy i energii, stosowanie technik ochronnych, błogosławienie i dostrajanie przestrzeni, a także wykorzystywanie wizualizacji i afirmacji.

### Magia tkwi w naturze

W książce zostały dokładnie opisane rytuały niosące pozytywną energię zarówno dla Ciebie, jak i Twojego domu. Poznasz zastosowanie olejków eterycznych jako skutecznego środka do poprawy i oczyszczania atmosfery domu, a także jako świetnego akcentu aromatycznego podczas sprzątania. Zaczyniesz używać esencji wibracyjnych kwiatów i kamieni szlachetnych, by przesycać dane miejsce świeżymi i pozytywnymi wibracjami. Doświadczysz na własnej skórze, jakie korzyści dla ciała energetycznego daje kąpiel w soli morskiej oraz noszenie przy sobie kryształów akwamarynu. Za pomocą intuicji nauczysz się odkrywać obecność Duchów natury oraz zrozumiesz, dlaczego nazywa się je psychopompami.

### Sam możesz wytworzyć dobroczynną energię

Wszystko za sprawą prezentowanego przez Autorkę łatwego do zastosowania systemu wytwarzania dobroczynnej energii umożliwiający pozytywne zmierzenie się z każdą sytuacją czy wyzwaniem. Do każdego zadania podejmiemy z pewnością siebie, jasnością umysłu i świadomością otaczającej nas łaski. Stworzymy również warunki życia, jakich pragniemy oraz wyostrymy własną intuicję. We własnym mieszkaniu poprzez kadzidła, kryształy i świece wykreujemy uświęconą przestrzeń, w której zawsze będziemy w stanie naładować wewnętrzny akumulator. Wyeliminujemy ze swojego życia także strach dzięki otoczeniu magiczną ochroną talizmanów i amuletów siebie oraz swoich najbliższych.

**Wprowadź pozytywną magię do swojego życia**




 pobierz fragment książki




# Przeprogramuj swój umysł na miłość

dr Marsha Lucas

Tytuł oryginału: Rewire Your Brain For Love: Creating Vibrant Relationships U

 Rozwój duchowy › medytacja  
Szczęście › rozwój osobisty  
Szczęście › sukces  
Szczęście › miłość  
Zdrowie › psychologia

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › związek  
Szczęście › emocje  
Terapie › medytacja  
Zdrowie › kobieta

 relacje  życie intymne  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-571-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: 1;

## Co nauka ma wspólnego z Twoim związkiem?

Czym jest neuroplastyczność i dlaczego jest tak ważna dla Twojego życia, relacji z bliskimi i satysfakcji z każdego dnia? Czy wiesz, że Twoje interakcje z dzieciństwa mają ogromny wpływ na to, jak Twój mózg pojmuje i tworzy związki w dorosłym życiu? Dobra wiadomość jest taka, że właśnie dzięki neuroplastyczności możesz wpłynąć na swój umysł przeprogramowując go tak, aby nie powielał negatywnych schematów i tworzył nowe, lepsze relacje. Dzięki tej książce i prostym technikom dowiesz się w jaki sposób zmienić swoje stare ścieżki nerwowe i rozwinąć nowe, a w konsekwencji naprawić nie tylko relacje z przyjaciółmi ale przede wszystkim uzdrowić swój związek i życie rodzinne.

## Miłość i relacje w XXI wieku

Dzisiejsza kultura daje nam złudną obietnicę satysfakcjonującego życia, prostych rozwiązań, braku zaangażowania czy nieskomplikowanych relacji z innymi ludźmi. Zamiast podtrzymywania dobrych i prawdziwych związków z bliskimi często wybieramy społeczną i emocjonalną wegetację przed telewizorem lub komputerem. Ludzie nie tylko przestali ze sobą rozmawiać, słuchać się nawzajem ale również myśleć o potrzebach innych. Depresja, lęki, przepracowanie i rozwody stały się czymś zupełnie normalnym i wpisanym w kulturę XXI wieku. Firmy farmaceutyczne prześcigają się w produkcji nowych, lepszych pigułek, które leczą lęki społeczne i usypiają nasze emocje. Zamiast czuć szczęście wynikające z bliskości ukochanej osoby, coraz częściej tworzymy toksyczne związki, które unieszczęśliwiają obie strony. Ale zastanówmy się czy na pewno musi tak być?

## Buduj komunikację, bliskość i miłość

Z pomocą przychodzi nam dr Marsha Lucas, dyplomowany psycholog i neuropsycholog łączący przełomowe odkrycia neurobiologii i psychologii z uświęconymi tradycją praktykami starożytnej mądrości. Wszystko to po to, aby pomóc Ci w odnalezieniu się wśród wyzwań życia we dwoje. Autorka ukazuje, funkcjonowanie umysłu w relacjach partnerskich, pomaga zrozumieć jak rozwijał się mechanizm Twojego obecnego związku oraz podpowiada, jak możesz samodzielnie przeprogramować swoją psychikę. Z tej książki dowiesz się również, jak sprawić, by Twój umysł przestał kierować się strachem i nieśmiałością, poznasz sposoby na rozwijanie w sobie zrównoważonej, zdrowej empatii. Nie wstydź się swoich emocji, rozwiń skrzydła i ciesz się udanym związkiem. Dzięki odpowiednim medytacjom i wskazówkom autorki rozpalisz na nowo płomień namiętności w relacjach z partnerem.

## Zmień swoje wewnętrzne doświadczenie w miłości

Dr Lucas w sposób jasny, nieodstraszający naukowymi terminami i często zabawny ukazuje, jak używać mocy neuroplastyczności – możliwości umysłu do dobrych w zmian mózgu. Możesz używać tej umiejętności do rozwijania „obwodów” elastyczności, empatii, namiętności i asertywności w związkach. Oprócz wielu wskazówek i ćwiczeń autorka wyjaśnia również, co mają ze sobą wspólnego ciało migdałowe i niepokój, a także płat czołowy i lęk przed zaangażowaniem.

## Autorytety o książce

Ta książka nie jest kolejnym typowym poradnikiem o nieudanych i toksycznych związkach. To nie kolejna książka, która poklepie Cię po plecach i sprawi, że nie ruszysz z miejsca, w którym od lat jesteś. *Przeprogramuj swój umysł* to coś więcej, to autentyczna praca naukowa, w której znajdziesz poparte nauką i starożytną wiedzą techniki pracy nad swoim umysłem i relacjami z bliskimi. Na poparcie tych słów dopuścimy do głosu światowej sławy autorytety:

*Przeprogramuj swój umysł na miłość jest uroczo wciągający i łatwy do czytania. Na tych stronach każdy znajdzie coś, co może poprawić jego życie.*

— dr medycyny Christiane Northrup, autorka bestselleru *New York Times*, *Lekko łatwo i przyjemnie*

*Dr Lucas pokazuje czytelnikom, jak używać mocy neuroplastyczności (...). Jej głos jest ciepły, zabawny, bezpośredni, praktyczny i tak bardzo pomocny. Ta książka jest jak najlepszy przyjaciel, który jest jednocześnie ekspertem w sprawach mózgu oraz terapeutą światowej klasy.*

– dr Rick Hanson, autor bestsellerów *Mózg Buddy* oraz *Rozwiń w sobie mózg Buddy*.

*Żyjemy w świecie nieudanych związków i braku miłości. Dr Lucas przekazuje nam wiedzę i kliniczne zastosowanie narzędzi medytacji uważności, aby pomóc nam uleczyć siebie, nasze związki i nasz świat. Wszyscy potrzebujemy tej mądrej osoby.*

– dr medycyny Allan Warshowsky, członek American College of Obstetricians and Gynecologists, dyrektor honorowy American Board of Integrative Holistic Medicine

**Pokonaj nieśmiałość i daj sobie szansę na spełniony związek!**



## Wymień umysł na lepszy model

dr Joe Dispenza

Tytuł oryginału: Breaking The Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind

Ezoteryka › kwantowość  
Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › medytacja

Szczęście › pokochaj siebie  
Szczęście › emocje

neuronauka umysł ~~nakład wyczerpany~~

ISBN: 978-83-8171-285-9; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 342; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V;

 pobierz fragment książki

### Myśli determinują nasze życie

Co determinuje Twoje życie? Co stoi za Twoją asertywnością, nieśmiałością czy złymi nawykami? Czy są to geny? Wychowanie? A może zebrane doświadczenia? Odpowiedzi na te nurtujące pytania udziela światowej sławy naukowiec – Joe Dispenza, podając jednocześnie przepis na nową, lepszą przyszłość!

### Jak przełamać nawyk bycia sobą?

Dr Joe Dispenza analizuje najnowsze odkrycia udowadniające jednoznacznie, że człowiek dysponuje mocą tworzenia rzeczywistości według własnego uznania. Aby gruntownie odmienić swoje życie wystarczy przełamać nawyk bycia sobą i pokonać negatywne przyzwyczajenia. Autor, mówca, badacz i chiropraktyk łączy dziedziny fizyki kwantowej, neurobiologii, biochemii mózgu, biologii i genetyki, ukazując czytelnikowi prawdziwe możliwości ludzkiego umysłu.

### Wymień umysł na lepszy model i odrzuć fałszywe przekonania

W książce znajdujemy narzędzia umożliwiające rozpoczęcie pracy nad dowolną sferą swojego JA i dokonanie kluczowych zmian we wszystkich aspektach życia. Dzięki nim uda się nam odrzucić fałszywe przekonania i każde z nich zastąpić ich pozytywnymi odpowiednikami. Subtelne zmiany w sposobie korzystania z mózgu stanowią kwantowy klucz do korzystnych zmian zachodzących w ciele, życiu i związkach. Dr Dispenza opracował łatwe do wykorzystania techniki, dzięki którym każdy ma okazję eksperymentowania z własnym polem kwantowym, aby samodzielnie przekonać się, które zmiany najlepiej sprawdzają się w jego przypadku. Autor prezentuje również czterotygodniowy program modyfikacji własnego umysłu na taki, który odpowiadałby wymarzonej przyszłości jej posiadacza. Dodatkowym narzędziem jakie daje nam autor są medytacje, które ułatwią wprowadzenie kluczowych zmian w życiu.

To nie książka, która zawiera techniki zapamiętywania. To książka, dzięki której dowiesz się jak zmienić swoje życie. Poprawiając pracę swojego mózgu, przywrócisz wiarę we własne możliwości, a co za tym idzie twoje poczucie własnej wartości diametralnie wzrośnie. Odrzuć złe nawyki, rozpocznij zdrowy tryb życia i ciesz się nową – lepszą przyszłością!

### Jak się zmotywować, czyli słowa uznania od największych ekspertów

*Wymień umysł na lepszy model to potężna mieszanka najnowszych odkryć nauki i ich praktycznego wykorzystania, przedstawiona w postaci doskonałej recepty przydatnej w codziennym życiu*

– Gregg Braden bestsellerowy autor *Kod Boga. Boski pierwiastek w każdym z nas* czy *Boska matryca*.

*Napisany przez doktora Joe Dispenzę zajmujący i niezwykle przystępny podręcznik, który pozwoli ci zreorganizować swoją sieć mentalno-emocjonalną, zawiera proste, choć potężne przesłanie: twoje dzisiejsze myśli decydują o twym jutrzejszym życiu.*

– Lynne McTaggart autorka bestsellerów *Eksperyment intencjonalny* oraz *Więź. Odkryj połączenie między Tobą a resztą świata*.

*Dr Joe Dispenza daje nam podręcznik, który uczy, jak stać się boskim stwórcą! Sprawia, że nauka o mózgu nabiera wymiaru praktycznego; pokazuje nam, jak wyzwolić się ze szponów własnych emocji i wieść życie w szczęściu, zdrowiu i obfitości, a także, jak w końcu wyśnić swoją rzeczywistość. Czekałem na tą książkę od dawna!*

– dr Alberto Villoldo autor bestselleru *Aktywuj pełną moc mózgu*

**Lepszy mózg – lepsza przyszłość!**





## Pokonałem raka

Stanisław Karolewski

Szczęście › afirmacje

Terapie › detoks

Terapie › głodówki

Zdrowie › choroby



nowotwór

terapię naturalne

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-567-1; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

### Jak pokonać raka

Nowotwór jest złowieszczą diagnozą, ale to nie wyrok śmierci – raka można pokonać. Coraz więcej pacjentów wychodzi obronną ręką ze starcia z tą chorobą. Ta książka udowadnia, że medycyna naturalna zwiększa szanse wyzdrowienia przy wykorzystaniu terapii niekonwencjonalnych. Dzięki zastosowaniu ich równolegle do akademickiego leczenia każdy z nas może zwiększyć szanse swoje i swoich bliskich, aby pokonać raka.

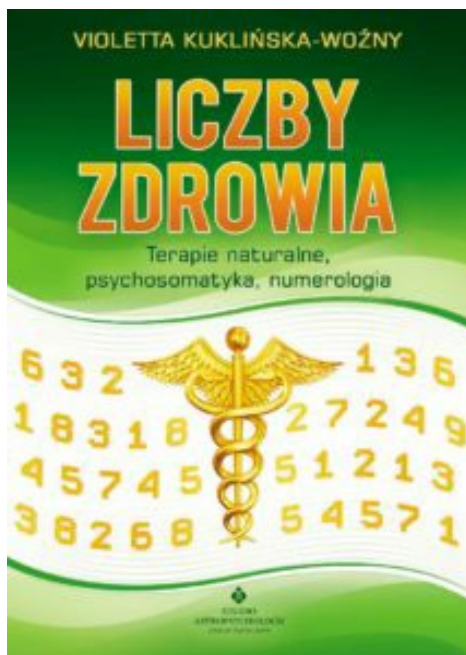
### Skorzystaj z doświadczenia Autora, który pokonał raka

Żywym dowodem na skuteczność zawartych w książce też jest jej Autor. Stanisław Karolewski po zdiagnozowaniu u niego nowotworu poświęcił wiele czasu i energii na zgłębienie naturalnych metod, które pomogły mu pokonać raka raz na zawsze. Podczas swoich poszukiwań odnalazł nie jeden, nie dwa, a aż dziewięć sposobów na skuteczne zwalczanie tej strasznej choroby. Dzisiaj, jako w pełni zdrowy człowiek, dzieli się z czytelnikami doświadczeniem, jakie wyciągnął z najtrudniejszej lekcji w swoim życiu.

### Popraw swoje nastawienie

W książce znajdziesz opisy myśli i uczuć, które mogą dominować u chorego po zdiagnozowaniu raka. Niezależnie czy obawiasz się zapadnięcia na nowotwór złośliwy jelita grubego, raka trzustki, czy prostaty znajdziesz tu konkretne wskazówki jak pokonać raka. Autor na swoim przypadku ukazuje, jak można poradzić sobie z poczuciem beznadziei, zagrożenia i rozpacz. Przedstawia również najpopularniejsze przyczyny powstawania nowotworów w ciele współczesnego człowieka. Publikacja oferuje szereg sprawdzonych metod samodzielnej walki z rakiem. Od leczniczych głodówek po specjalnie skomponowaną dietę na raka. Od terapii Gersona, przez terapię drzew po ziołolecznictwo. Autor poświęcił również dużo miejsca sposobom poprawiania nastawienia pacjenta, wśród których znalazły się medytacje, modlitwy o uzdrowienie i wizualizacje.

**Zyskaj przewagę w walce z rakiem!**



## Liczby zdrowia – terapie naturalne, psychosomatyka, numerologia

Violetta Kuklińska-Woźny

Astropsychologia › numerologia

Terapie › medytacja

Terapie › ćwiczenia oddechowe

Zdrowie › choroby



ból

czakry

ebooki

mózg

podświadomość

pozytywna energia

terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-558-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Liczby zdrowia – określają Twoją vitalność i słabe punkty Twego ciała

Dzięki mocy liczb i umiejętności ich interpretacji, które nabędziesz przy pomocy informacji zawartych w tej książce. Poznasz liczby zdrowia, przyczyny powstawania chorób i bólu. Autorka wyjaśni Ci, jak zbudować diagram energii wykorzystując dane personalne. Dowiesz się też, jak poprzez analizę liczb tworzących portret numerologiczny, określić vitalność człowieka, słabe punkty jego ciała, a także podatność na określone choroby. Autorka analizuje również poszczególne czynniki warunkujące stan ciała według medycyny Wschodu i Zachodu. Podaje wykaz problemów zdrowotnych w odniesieniu do liczb zdrowia. Ujawnia, jaki mają wpływ na meridiany, czakry, a także czym skutkują blokady energetyczne w obrębie danej cyfry. Poznasz terapie naturalne, uzdrawianie czakr i wykorzystanie mózgu oraz podświadomości w procesie samouzdrawiania.

### Numerologia a zdrowie – skorzystaj z porad eksperta

Violetta Kuklińska-Woźny, wybitna polska numerolog, od lat dzieli się swoją wiedzą i bogatym doświadczeniem z pasjonatami ezoteryki i astropsychologii. Teraz Ty również poznasz tajniki numerologii i będziesz czerpać z mocy liczb pełnymi garściami. Poznasz związek numerologii z różnymi aspektami życia. Dowiesz się, jak mózg i podświadomość wpływają na procesy powrotu do zdrowia i uśmierzenie bólu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku, dowiesz się, jak powiązać prognozowanie liczb z medycyną Wschodu i Zachodu oraz psychosomatyką.

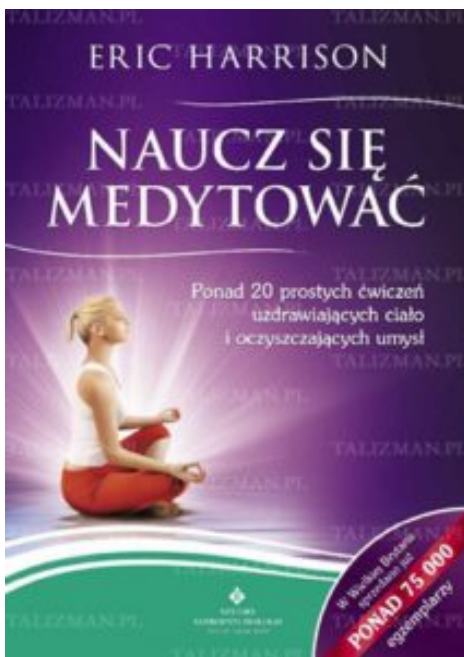
### Odkryj przyczyny chorób – poznaj liczby zdrowia i zyskaj pozytywną energię

Dzięki tej książce poznasz przyczyny dręczących Cię chorób oraz tych, którymi jesteś zagrożony. Autorka zwraca szczególną uwagę na wpływ emocji na nasze zdrowie, dokładnie opisuje zarówno te pozytywne, jak i negatywne oraz uświadamia, jak ważne jest zachowanie równowagi emocjonalnej. Negatywne myślenie, wstrząsy psychiczne, uzależnienia oraz karma, to kolejne zagrożenia dla naszego zdrowia. W dokonaniu autodiagnozy pomoże Ci wykaz różnych schorzeń oraz ich szczegółowa analiza, z której dowiesz się w jaki sposób doszło do zachorowania oraz jak się wyleczyć. Dowiesz się również, jakie korzyści możesz wyciągnąć z przebytych już chorób. Okazuje się bowiem, że zwycięsko wychodzimy z nich wówczas, kiedy mamy świadomość jakich życiowych zmian potrzebujemy. Informacje zawarte w książce udowadniają, że każda choroba może być twórcza i oczyszczająca.

### Techniki terapeutyczne, które przywrócą Ci vitalność. Numerologia a zdrowie – poznaj związki liczb z chorobami

W utrzymaniu dobrego zdrowia fizycznego, emocjonalnego oraz umysłowego pomoże stosowanie odpowiednio zrównoważonej diety, picie wystarczającej ilości wody, prawidłowe oddychanie, aktywność fizyczna, umiarkowany styl życia oraz posiadanie jasnego umysłu. Dzięki zamieszczonym w książce ćwiczeniom oraz technikom relaksacyjnym zdobędziesz znakomitą formę, którą będziesz się cieszył przez lata. Autorka prezentuje szeroki wachlarz korzyści płynących z uzdrawiających technik, takich jak: joga, pilates, aerobik, ćwiczenia oddechowe, różnego rodzaju terapie naturalne czy medytacje. Zyskasz nie tylko dobrą kondycję, ale również pozytywną energię.

**Liczy się zdrowie!**



## Naucz się medytować

Eric Harrison

**Tytuł oryginału:** Teach Yourself To Meditate. Over 20 simple exercises for pea

Terapie › medytacja  
Szczęście › sukces  
Szczęście › rozwój osobisty

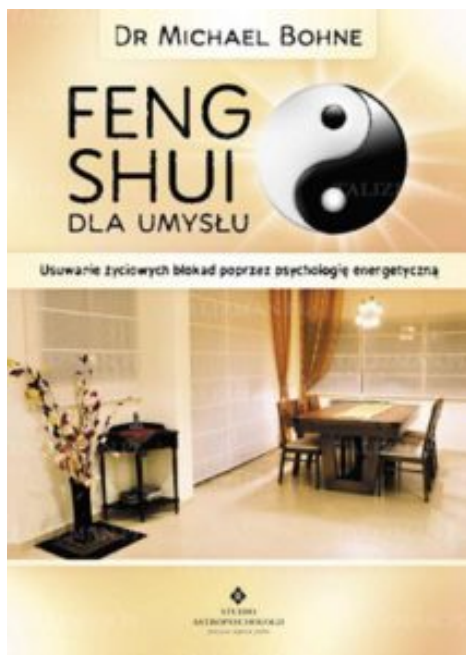
Terapie › medycyna naturalna  
Szczęście › pozytywne myślenie

✘ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-561-9; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

↓ pobierz fragment książki

Medytowanie korzystnie wpływa na każdy aspekt naszego życia. Pomaga zwalczyć stres, poprawić stan zdrowia, a także zwiększyć zdolność jasnego i kreatywnego myślenia. Autor to doświadczony nauczyciel medytacji. Prowadzi ośrodek medytacyjny w Perth oraz współpracuje z międzynarodowymi korporacjami. Dzięki temu poradnikowi samodzielnie nauczysz się medytować, a także poznasz najbardziej skuteczne jej techniki. Dowiesz się dlaczego ludzie je stosują i jakich nieoczekiwanych korzyści doznają w trakcie swojej nauki. Podczas medytacji wcale nie musisz siedzieć w ciszy i poświęcać na nią wiele godzin! Wystarczy, że skorzystasz z minimedytacji zawartych w książce, a w błyskawiczny sposób się zrelaksujesz. Wykorzystaj moc medytacji.



## Feng Shui dla umysłu

Michael Bohne

**Tytuł oryginału:** Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie

Ezoteryka › feng shui  
Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › energia

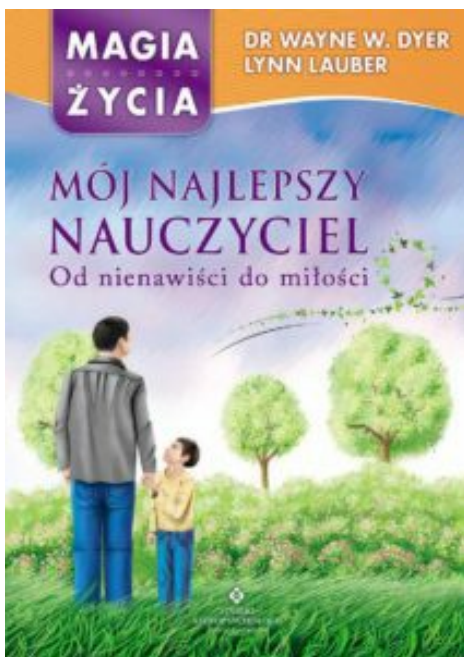
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › medytacja  
Zdrowie › relaks

✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-557-2; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

↓ pobierz fragment książki

Feng Shui jest sztuką uporządkowania świata zewnętrznego, dzięki czemu czujemy się dobrze i bezpiecznie. Zapewnia swobodny przepływ energii, która korzystnie na nas wpływa. Feng Shui dla umysłu jest przerośnią, która pozwala wysledzić bałagan znajdujący się w Twojej głowie i w rezultacie go uporządkować. Autor to lekarz, specjalista psychoterapii, a także jeden z renomowanych trenerów psychologii energetycznej. Dzięki jego technice możesz uporządkować swoje życie wewnętrzne i relacje z otoczeniem. Ta innowacyjna terapia umożliwia pełne kontrolowanie własnych emocji. Poprzez opukiwanie punktów meridianowych pozbedzisz się blokad i obciążeń uwalniając się od obarczających Cię lęków i podniesiesz poczucie własnej wartości. Zaprowadź porządek w swojej głowie.



## Mój najlepszy nauczyciel

Lynn Lauber dr Wayne W. Dyer

Tytuł oryginału: My Greatest Teacher: A Tales of Everyday Magic Novel

Terapie › uzdrawianie duchowe

Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-547-3; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 104; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Dlaczego przebaczenie jest ważne?

Bardzo często mamy problem z przebaczeniem drugiej osobie. Nie potrafimy puścić w niepamięć przeszłych krzywd i wypowiedzianych bez namysłu słów. Zagłębiamy się w swoich uprzedzeniach i tracimy szansę na obiektywne spojrzenie na czyjeś działania. Co ciekawe, sami nie czujemy się z tym dobrze, ale nie przeszkadza nam to w pielęgnowaniu w sobie uprzedzeń i gniewu wobec innego człowieka. Jest jeszcze gorzej, jeśli dotyczy to kogoś z naszej najbliższej rodziny, co się często zdarza. Takie podsycanie w sobie negatywnych uczuć do danej osoby może bardzo destrukcyjnie wpłynąć na nasze dalsze życie, gdyż dręczące nas wyrzuty sumienia z powodu zaistniałej sytuacji utrudniają codzienne funkcjonowanie.

### Destrukcyjna siła negatywnych emocji

Ryan Kilgore, bohater książki „Mój najlepszy nauczyciel” znał smak urazy aż za dobrze. Miał żal do własnego ojca, który go opuścił w dniu jego narodzin. Odbiło się to na jego dalszym życiu. Gdy negatywne emocje zaczynają rzutować na rodzinę Kilgore’a, ten uświadamia sobie, że musi uleczyć niezagojone rany, by nie poświęcić własnego szczęścia na ołtarzu gniewu. Jedynym wyjściem z tej trudnej sytuacji jest stawienie czoła przeszłości. Wyrusza więc na poszukiwania ojca, rozpoczynając tym samym podróż, która odmieni jego życie.

### Żyj teraźniejszością, nie przeszłością!

Gdy stale rozpamiętujemy przeszłość, cały czas żyjemy tym, co wydarzyło się dawno temu, co nie jest zdrowym podejściem. Wspomnienia sprawiają, że stajemy się przygnębieni i na nowo przeżywamy to, co już się stało. Takim zachowaniem szkodzimy przede wszystkim sobie, gdyż stale jesteśmy narażeni na stres. Lepiej jest pogodzić się ze zwaśnioną stroną i przestać mieć pretensje do kogoś, kto również działał pod wpływem emocji i być może, sam tego żałuje.

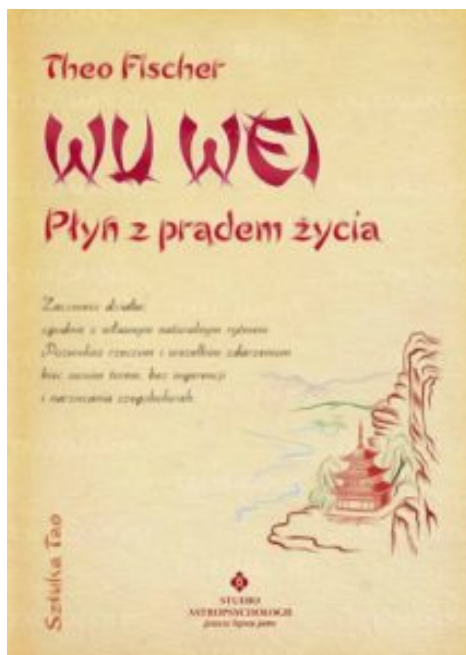
### Jak zamienić cierpienie w miłość

Dr Wayne W. Dyer – znany na całym świecie autor książek i wykładowca zajmujący się tematyką samorozwoju – wspólnie z Lynn Lauber, która specjalizuje się w narracjach pamiętnikarskich i fikcji literackiej, stworzyli publikację, która każdego z nas powinna skłonić do refleksji. Jest to inspirująca opowieść o tym, jak zmienić ból i cierpienie w przebaczenie i miłość, a także – jakie nauki możemy czerpać z najtrudniejszych stawianych przed nami wyzwań.

### Przebacz swojemu wrogowi

Po lekturze tej publikacji może okazać się, że ktoś, kogo uważasz za najbardziej zacieklego wroga, jednocześnie jest osobą, której najwięcej zawdzięczasz. Musisz jednak sam do tego dojść. Dzięki niej zrozumiesz, że chowanie urazy do naszych bliskich nie sprawi, że poczujesz się lepiej. Tylko przebaczenie i zaakceptowanie tego, co już się wydarzyło przyniesie Ci ulgę. Nie warto unosić się dumą ani kierować gniewem czy złością, ponieważ gdy emocje opadną, może się okazać, że problem nie był aż tak wielki, jak nam się na początku wydawało.

**Przed Tobą najważniejsza lekcja**



## Wu wei – płyn z prądem życia

Theo Fischer

Tytuł oryginału: WU WEI

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › pozytywne myślenie

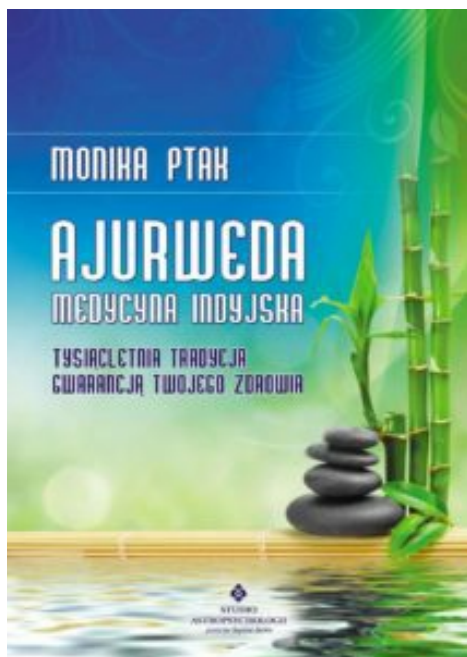
Rozwój duchowy › medytacja

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-548-0; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 212; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Wu wei to podstawowa zasada taoizmu mówiąca o tym, że należy żyć i działać zgodnie ze swoim rytmem. Wszelkie zdarzenia i rzeczy powinny biec własnym torem bez ingerencji i narzucania czegokolwiek. Dzięki książce niekwestionowanego autorytetu z dziedziny chińskiej filozofii nauczysz się żyć chwilą, a jednocześnie ułatwisz sobie kroczenie dowolnie obraną drogą życia. Ta publikacja stanowi wprowadzenie do praktycznego zastosowania filozofii tao. Znajdziesz w niej wiele wskazówek i ćwiczeń, a także dowiesz się, jak należy je stosować na co dzień. Nie musisz nic zmieniać, niczemu się podporządkowywać. Doświadczaj życia w danym momencie. Ciesz się chwilą i nie zaprzataj myśli zbędnymi rzeczami. Płyn z prądem.



📄 pobierz fragment książki

## Ajurweda – medycyna indyjska

Monika Ptak-Korbacz

📁 Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › choroby

Terapie › ajurweda

📌 ebooki   medycyna alternatywna   odporność

ISBN: 978-83-8168-167-4; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: IV;

### Egzystuj w zgodzie z naturą i samym sobą

Ajurweda dosłownie oznacza „wiedzę o życiu”. Jest to prosta i praktyczna nauka, której założenia mogą mieć szerokie zastosowanie w codziennym życiu każdego z nas. Stosowanie się do jej zasad zapewnia egzystencję w zgodzie z naturą, wszechświatem i samym sobą. Najbardziej znane są jej terapeutyczne właściwości, które po raz pierwszy zostały udokumentowane w VII wieku p.n.e. Pomimo upływu wielu stuleci, Ajurweda nie straciła nic na swojej aktualności, a teraz i Ty możesz w pełni korzystać z jej dobroczynnego wpływu.

### Możesz oczyścić swój organizm i osiągnąć harmonię z otoczeniem

W tej książce znajdziesz ćwiczenia duchowe i fizyczne, sposoby na oczyszczenie całego organizmu, zmianę sposobu myślenia, regulację stanów emocjonalnych, relaks i wprowadzenie harmonii w relacjach z otoczeniem. Pomoże Ci w tym użycie odpowiednich ziół, właściwy dobór kolorów, kamieni i metali oraz skonstruowanie idealnej dla Ciebie diety.

### Wyliminuj złe nawyki żywieniowe

Monika Ptak w przystępny sposób wyjaśnia podstawy Ajurwedy. Dzięki niej dowiesz się, czym są dosze i jaki mają wpływ na Twoje zdrowie. Przeanalizujesz również swoje nawyki żywieniowe i życiowe w oparciu o indyjską medycynę. Może się okazać, że za większość problemów w Twoim życiu odpowiada jakiś element Twojego codziennego jadłospisu. Poznasz również kolejne etapy procesu powstawania choroby i będziesz w stanie przeprowadzić kompleksową diagnozę własnego stanu zdrowia. Autorka podała także sprawdzone sposoby na pozbycie się najpopularniejszych schorzeń i dolegliwości.

**Ajurweda – Twój klucz do zdrowia.**



## Droga ku życiu – medytacje dla ciebie

Danuta Szmidt

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › emocje

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-536-7; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Nauka medytacji, która odmienia życie

Współczesny świat przytłacza nas nadmiarem informacji i recept na udane życie. Czym jest ono naprawdę? Jak osiągnąć spełnienie w wydaniu, którego naprawdę pragniemy? Czy może nam w tym pomóc medytacja? Źródła inspiracji mogą być różne. Ciro Marchetti namalował najpiękniejszą talię tarota ponieważ skłonił go do tego powab tancerki. Wiele wiekopomych dzieł malarskich powstało tylko z tego powodu, że artysta znalazł się w danym miejscu w momencie, gdy gra światła idealnie odwoływała się do jego estetyki. Do napisania tej książki inspiracją okazało się być marzenie. Marzenie o lepszym życiu, które możemy osiągnąć poprzez rozwój osobisty i medytację.

### Więcej niż medytacja chrześcijańska

Choć na rynku możemy znaleźć wiele książek o medytacji, a świadomość ludzi Zachodu stopniowo się zwiększa, wiele osób nadal zadaje sobie pytanie dlaczego medytacja jest niebezpieczna. Znane są nam medytacje chrześcijańskie, ale wiele osób nie dowiedziało się jeszcze, jak medytować. Autorka – nazywana nowym Eckhartem Tolle – ostatecznie rozwiewa te wątpliwości, tłumaczy jak zacząć medytować z korzyścią dla własnej duszy i przedstawia trudne tematy w sposób niezwykle praktyczny. Dzięki temu każdy z nas z łatwością skorzysta ze wskazówek dotyczących medytacji dla początkujących, uzdrowienia życia, realizacji pragnień i dostrzegania korzyści z zaistniałych okoliczności.

### Wszystko, co robisz, robisz z miłości

Autorka tej książki odpowiada na frapujące całą ludzkość pytania egzystencjalne. Dowiadujemy się z niej, w jaki sposób miłość determinuje nasze całe życie i jakim cudem w świecie stworzonym przez Boga istnieją atrybuty piekła. Poznajemy również miejsca, w których możemy szukać uzdrowienia i dowiadujemy się, w czym może nam pomóc modlitwa i jak muzyka medytacyjna może wspomóc naszą praktykę. Książka ta nie tylko zgłębia tajniki ludzkiej duszy, ale i naszego intelektu. Pomaga również poradzić sobie z podszeptami ego i wyjaśnia, czym jest częstotliwość ziemi. To zbiór uniwersalnych porad, które można dopasować do swojej aktualnej sytuacji i poradzić sobie z ich pomocą z wyzwaniami codzienności. Dzięki nim można również odnaleźć osobisty azyl w tym oszłamającym świecie. A wszystko po to, żeby odzyskać nadzieję – nie na lepsze jutro, ale lepsze dziś.

**Żyj pełnią życia!**





## Czy Twoje dziecko ma zdrowy kręgosłup?

Zdzisław Drobner

Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-533-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

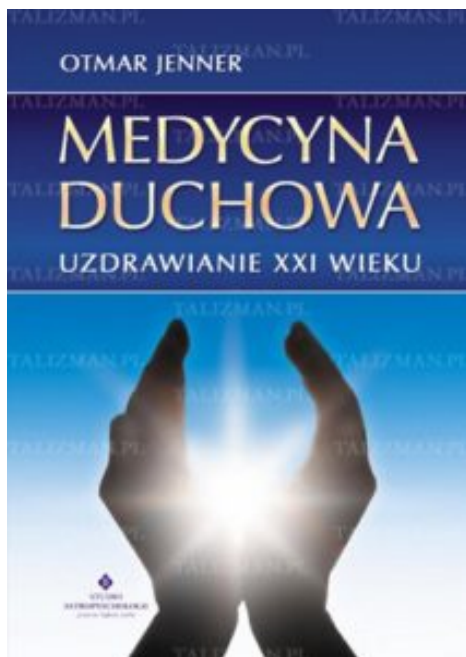
### Nie leczona szybko postępuje i doprowadzić może nawet do...

W dzisiejszych czasach wady postawy są prawdziwą epidemią wśród dzieci i młodzieży. Obciążone jest nimi ponad 50% młodych ludzi. Boczne skrzywienie kręgosłupa, czyli skolioza zalicza się do jednej z nich. Jest ona niebezpieczną i trudną do leczenia chorobą. Charakteryzuje się zauważalnym już gołym okiem, nienaturalnym skrzywieniem kręgosłupa w bok. Jeśli nie jest leczona szybko postępuje i może doprowadzić do: uciążliwych bólów pleców, szybszego męczenia się, ucisku na korzenie nerwowe i narządy wewnętrzne – szczególnie serce i płuca, a także do problemów z krążeniem i oddychaniem.

### Poradnik praktycznych ćwiczeń do wykonania w domu

Zdzisław Drobner jest ekspertem w dziedzinie zdrowia, terapeutą-masażystą, a także autorem wielu publikacji na ten temat. Przez ten praktyczny poradnik wskaże Ci, jak rozpoznać rozwój skoliozy u swojego dziecka. Umożliwi Ci również zastosowanie odpowiedniego leczenia, które może uchronić je przed operacją. Książka zawiera zestaw niezwykle prostych, a zarazem skutecznych ćwiczeń, które zostały sprawdzone podczas wieloletniej praktyki Autora. Są one dodatkowo zilustrowane, by można je było samodzielnie, w pełni bezpiecznie i prawidłowo wykonywać w domowym zaciszu. W odróżnieniu od innych terapii nie wymagają one specjalnego wyposażenia ponieważ koc leżący na podłodze i dwa ciasno zwinięte ręczniki w zupełności wystarczą.

**Wyginaj śmiało ciało!**



## Medycyna duchowa – uzdrawianie XXI wieku

Otmar Jenner

Tytuł oryginału: Spirituelle Medizin: Heilen mit der Kraft des Geistes

Terapie › medycyna naturalna

Terapie › uzdrawianie duchowe

duchowość    uzdrawianie holistyczne    ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-530-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 332; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Otmar Jenner terminował u uzdrowicieli, by ostatecznie opracować autorską metodę naturalnego uzdrawiania – medycynę duchową. Pomoże Ci ona nie tylko wyleczyć się z wszelkich dolegliwości, ale również zrzucić z siebie jarzmo poprzednich inkarnacji. Korzystając z tej innowacyjnej techniki możesz również pozbyć się traum z przeszłości oraz energetycznie oczyścić poszczególne czakry i wprowadzić harmonię w całym organizmie. Z tej publikacji dowiesz się, co powinien czuć pacjent podczas zabiegu duchowego uzdrawiania oraz w jaki sposób możesz zacząć je samodzielnie stosować. Tezy zapisane w książce zostały także zweryfikowane przez trzech konwencjonalnych lekarzy, którzy zaczęli korzystać z dobrodziejstw tej terapii, okrzykniętej uzdrawianiem XXI wieku. Lecząc ciało, pomóż duszy.



## Jak szybko i skutecznie rzucić palenie

Dirk Treusch

Zdrowie › choroby  
Terapie › EFT

Terapie › hipnoza  
Szczęście › sukces

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-529-9; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Palenie zaczyna się w głowie

Palenie dozwolone! Ta książka nie zmusza do rzucenia papierosów. Jeśli natomiast masz już dość śmierdzących palców nikotyną, pożółkłych zębów i dodatkowo chciałbyś zaoszczędzić co miesiąc okrągłą sumkę, wskaże Ci ona jak krok po kroku pozbyć się potrzeby palenia, która jest główną przyczyną Twojego uzależnienia. Teraz uwolnisz się od tego nałogu łatwiej niż możesz się tego spodziewać i osiągniesz sukces, o jakim zawsze marzyłeś.

### Rady Autora w rzucaniu palenia

Pomoże Ci w tym – Dirk Treusch, który szkoli lekarzy, psychologów i terapeutów z zastosowania psychologii energetycznej i hipnozy. Posiada on także kilkudziesięcioletnie doświadczenie w pracy z osobami uzależnionymi od papierosów i prowadzi seminaria poświęcone odzwyczajaniu się od palenia. Dzięki niemu dowiesz się, jak skutecznie rzucić palenie bez żadnych skutków ubocznych.

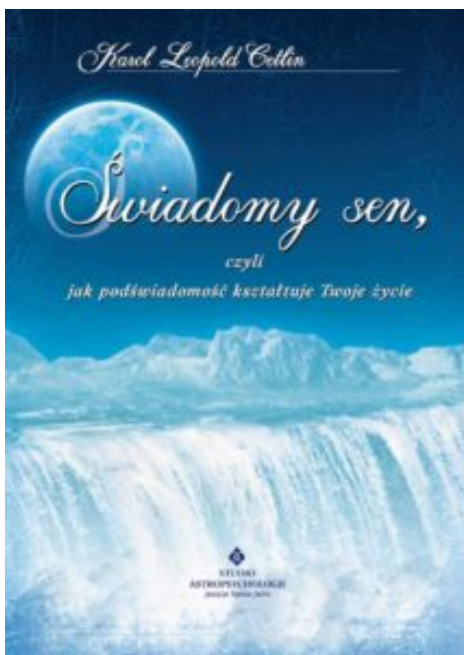
### Uwolnij swój umysł od chęci zapalenia

Autor w tym poradniku udowadnia, że palenie papierosów nie jest wcale uzależnieniem fizycznym, a przede wszystkim psychicznym. Nie zmusza do natychmiastowego zerwania z nałogiem, a jedynie uczy jak raz na zawsze uwolnić się od papierosów bez odczuwania przy tym ich braku, a także skutków ubocznych.

### Odblokuj swoje ciało i wróć do życia sprzed nałogu

Dirk Treusch pomoże Ci zerwać z tym nawykiem dzięki sprawdzonym i skutecznym metodom. Nieważne od jak dawna i ile papierosów dziennie palisz, opisane w książce proste techniki opukiwania punktów na ciele (działające podobnie jak EFT), odblokują i uwolnią Twój mózg oraz ciało od potrzeby palenia. Odzyskasz swoje zdrowie, a zamiast wydawać pieniądze na kolejną paczkę papierosów, będziesz mógł je przeznaczyć na wszystko, z czego do tej pory rezygnowałeś. Dzięki przedstawionej metodzie, opartej na psychologii energetycznej sam wyleczysz się z uzależnienia i staniesz się wolnym, szczęśliwym człowiekiem. Zapomnisz o uzależnieniu od nikotyny i odkryjesz swoje życie na nowo!

**Zerwij z nałogiem już dziś! To prostsze niż myślisz!**



## Świadomy sen

Karol Leopold Cetlin

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › rozwój osobisty  
Zdrowie › relaks

Szczęście › spełnianie marzeń  
Szczęście › wizualizacje

podświadomość sny

ISBN: 978-83-7377-523-7; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Świadomy sen jako proces fizjologiczny i okazja do spełniania marzeń sennych

**Czym jest świadomy sen?** Sen, tuż obok zaspokajania głodu oraz oddychania stanowi podstawę naszych potrzeb życiowych i relaksu. Regeneruje organizm, utrzymuje w normie gospodarkę hormonalną, naprawia uszkodzenia powstałe w mózgu podczas czuwania, porządkuje i zapamiętuje nowe informacje, pozwala na głęboki relaks. Przede wszystkim dba o nasze zdrowie. Brak snu powoduje obniżenie odporności, problemy z koncentracją, trudności w wypowiedaniu słów, agresję, depresję, a nawet halucynacje. Przesypiając aż 1/3 swojego życia regenerujemy i konserwujemy nasz organizm, ale czy tylko to? Czy, gdy odpoczywamy, możemy zrobić coś więcej dla siebie np. **spełniać marzenia senne** i być szczęśliwym?

### Śnienie – jak pamiętać swoje sny?

Sen to nie tylko proces fizjologiczny i poprawa stanu zdrowia, to również jeden z najbardziej tajemniczych i niezbadanych elementów życia człowieka. Już od setek tysięcy lat ludzie interpretują sny, szukają ich znaczenia oraz odpowiedzi na nurtujące pytania. Powstawania marzeń sennych upatrują w podświadomości, świadomości oraz przeżyciach dnia codziennego. Jaka jest prawda? Każdy z nas ma sny. Nawet jeśli wydaje ci się, że tak nie jest, to nie znaczy, że nie masz marzeń sennych. Po prostu ich nie pamiętasz. Czy jest coś, co możesz zrobić, aby zapamiętać swoje sny? Oczywiście, że tak! Dzięki opisanym w tej książce **technikach świadomego snu** nie tylko zapamiętasz marzenia senne, ale zaczniesz brać w nich czynny i świadomy udział np. poprzez wizualizacje! Techniki świadomego snu pomogą ci w rozwoju osobistym i duchowym.

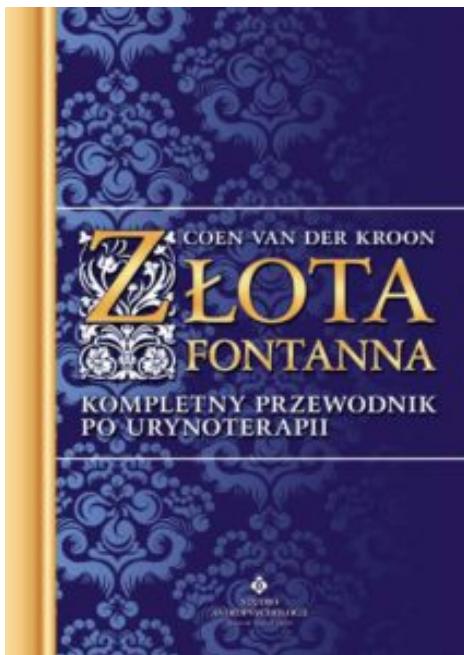
### Czym jest świadomy sen? Jak kontrolować swoje sny?

Śnić świadomie, to śnić zdając sobie sprawę, że zdarzenia, których się doświadczają są marzeniami sennymi i mają miejsce we śnie. W ten sposób śniący może świadomie robić rzeczy, które są niemożliwe za dnia np. latać, spotykać się z gwiazdą filmową czy utrzymywać kontakt z bliskim będącym po drugiej stronie. Jest to również nieograniczone narzędzie rozwoju osobistego i duchowego, ponieważ z jego pomocą możesz rozwiązać dręczące cię problemy, wyzwolić z chorób trapiących twoją psychikę, pozbyć koszmarów i słabości. Możesz też ćwiczyć przemówienia, zaspokoić każdą fantazję, spełniać marzenia, a przede wszystkim być szczęśliwym!

### Techniki świadomego snu – wykorzystaj

W tej publikacji nie przeczytasz o znaczeniu snów i ich interpretacji. Dzięki tej wyjątkowej książce o świadomym śnieniu zdobędziesz znacznie większą umiejętność, jaką jest kontrolowany sen. Stanie się ona dla ciebie nie tylko źródłem przyjemności, ale również korzyści. Poznasz wyjątkowe i proste porady, jak krok po kroku wejść w świadome śnienie. Praktyczne wskazówki obejmujące np. wizualizacje, prowadzenie ułatwiającego zapamiętywanie marzeń sennych dziennika snów, czy tworzenie listy z planami, które chcesz zrealizować śniąc, pomogą ci w szybkiej nauce kontrolowania podświadomości i świadomości. Autor przekonuje nas, że to niezmiernie łatwe i ma w sobie coś z nauki jazdy na rowerze. Jeżeli już raz opanujesz tę umiejętność, to zawsze będziesz potrafił to robić.

**Nie trać nocy, spełnij swoje marzenia senne!**



## Złota fontanna

Coen van der Kroon

Tytuł oryginału: Golden Fountain: The Complete Guide to Urine Therapy

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-837377-522-0; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Czy znasz już sekret na naturalne utrzymanie zdrowia?

Każdy z nas z pewnością chciałby się cieszyć dobrym zdrowiem przez długi czas, pozbyć się dolegliwości, a także w sposób naturalny i całkowicie bezpieczny zapobiec wielu chorobom. Tymczasem cudowny lek na wszelkie problemy zdrowotne jest w każdym z nas. To nasz mocz, czyli uryna, który posiada lecznicze właściwości i jest jednocześnie panaceum, gdy nasze zdrowie niedomaga oraz jako skuteczna profilaktyka.

### Nowoczesne spojrzenie na urynoterapię

Urynoterapia – picie oraz stosowanie zewnętrzne własnego moczu jako czynnika terapeutycznego – jest starożytną, wschodnią tradycją, która zyskuje coraz większą popularność na zachodzie. Ci, którzy już z niej skorzystali, utrzymują, że jest ona najstarszym z naturalnych zabiegów leczniczych i chwalą sobie jej właściwości wspomagające stan zdrowia. Choć niezwykle skuteczna, stanowi ona jednocześnie temat tabu i pada często ofiarą uprzedzeń, gdyż mocz kojarzony jest przede wszystkim z produktem przemiany materii, a nie z właściwościami terapeutycznymi. Ta publikacja pomoże Ci zmienić punkt widzenia i przekonać Cię do korzyści z jego stosowania.

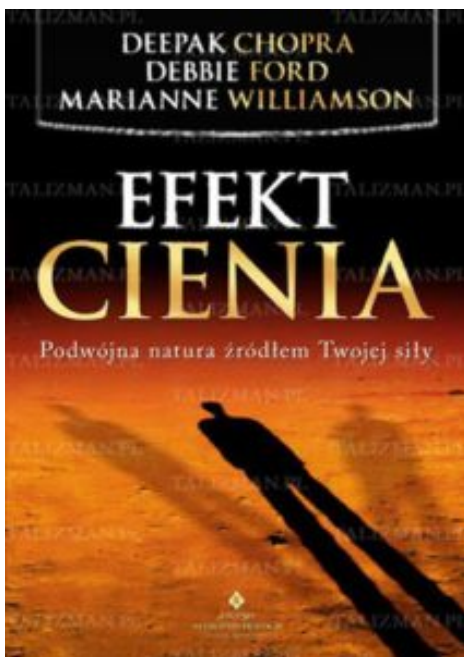
### Wiele zastosowań leczniczych – na co pomaga mocz?

Teraz, dzięki książce niekwestionowanego autorytetu z dziedziny urynoterapii, każdy z nas może zacząć w pełni korzystać z tej naturalnej metody leczenia i utrzymywania dobrego stanu zdrowia. Coen van der Kroon wyjaśnia różnorodne zastosowania lecznicze tego złotego płynu, np. picie moczu. Opierając się na osobistych doświadczeniach wprowadza czytelnika w tajniki tej sztuki i jednocześnie przekazuje cenne praktyczne porady pomagające pokonać opory przed zastosowaniem uryny w celach terapeutycznych. Aby rozwiązać wszelkie wątpliwości, Autor odpowiada na najczęściej zadawane pytania dotyczące zdrowotnych właściwości złocistego płynu produkowanego przez nasze nerki.

### Lek zarówno na zewnętrzne, jak i wewnętrzne dolegliwości

Z tej książki dowiesz się, że z pomocą urynoterapii możesz pokonać zarówno niegroźne dolegliwości, jak i poważne choroby. Okazało się bowiem, że mocz znacząco zwiększa szanse na wyleczenie z nowotworów czy wyeliminowanie objawów AIDS. Zewnętrzne zastosowanie tego złocistego panaceum może z kolei pomóc pokonać choroby i niedoskonałości skóry. Leczenie trądziku moczem jest bardziej skuteczne niż tradycyjne metody do walki z niedoskonałościami cery, a stosowanie moczu na wzrok poprawia komfort widzenia. Dobroczynne działanie moczu zwiększa również odporność organizmu, a wcieranie moczu we włosy powoduje, że są one mocne i lśniące.

**Złociste źródło zdrowia.**



## Efekt cienia – podwójna natura źródłem Twojej siły

Debbie Ford Deepak Chopra Marianne Williamson

Tytuł oryginalny: The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True

Rozwój duchowy › dusza  
Szczęście › emocje  
Zdrowie › psychologia

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › energia

filozofia **✘ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-525-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 236; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dlaczego ten sam człowiek jednego dnia potrafi dokonywać bohaterских czynów, a innego nie cofa się przed krzywdzeniem niewinnych? Troje bestsellerowych autorów New York Timesa pozwala spojrzeć na wewnętrzny ludzki mrok z różnych punktów widzenia. Deepak Chopra kompleksowo wyjaśnia charakter naszej dualistycznej natury. Debbie Ford ukazuje narodziny cienia i jego rolę Twoim życiu. Marianne Williamson z kolei ujawnia, w jaki sposób możesz pogodzić wewnętrzny mrok z jaśniejszą stroną. Zamiast wstydić się cienia i go ukrywać, możesz zmienić go w źródło nieograniczonej siły. Nie jest on Twoim wrogiem, lecz najcenniejszym z darów. W książce znajdziesz również test, dzięki któremu sprawdzisz stopień wpływu mroku na swoje życie. Nie ma światła bez cienia!



## Umysł ponad materią

Dieter Broers

**Tytuł oryginału:** Gedanken erschaffen Realität: Die Gesetze des Bewusstseins

Szczęście › cuda  
Szczęście › wizualizacje  
Zdrowie › pozytywne myślenie

Szczęście › rozwój osobisty  
Terapie › energia

✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-516-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

### Wiara czyni cuda to nie tylko pusty frazes

Zwykło się mówić, że wiara przenosi góry, ale czy mamy pełną świadomość, jak wielka i potężna prawda kryje się w tak prostym stwierdzeniu? Nie jest to tylko pusty slogan, zawarte jest w nim nawet więcej niż tylko ziarno prawdy. Wiara w coś w połączeniu z siłą naszego umysłu potrafi zdziałać cuda, na co są naukowe dowody.

### Wykorzystaj potęgę swojego umysłu

Dzięki tej książce możemy wreszcie zgłębić ogrom możliwości tkwiących w naszych mózgach. Dieter Broers przeanalizował nie tylko powiedzenia dotyczące pozytywnego myślenia, ale przede wszystkim działanie ludzkiego umysłu i dokonał zaskakujących odkryć. Udało mu się zarówno poznać pełen potencjał naszego intelektu oraz emocji, jak i dowiedzieć się, w jaki sposób nasz duch jest w stanie wpływać na materię. Autor przypisuje umysłowi właściwą siłę tworzenia. Dzięki takiemu podejściu możemy w pełni świadomie kreować naszą rzeczywistość.

### Twoje wspomnienia są przechowywane w mózgu

Podobnie jest z Twoimi wspomnieniami, które tworzą się a następnie są przechowywane w mózgu niczym informacje w komputerze na twardym dysku. Jednak czasem zdarza się tak, i pewnie tego już doświadczyłeś, że nie zawsze możesz przywołać określone wspomnienia, masz wrażenie, że coś „uleciało” Ci z pamięci. Myślisz, że na zawsze je utraciłeś lub mózg je usunął? Nic bardziej mylnego! Po prostu nie mogły zostać w tej chwili przywołane, gdyż pojawiły się jakieś trudności, które są trudne do jednoznacznego określenia. Często takim wyzwalaczem zapomnianych wspomnień może być osoba, miejsce, jakaś sytuacja zaistniała obecnie, co jest szerzej omówione w niniejszej publikacji.

### Twoje myśli są zdolne do sterowania materią

Z pewnością słyszałeś o czymś takim, jak przesuwanie przedmiotów siłą woli lub zmienianie ich kształtu. Mowa tutaj o telekinizie i zdolnościach telekinetycznych. Ale czy to nie jakiś żart? W jaki sposób można tego dokonać jedynie za pomocą swojego umysłu i nie używając do tego żadnej siły fizycznej? Jak podaje Autor, potęga naszego mózgu jest tak duża, że jest on w stanie poruszyć elementarne cząstki, z których składa się materia, tak by doprowadzić do ich przesunięcia czy zmiany kształtu. To jest najlepszy dowód na to, że możliwości naszego umysłu są nieograniczone.

### Ty też jesteś cudotwórcą

W tej książce znajdziemy również dowody na to, że mózg jest najważniejszym organem w ciele człowieka. Dogłębna analiza jego funkcji i możliwości pozwoliła Dieterowi Broersowi wyjaśnić istnienie cudów. Okazało się, że przy odrobinie silnej woli i konsekwencji dosłownie każdy człowiek może zostać cudotwórcą. Dzięki odkryciom Autora Twoim oczom ukaże się zupełnie nowy obraz świata – takiego, na który masz wpływ i który dostosowuje się do Twojej woli. Niezbitych dowodów potwierdzających opisane w tej publikacji tezy dostarczają najnowsze zdobycze fizyki kwantowej. Ponieważ nasz naturalny potencjał umysłowy wzrasta wraz z wiekiem, nigdy nie jest za późno, by zacząć z niego korzystać.

**Rusz głową – zmień świat.**



## Co Twoje oczy mówią o zdrowiu

Bernard Jensen dr Donald V. Bodeen

Tytuł oryginału: Visions of Health : Understanding Iridology

Zdrowie › choroby  
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-501-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 244; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

### Nauka zyskująca coraz większe uznanie

Irydologia jest sztuką analizy koloru oraz budowy tęczęwki oka, służącą zdobyciu cennych informacji odnośnie stanu naszego organizmu. Przez ponad sto lat, naukowcy badali związek pomiędzy znakami, odcieniami i strukturą tęczęwki, a zdrowiem człowieka. Dzięki wysiłkom dr. Bernarda Jensena, jednego z pierwszych amerykańskich irydologów i dietetyków, dziedzina ta została uznana przez środowiska medyczne za wartościową formę analizy zdrowia. To on stworzył rewolucyjny skomputeryzowany program irydologiczny i wprowadził sztukę interpretacji znaków tęczęwkowych w dwudziesty wiek.

### Rady autorów w trosce o Twoje oczy

W książce autorzy w przystępny sposób przedstawiają podstawy analizy tęczęwki. Do opisów załączają wiele pomocnych ilustracji i zdjęć, a także mapy irydologiczne do oglądania oczu własnych i przyjaciół. Ukazują również ścisłe powiązanie irydologii z dietetyką i zmianą nawyków żywieniowych jako gwarantem zachowania dobrego zdrowia i uniknięcia chorób. Pokazują, w jaki sposób w naszych tęczęwkach są zapisane informacje na temat całego organizmu.

### Możesz zbadać tęczęwkę w zaciszu swojego domu

Publikacja zawiera także wiele wskazówek i kroków podejmowanych podczas badania tęczęwek. Badanie to jest całkowicie bezpieczne i bezbolesne, a także możliwe do samodzielnego przeprowadzenia w domu bez specjalistycznego wyposażenia przy użyciu jedynie latarki i szkła powiększającego. Ponieważ tęczęwka oka za pośrednictwem nerwów jest połączona z poszczególnymi częściami ciała to można od razu w niej zauważyć co w naszym organizmie źle funkcjonuje. Dzięki temu będziesz mógł dokonać zmian w swoim stylu życia, osiągnąć holistyczny stan uzdrowienia organizmu i zapobiec wystąpieniu poważniejszych chorób.

### Informacje zapisane w oczach

Dzięki lekturze tej książki poznasz metody odczytywania predyspozycji chorobowych i zdrowotnych z tęczęwki oka oraz rolę jej koloru, a także sposoby na jego zmianę lub modyfikację. Uzyskasz informacje na temat tego, co można, a czego nie można odczytać z tęczęwki. Zrozumiesz, dlaczego niektórzy ludzie przeważnie czują się dobrze, mimo że nie dbają o swoje zdrowie, a inni, którzy o nie dbają – chorują. Zapoznasz się z czterema najważniejszymi aspektami, o które należy zadbać w celu odzyskania i zachowania dobrego zdrowia. Zrozumiesz potrzebę połączenia irydologii z innymi dziedzinami medycyny naturalnej, by w pełni cieszyć się dobrym samopoczuciem przez długie lata. Pamiętaj, oczy są czymś więcej niż tylko „zwierciadłem duszy”.

**Oczy – mapa całego ciała.**





 [pobierz fragment książki](#)

Przed Tobą podręcznik współczesnej wiedźmy!

Znajduje się w nim opis różnych rodzajów medytacji – od dymnych po medytację OM. Autorka opisała, w jaki sposób w domowym zaciszu możesz pracować z energią czakr. Ujawnia także sposoby wytwarzania i wykorzystywania magicznej biżuterii, ubrań i kosmetyków. Do swoich celów wykorzystasz magię zapachów, olejków i przypraw. Znajdziesz tu również zaklęcia dbające o Twoje sprawy sercowe.

Zdobędziesz miłość, odzyskasz ukochanego bądź też skorzystasz z magii seksualnej, która rozpali wasze zmysły. Wspomogą Cię w tym najskuteczniejsze afrodyzjaki. Sekrety przyszłości ujawnią Ci najefektywniejsze techniki wróżbiarskie, w tym karciane, z wykorzystaniem wahadełka bądź też wróżebnego dymu. Jednym słowem – opanujesz sekrety białej magii!

## Magia wiedźm – rytuały specyfiki i zaklęcia

Claire

**Tytuł oryginału:** Die Magie der Hexen: Umfassendes Anleitungsbuch für Magier u

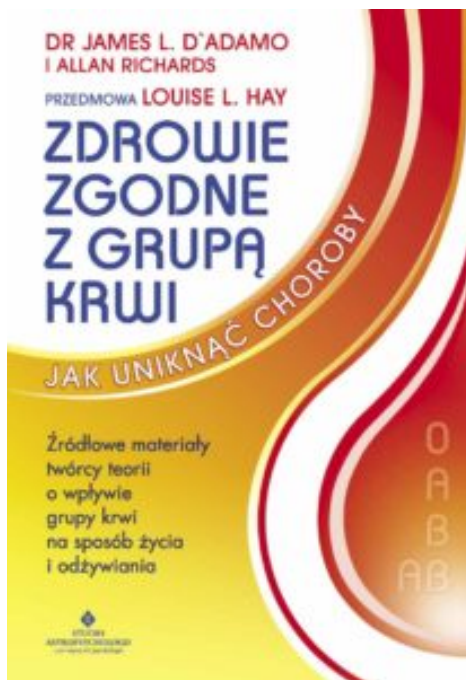
 [Terapie > energia](#) [Ezoteryka > amulety](#)  
[Ezoteryka > czary](#) [Ezoteryka > rytuały](#)  
[Ezoteryka > zaklęcia](#)

 **nakład wyczerpany**

---

**ISBN:** 978-83-7377-497-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 324; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

---



## Zdrowie zgodne z grupą krwi

Allan Richards dr James L. D'Adamo

Tytuł oryginału: Just An Ounce of Prevention Is Worth a Pound of Cure: A Mode

Zdrowie › choroby  
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-493-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 332; Oprawa: miękka; Format: 9.5 x 13.5; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Dlaczego warto znać swoją grupę krwi?

Każdy z nas zapewne wie, że istnieją cztery grupy krwi: A, B, AB i 0, a także Rh: ujemny i dodatni. Bardzo ważne jest, aby znać swoją grupę krwi, ponieważ jej określenie jest niezbędne przy planowanych zabiegach chirurgicznych, u par planujących ciążę lub już spodziewających się dziecka, a także dla potrzeb ustalenia ojcostwa. Często również po to, aby dobrać odpowiedniego dawcę krwi w przypadku koniecznej transfuzji w przyszłości. Ponadto grupa krwi zdradza również, jakie choroby mogą nam zagrażać.

### Lepiej zapobiegać niż leczyć

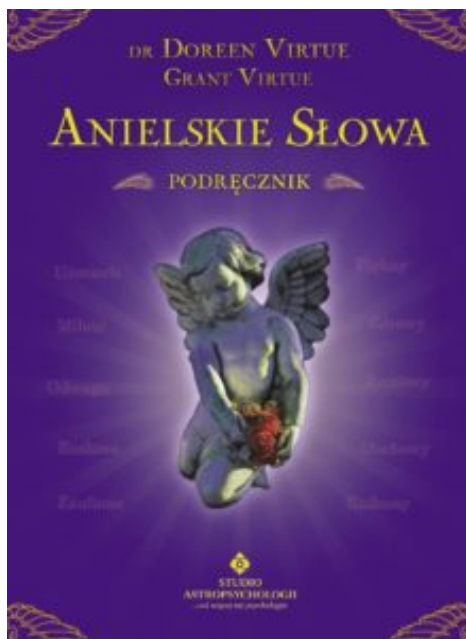
Powyższym hasłem można by w sposób najkrótszy scharakteryzować istotę tej publikacji. Kiedy 30 lat temu świat po raz pierwszy usłyszał o unikalnej metodzie uzdrawiania, w myśl której grupa krwi pacjenta determinuje jego dietę, nikt nie spodziewał się, że zrewolucjonizuje ona świat ówczesnej medycyny naturalnej.

### Sprawdź, jaki wpływ na Twoje życie ma grupa krwi

Doktor James D'Adamo, twórca i propagator programu żywieniowego zgodnego z grupami krwi, odkrywca zależności między grupami krwi a potrzebami człowieka dotyczącymi odżywiania i ruchu, zachęca do wzięcia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Przy pomocy jego najnowszych badań, które pozwoliły mu efektywnie uzdrawiać tysiące pacjentów wyjaśnia, co jeść zgodnie ze swoją grupą krwi, jakie pokarmy i ćwiczenia są odpowiednie dla poszczególnych osób oraz jakie mamy wrodzone predyspozycje, a także w jaki sposób poprawić pracę umysłu. Niniejsza publikacja zawiera najbardziej aktualne i wyczerpujące porady i dietę doktora D'Adamo. Prezentuje program dietetyczny dla dzieci oraz przedstawia pełną gamę terapii naturalnych, zalecanych w jego Instytucie. Ponadto uczy, jak robić zakupy, jak gotować, a także jak się zdrowo odżywiać.

### Chorobom przewlekłym można zapobiec

Ta książka stanowi podsumowanie jego dotychczasowej praktyki. Dostarcza przy tym najnowszych informacji o grupach krwi i związanych z nimi dietach, np. diecie w cukrzycy których przestrzeganie wzmacnia zdrowie. Stanowi ona także wyzwanie dla lekarzy i osób zajmujących się problematyką odżywiania zgodnego z grupą krwi. Ujawnia bowiem, w jaki sposób zapobiegać przewlekłym chorobom i je uzdrawiać. Chodzi tu o raka, choroby serca, cukrzycę, otyłość, hipoglikemię i depresję... choroby, które nie tylko powodują ludzkie cierpienie, ale mogą prowadzić też do śmierci.



## Anielskie słowa

dr Doreen Virtue

Tytuł oryginału: Angel Words: Visual Evidence of How Words Can Be Angels in Y

Terapie › energia  
Rozwój duchowy › anioły

Szczęście › rozwój osobisty

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-490-2; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 11.5 x 16.5; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Znaki zesłane z niebios

Czy to możliwe, że przez Twoje słowa przemawiają anioły? Doreen Virtue – jasnowidząca pracująca z niebiańskimi istotami i jej syn Grant – metafizyk piątego pokolenia, podczas nagrywania audycji radiowej odkryli, że gdy wypowiadają słowo anioł, to wykres w programie komputerowym układa się w kształt... anielskich skrzydeł. Idąc tym tropem przeanalizowali wiele wyrażeń i wywnioskowali, że te o pozytywnym zabarwieniu mają duże wykresy graficzne, w odróżnieniu od negatywnych, których wykresy są małe.

### Rzeczywistość kreowana przez wypowiedzi – to możliwe

W niniejszej publikacji autorzy prezentują przeróżne diagramy odnoszące się do pojedynczych wyrazów i całych zdań, które są namacalnym dowodem, na to, że mowa ma wysokie i niskie wibracje. Ma to wpływ także na tworzenie pozytywnych doświadczeń oraz na kreowanie rzeczywistości przez myśli i wypowiedzi.

### Zastąp swoje negatywne myśli i słowa pozytywną energią

Gdy nieustannie jesteś pogrążony w negatywnych myślach, w których dominuje zazdrość, złość zawiść czy gniew – otacza Cię negatywna energia, która utrudnia Ci realizowanie swoich celów. Również jeżeli wypowiadane przez Ciebie słowa mają charakter negatywny, to posiadają niskie wibracje w przeciwieństwie to wyrazów, zdań czy myśli, które powszechnie uznawane są za pozytywne. Łatwo możesz to sprawdzić, w czym może Ci niniejsza publikacja. Dzięki wykresom graficznym poznasz prawdę na temat energii, jaką naładowane są poszczególne słowa.

### Anielskie słowa na sukces, powodzenie i bogactwo

Czy zdawałeś sobie sprawę, że od tego, w jaki sposób myślisz i mówisz o np. swoich finansach, pracy, celach czy marzeniach zależy to, czy się one spełnią i odniesiesz sukces i osiągniesz wyznaczony cel. Dzięki wielu przykładom przedstawionym w publikacji zamiast mówić „*Mam zbyt mało pieniędzy*”, „*Nie uda mi się tego zrobić*” zaczniesz inaczej postrzegać swoje życie. Odtąd będziesz myślał i mówił pozytywnie: „*Udało mi się! Poradzę sobie ze wszystkim!*”, „*Mam dużo pieniędzy, mogę opłacić rachunki i pozwolić sobie na przyjemności*” i przekonasz się, jak przyjemne i lekkie może być Twoje życie.

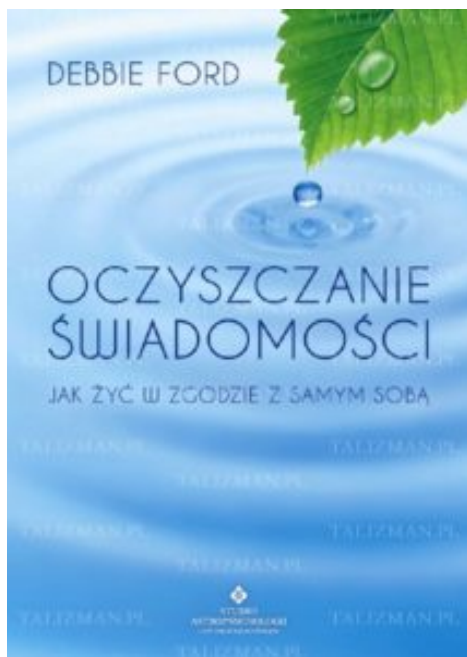
### Sposób postrzegania konkretnych słów ma znaczenie

Autorzy książki przeanalizowali, że słowa o jednoznacznie pozytywnym lub negatywnym znaczeniu mają odpowiednio rozległe lub ściśnięte wykresy. Dzieje się tak, ponieważ dobre słowa naładowane są dużą ilością pozytywnej energii, natomiast negatywne słowa są ich przeciwieństwem. Inaczej wygląda sprawa ze słowami postrzegany subiektywnie. W książce opisany został przykład słowa *leki* – jeśli ktoś kojarzy leki jako środek na wyzdrowienie i eliminację chorób, tym samym wiąże się to ze słowem *miłość* – wykres graficzny słowa *leki* jest rozległy. Natomiast jeśli stosujemy leki nieodpowiednio i zbyt często, może wiązać się to z *uzależnieniem*. Tutaj wykres był bardzo wąski i ściśnięty. To tylko jeden z wielu przykładów, których w publikacji jest znacznie więcej.

### Możesz świadomie poprawić swoje życie dzięki pozytywnym wrażeniom

Jeżeli chcesz poprawić jakość życia, zacznij używać odpowiednich zdań, które niczym anielscy opiekunowie wzniosą Cię ku nowym horyzontom. Wystarczy, że będziesz wykorzystywać pozytywne wyrażenia, a doświadczysz szybkich i znaczących zmian w życiu. Poprzez pozytywne wypowiadane słowa i myśli osiągniesz wyznaczone przez siebie cele a także wzbogacisz swój domowy budżet. Poczujesz pozytywną energię i dobro, jakie z nich emanuje. Z każdym słowem posyłasz światu strumień energii. Od Ciebie zależy jaka ona będzie!

### Energia zaklęta w słowach



## Oczyszczanie świadomości

Debbie Ford

**Tytuł oryginału:** The 21-Day Consciousness Cleanse: A Breakthrough Program for

📁 Szczęście › pozytywne myślenie  
Zdrowie › relaks

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Zdrowie › stres

📌 ✖ nakład wyczerpany

---

**ISBN:** 978-83-7377-491-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

---

📄 pobierz fragment książki

Jeśli czujesz, że nie zawsze jesteś w stanie cieszyć się z życia, być może cierpisz z powodu własnej świadomości. W tej sytuacji nie pozostaje Ci nic innego, jak tylko ją... oczyścić. Najlepszy sposób na dokonanie tego zdradzi Ci hit bestsellerowej autorki New York Timesa. Dzięki niemu pozbędziesz się brzemienia cierpienia i urazów, które wpływały na Twój sposób postrzegania świata. Program oczyszczania świadomości opisany w tej publikacji pozwoli Ci także skoncentrować się na własnym wnętrzu i oderwać myśli od tego, co Cię otacza i może rozpraszać. Skorzystasz z darów przeszłości, posiadasz moc teraźniejszości i dostrzeżesz światło, jakie oferuje Ci przyszłość. Cały proces oczyszczania świadomości trwa tylko 3 tygodnie, a przyniesie korzyści na długie lata.



## Jak pokonałam raka

Monika Godlewska

Dieta › zdrowe odżywianie  
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

ebooki   medycyna alternatywna   nowotwór   samouzdrawianie  
techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-489-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

### Jak pokonać raka bez chemii – poznaj naturalne terapie i zasady zdrowego odżywiania

Rak, nowotwór... jakkolwiek nazwiesz tę chorobę, za każdym razem budzi ona przerażenie. Co gorsza, jako choroba cywilizacyjna stała się zagrożeniem globalnym, zbierając obfite żniwo na całym świecie. Niewykluczone, że nawet znasz osobiście kogoś, kto zmagą się z tym problemem – może to ktoś bliski, sąsiad albo znajomy z pracy. Nowotwór dotknął również Autorkę tej książki, która kilkanaście lat temu usłyszała diagnozę dla wielu tożsamą z wyrokiem śmierci. Zaatakował ją chrząstniakomięsak (chondrosarcoma), jednak nie poddała się i wygrała walkę o zdrowie, korzystając w trakcie terapii również z niekonwencjonalnych metod leczenia. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko, co niszczy raka, ale także, jakie są jego przyczyny. Poznasz bezpieczne terapie i techniki uzdrawiające zalecane przez medycynę alternatywną w przypadku leczenia nowotworów, a także nauczysz się wykorzystywać zdrowe odżywianie i dietę w procesie samouzdrawiania. W efekcie znajdziesz odpowiedź na pytanie, jak pokonać raka bez chemii.

### Dieta, relaks, równowaga energetyczna, czyli – co niszczy raka

Walcząc o powrót do zdrowia, Autorka nie ograniczyła się wyłącznie do konwencjonalnych metod. Dzięki poleceniu koleżanki trafiła do lekarza medycyny alternatywnej, który poprowadził ją przez proces uzdrawiania. Książka jest szczegółowym zapisem jej terapii oraz stosowanych przez nią niekonwencjonalnych metod leczenia. Punktem wyjścia stało się określenie przyczyn choroby. Według specjalistów od medycyny naturalnej i wschodnich filozofii zdrowia jest nią zablokowanie przepływu energii, spowodowane niewłaściwym odżywianiem, nieodpowiednim trybem życia, stresem oraz negatywnymi emocjami. Właśnie te ostatnie legły u podstaw choroby Autorki. W książce znaleźć więc można obszerną listę i opis praktyk proponowanych przez medycynę alternatywną, których celem jest przywrócenie ciała równowagi energetycznej. Autorka książki sama doświadczyła każdej z tych terapii w trakcie samouzdrawiania, potwierdzając tym samym ich skuteczność.

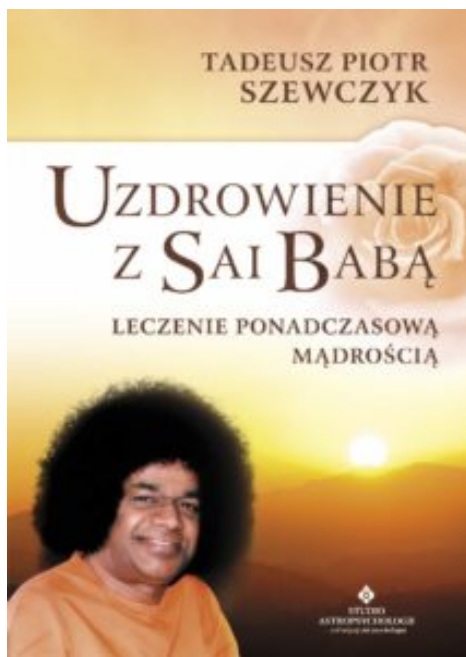
### Gdy zawodzą konwencjonalne metody, skorzystaj z dobrodziejstw medycyny naturalnej

Wstępem do procesu samouzdrawiania Autorki była odbudowa zdrowia psychicznego i oczyszczenie organizmu z emocjonalnych toksyn. Dopiero diagnozując duchowe i fizyczne przyczyny powstania nowotworu, mogła rozpocząć pracę nad sobą. W jej książce znajdziesz szczegółowo opisane terapie uzdrawiania energetycznego – joga, huna, ustawienia Hellingera, masaż Shiatsu, hipnoza, praktyki wywodzące się z wschodnich filozofii to tylko niektóre z nich. Autorka korzystała z całego wachlarza bardziej i mniej znanych technik uzdrawiających – poczynając od diety makrobiotycznej (zdrowe odżywianie to jeden z kluczowych elementów terapii) po lecznicze głodówki, od medytacji, afirmacji i modlitw po ćwiczenia odprężająco-relaksujące i zatrzymujące energię w organizmie oraz muzykoterapię. W ten sposób powstała prawdziwa skarbnica niekonwencjonalnych metod leczenia, które powinny zainteresować każdego walczącego z nowotworem. Można tam znaleźć praktyczne rady i zapis realnych doświadczeń osoby zmagającej się z tą ciężką chorobą (w jej przypadku był to chrząstniakomięsak), która przekonała się na własnej skórze, co niszczy raka.

### Medycyna alternatywna wskaże Ci, jak pokonać raka bez chemii

Każdy z nas posiada niezwykłą wewnętrzną siłę, z której istnienia nie zawsze zdaje sobie sprawę. Ciężka choroba może stać się niezwykłym doświadczeniem, które skłoni nas do wprowadzeniu radykalnych zmian w swoim życiu. Dzięki temu odkryjemy świat, w którym mamy wpływ na swoje choroby oraz moc samouzdrawiania. Świat, w którym zyskamy umiejętność oczyszczania organizmu z negatywnych emocji oraz budowania zdrowych relacji. Kompleksowe terapie nie tylko zregenerowały ciało i umysł Autorki niniejszej książki, zniszczyły również śmiertelnego przeciwnika, jakim był chrząstniakomięsak. Dziś w swojej książce „Jak pokonałam raka” Monika Godlewska chce się podzielić swoim bogatym doświadczeniem. W tym celu przygotowała kompleksowe opracowanie metod i technik uzdrawiających proponowanych przez medycynę naturalną, które w jej przypadku przyniosły znakomity efekt. A skoro uzdrowiły ją – pomogą i Tobie.

**Daj sobie szansę na zdrowie – pokonaj raka!**



## Uzdrowienie z Sai Babą

Tadeusz Piotr Szewczyk

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Rozwój duchowy › modlitwa

Szczęście › miłość

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-488-9; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Ponadczasowe nauki mistrza Sai Baby

W święta wielkanocne 2011 roku świat obiegła informacja o odejściu Sai Baby – jednego z największych przywódców duchowych współczesnego świata, guru, słynnego indyjskiego ascety posiadającego miliony wyznawców na całym świecie. Mimo tego, że ten wielki myśliciel fizycznie nas opuścił, jego ponadczasowe nauki, myśli dnia Sai Baby, przepowiednie oraz cuda jakich dokonał wciąż stanowią natchnienie dla wielu obecnych i przyszłych pokoleń.

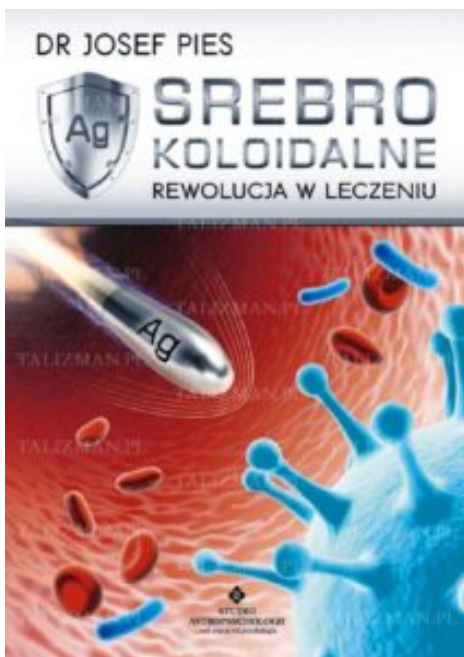
### Nic nie dzieje się bez przyczyny – pierwszy krok do uzdrowienia duchowego

Tadeusz Piotr Szewczyk, człowiek który osobiście poznał Sai Babę, Wielki Mistrz Reiki, specjalista naturalnych metod leczenia, a także autor licznych bestsellerów dotyczących uzdrawiania, w swojej nowej książce rozwija przemyślenia tego potężnego guru. Dzięki niemu dowiadujemy się, że zanim przystąpimy do procesu uzdrawiania naszego ciała, powinniśmy zrozumieć sens chorób, które nas dotknęły. Uzdrowienie ciała, zaczyna się od uzdrowienia naszej duszy. Musimy zdać sobie sprawę, że w naszym życiu nie dzieje się nic, co pozbawione jest sensu i przyczyny. Często choroba ustrzeża nas przed czymś, co byłoby dużo bardziej niekorzystne lub wręcz katastrofalne niż ona sama. Daje nam czas na przemyślenia i analizę swojego postępowania, ponieważ w codziennej pogoni za dobrobytem z naszego pola widzenia umykają nam rzeczy o wiele ważniejsze, a wręcz niezbędne dla rozwoju duchowego.

### Rozpocznij proces uzdrawiania

Dzięki tej książce dowiesz się, że aby rozpocząć proces uzdrowienia, wystarczy przyjęcie postawy pełnej pokory i odrzucenie krytycyzmu. Kolejnymi etapami pracy nad pokonaniem chorób są: odbudowa poczucia własnej wartości oraz pewności siebie. Niejednokrotnie nasz leczniczy potencjał hamują przykre wspomnienia i zakorzenione przekonania, które wyniszczają nas od środka. Nie bez znaczenia są również toksyczne związki, w których pozostajemy uwięzieni latami, czy negatywne energie takie jak nienawiść, zawiść, pragnienie zemsty. Te wszystkie złe emocje, wspomnienia, urazy z przeszłości kryją się głęboko w organizmie, często będąc przyczyną chorób, które zmieniają nasze życie. W swojej książce Tadeusz Piotr Szewczyk często przytacza ponadczasowe wypowiedzi Sai Baby, które przeplatane są anegdotami oraz historiami, zasłyszczanymi podczas pielgrzymek Autora do guru. Czerp z ponadczasowych nauk wielkiego filozofa i myśliciela, jakim był Sai Baba. Dowiedz się w jaki sposób odrzucić więzy, które nas zniewalają i nie pozwalają na szczęśliwe życie w zdrowiu. Poznaj odpowiedzi na pytania czy każdy musi doznać uzdrowienia, czy dawanie jest ważniejsze niż branie, gdzie znaleźć oparcie potrzebne w procesie uzdrawiania?

**Odkryj leczenie ponadczasową mądrością Wschodu**



## Srebro koloidalne – rewolucja w leczeniu

dr Josef Pies

**Tytuł oryginału:** Immun mit kolloidalem Silber: Wirkung, Anwendung, Erfahrunge

Zdrowie › choroby  
Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › uroda

odporność ✗ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-483-4; **Cena katalogowa:** 24.20 zł; **Ilość stron:** 196; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Już dziś możesz poznać uzdrawiające właściwości srebra koloidalnego, dzięki pierwszej na polskim rynku publikacji na ten temat. Ten naturalny antybiotyk o szerokim spektrum działania, to najskuteczniejsze lekarstwo niszczące nie tylko wirusy, bakterie i grzyby, ale też stanowiące Twój „dodatkowy system odpornościowy”. Zabija on bowiem z niezwykłą szybkością ponad 650 chorobotwórczych mikroorganizmów nie niszcząc przy tym dobroczynnej flory bakteryjnej organizmu. W książce tej znajdziesz kompleksowe omówienie znaczenia srebra koloidalnego oraz informacje o jego działaniu. Zapoznasz się także z licznymi spostrzeżeniami osób, które już korzystają z jego leczniczych właściwości. Czas na lepsze samopoczucie i naturalne zdrowie.



## Pozytywne picie

Kevin Laye

Tytuł oryginału: Positive Drinking: Control the Alcohol Before it Controls Yo

Terapie › EFT

Szczyćcie › sukces

meridiany ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-482-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 172; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, w jaki sposób możesz kontrolować alkohol i swoje wybory?

Czy czujesz czasami, że tracisz kontrolę nad swoim życiem i wyborami, jakie podejmujesz? Dostrzegasz, że jest Ci coraz trudniej zrezygnować z alkoholu i rzeczy, które niekoniecznie są dla Ciebie dobre? Czy uważasz, że jesteś już uzależniony od alkoholu i nie wyobrażasz już sobie wieczora bez rozluźniającego drinka? To książka dla każdego, kto chce zacząć kontrolować alkohol, zanim to on zacznie kontrolować jego życie.

### Nie trać kontroli nad swoim życiem!

Poznaj unikalny system odzyskiwania władzy nad swoimi wyborami opierający się na trzech technikach łączących ciało i umysł – NLP, EFT i TFT. Metody te pozwolą Ci zapobiec powstaniu choroby alkoholowej. A także uzyskać większą kontrolę nad alkoholem oraz innymi substancjami zniewalającymi umysł, np. narkotykami. Techniki te są proste w zastosowaniu i przynoszą szybkie efekty. Pomogą pozbyć się dawnych przyzwyczajzeń i zastąpić je nowymi, lepszymi i bardziej produktywnymi nawykami. Ponadto umożliwią podejmowanie w pełni świadomych, zdecydowanie korzystniejszych dla nas, wyborów.

### Poznaj korzyści życia bez alkoholu

Wystarczy, że opukasz palcami kilka istotnych punktów na swoim ciele, a zakodujesz sobie limit spożycia alkoholu na dany wieczór. Twoja podświadomość uchroni Cię przed objawami alkoholizmu i jego skutkami oraz sięgnięciem po kolejne piwo. Co ważniejsze, nie będziesz nawet odczuwał takiej potrzeby. Autor ukazuje także korzyści z ograniczania codziennego picia piwa i innego alkoholu, o których nie miałeś dotychczas pojęcia. Wszystkie one przedstawione są w formie inspirujących historii ludzi, którzy już przezwyciężyli swoje uzależnienia i zdecydowali się na odstawienie alkoholu.

### Pobudź swoje punkty meridianowe i zacznij kontrolować alkohol

Poznasz także metody radzenia sobie ze stresem, bólem, traumami, gniewem i depresją za pomocą pobudzania punktów meridianowych w ciele. Czytelne ilustracje ułatwią skorzystanie z każdego z nich. Od dziś, to Ty będziesz kontrolował picie alkoholu! Już nie musisz się tego wstydzić. Od teraz sam zaczniesz panować na spożywaniem alkoholu i będzie to dla Ciebie pozytywne doświadczenie. Sam będziesz decydować kiedy i ile pijesz. Alkohol nie zniknie z Twojego życia, lecz stanie się odruchem, nad którym będziesz miał pełną kontrolę.

**Czas odzyskać władzę nad życiem!**





## Uzdrowiające kryształy

Judy Hall

**Tytuł oryginału:** Crystal Prescriptions: The A-Z Guide to Over 1,200 Symptoms

Ezoteryka › rytuały  
Dieta › minerały  
Zdrowie › pozytywne myślenie

Ezoteryka › amulety  
Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › choroby

kamienie szlachetne   kryształy   ❌ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-466-7; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14.5 x 20.5; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

### Litoterapia czyli leczenie kamieniami

Wykorzystywanie uzdrawiających mocy kamieni szlachetnych i półszlachetnych ma swój początek w starożytności. Grecy, rzymscy czy egipscy medycy używali kamieni do leczenia zarówno fizycznych, jak i psychicznych dolegliwości swoich pacjentów. W zależności od schorzenia kruszyli odpowiedni kamień na proch i podawali choremu. Obecnie leczenie kryształami nazywa się Litoterapią i klasyfikowane jest jako gałąź medycyny alternatywnej.

### Skąd pochodzi lecznicza moc kryształów?

Co sprawia, że kryształy leczą, uspokajają, pobudzają lub dzięki regulacji energii przywracają równowagę organizmowi? Wszystkie one narodziły się głęboko pod ziemią, w środku pola magnetycznego więc zgromadziły w sobie wyjątkowy ładunek magnetyczny i promieniowanie gwiazdne. W skład związków chemicznych występujących w kryształach wchodzi te same biopierwiastki, które znajdują się w ludzkim organizmie, dlatego dzięki tym wspólnym elementom człowiek może z powodzeniem wykorzystywać ich energię. Oto sekret ich niespotykanej mocy, którą i Ty możesz wykorzystać do poprawy zdrowia i lepszego samopoczucia.

### Poznaj leczniczą moc kamieni w 1200 dolegliwości

Wykorzystywanie kryształów do litoterapii wymaga szerokiej wiedzy o ich właściwościach. Dzięki książce „Uzdrowiające kryształy” nie musisz jej posiadać, ponieważ w tym przewodniku znajdziesz pełną listę, liczącą 1200 objawów i pospolitych dolegliwości wraz z dopasowaną do nich listą kamieni, które pomogą Ci w ich leczeniu lub łagodzeniu objawów. Dzięki leczniczej mocy kamieni bólaczki i schorzenia takie jak: bóle menstruacyjne, alergie, depresja, choroby tarczycy, wirusy czy zmęczenie odejdą w niepamięć. Odkryj właściwości takich kamieni jak: kwarc, kryształ górski, ametyst, akwamaryn, chalcedon, perła czy agat.

### Kompleksowy podręcznik dla każdego

Oprócz wymienionych dolegliwości oraz sposobów ich leczenia za pomocą kamieni, w książce znajdują się również szczegółowe instrukcje wyboru odpowiednich kruszców do swojej „apteczki”. Autorka objaśni także w jaki sposób należy dbać i przechowywać kryształy, oraz jak tworzyć z nich kryształowe lekarstwa. Dzięki tej książce, nie musisz być profesjonalnym litoterapeutą aby korzystać z uzdrawiającej mocy kryształów. Omówiony w książce sposób leczenia oparty jest na systemie holistycznym, dzięki czemu jego moc sięga dużo głębiej i wydobywa sedno problemu, które Cię trapi. Kryształy są odpowiednie zarówno dla dzieci jak i dla zwierząt a mogą też przynieść korzyści dla środowiska i domu.

### Kryształowa pierwsza pomoc



## Oczyszczanie organizmu dla kobiet

Natalia Rose

Tytuł oryginału: Detox for Women: An All New Approach for a Sleek Body and Ra

Terapie › detoks

Dieta › raw food

oczyszczanie organizmu ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-468-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 290; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Twoje odżywianie jest kluczem do zdrowia

Lekarze i dietetycy od dawna alarmują, że zachodnia dieta bogata w przetworzoną żywność, mięso, tłuszcze trans oraz słodczyce, wyraźnie zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych chorób cywilizacyjnych takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie oraz choroba wieńcowa. Zdrowe odżywianie obfitujące w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, ryby czy niewielkie ilości drobiu zmniejszają natomiast ryzyko ich występowania! Dzięki unikatowym poradom autorki dowiesz się jak stopniowo zrezygnować z niezdrowego stylu życia oraz jak rozpocząć zdrowe i pełne pasji życie.

### Oczyść swój organizm z toksyn

Oczyszczanie organizmu to najlepsze co możesz zrobić dla siebie i dla swojego organizmu. Natalia Rose, certyfikowana dietetyczka kliniczna, twórczyni metody zwanej Detoks dla kobiet, wprowadzi Cię w jej tajniki. „Zapchanie” komórek, tkanek, narządów substancjami odpadowymi nagromadzonymi z powodu wieloletniej niezdrowej diety, jest przyczyną braku równowagi fizycznej i emocjonalnej. Jedynym rozwiązaniem jest usunięcie złej „materii” właśnie przez oczyszczanie organizmu z toksyn!

### Detoksykacja organizmu i jej zalety

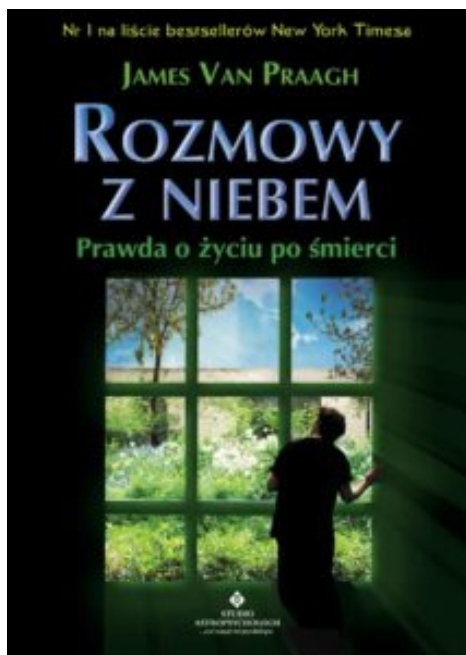
Zaprezentowany przez Autorkę Detoks dla kobiet przynosi skuteczne, szybkie i co najważniejsze trwałe efekty. Dzięki tej wyjątkowej kuracji oczyszczającej zauważysz:

- szybką, utrzymującą się utratę wagi,
  - eliminację lub wyraźne zmniejszenie cellulitu,
  - jędrną, napiętą skórę twarzy
  - jędrne ciało,
  - lepsze krążenie,
  - zwiększenie poziomu energii,
  - mniejsze wahania nastroju
- i wiele innych ....

### Odrucie organizmu tu i teraz!

Ta wyjątkowa dieta odtruwająca organizm stworzona wyłącznie dla kobiet pomoże Ci pogodzić przyjemność płynącą z dobrego jedzenia wraz ze skuteczną poprawą zdrowia, dzięki czemu pokochasz nie tylko swoje posiłki, ale również swoją przemianę. Dowiedz się jak oczyścić organizm z toksyn domowymi sposobami. Poznaj specjalnie przygotowane zdrowe przepisy i plan diety. Naucz się wewnętrznego wyciszania, szczotkowania ciała na sucho, a także dodatkowych sposobów zwalczania drożdżaków. Oto Twoja „chwila prawdy”. Z pewną świadomością podejmij decyzję, by dążyć do pełnego harmonii piękna kobiecego ciała i trzymaj się tego!

**Odzyskaj równowagę w 4 tygodnie!**



## Rozmowy z niebem – prawda o życiu po śmierci

James Van Praagh

**Tytuł oryginału:** Talking to Heaven: A Medium's Message of Life After Death

Rozwój duchowy › świadomość  
Astropsychologia › jasnowidzenie

Ezoteryka › życie po życiu  
Terapie › energia

życie po śmierci ✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-447-6; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

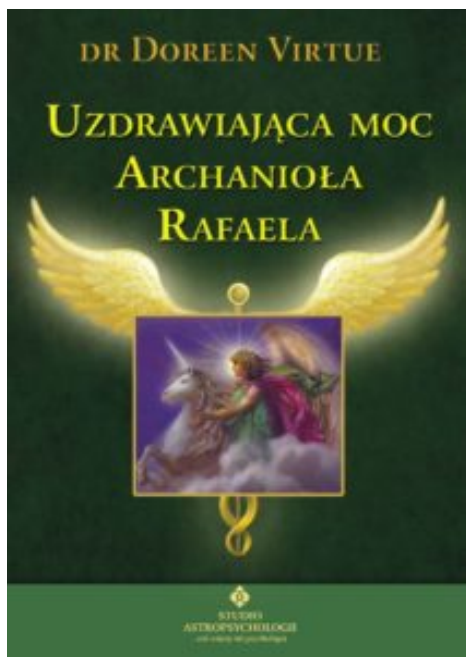
📄 pobierz fragment książki

Co mają Ci do powiedzenia niebiosy?  
Na czym polegają seanse spirytystyczne?  
Co podczas nich widzi medium?

Poznaj prawdę o życiu pozagrobowym dzięki publikacji będącej numerem 1 listy bestsellerów New York Timesa. Wyjawi Ci ona podłoże zjawisk takich, jak jasnowidzenie czy jasnosłyszenie. Dowiesz się także, co pokazują często spotykane w mediach fotografie duchów. Kryje się za nimi drugie dno, doskonale widoczne wyłącznie dla osób kontaktujących się bezpośrednio z zaświatami.

Dzięki doświadczeniom Autora poznasz także rodzaje przewodników duchowych oraz ich wpływ na życie każdego z nas. Odkryjesz zupełnie nowe oblicze anioła stróża i uzyskasz dowód na to, że ktoś wciąż nad Tobą czuwa.

Zmarli ukażą Ci nowy wymiar życia – doczesnego i wiecznego!



## Uzdrowiająca moc Archaniola Rafaela

dr Doreen Virtue

Tytuł oryginału: The Healing Miracles of Archangel Raphael

Zdrowie › choroby  
Rozwój duchowy › anioły

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Rozwój duchowy › modlitwa

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-442-1; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 191; Oprawa: miękka; Format: 10 x 14; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

### Czy wiesz, kto stoi na straży Twojego zdrowia?

Istnieją różne typy aniołów – od Anioła Stróża, którego ma każdy z nas, po anioły zajmujące się problemami z konkretnych dziedzin. Jedne specjalizują się w czuwaniu nad naszym bezpieczeństwem na drogach, inne pomagają nam przechodzić zwycięsko przez próby, jakie stawia przed nami los. Jeszcze inne gwarantują szczęście w miłości. Jest wśród nich również specjalista od tego, co absolutnie dla każdego jest priorytetem – zdrowia.

### Powierz się jego opiece

To Archanioł Rafael – wszechpotężny orędownik zdrowia i odwieczny przeciwnik wszelkich chorób. Niezależnie od tego, czy doskwiera Ci drobne i krótkotrwałe schorzenie, czy też trwająca od lat, przewlekła choroba – wystarczy, że zwrócisz się do niego o wsparcie, a uzdrowi on zarówno Twoje ciało, jak i umysł. Jego dobroczynna opieka obejmuje nie tylko uzdrawianie fizyczne, ale również emocjonalne, gdyż wiele chorób powodowanych jest właśnie przez złe emocje. Terapeutyczne działanie modlitw usuwa wszelkie lęki, negatywne myśli, a napędza Twoją duszę i serce miłością, optymizmem i ciepłem.

### Poproś Rafaela o pomoc i uzdrów siebie i bliskich

Dzięki tej książce poznasz niezawodne sposoby poproszenia Rafaela o pomoc. Skorzystaj z tych modlitw, by uzdrowić siebie, swoich najbliższych, włączając w to Twoich zwierzęcych podopiecznych. Dowiedz także, jak możesz wykorzystać archanielską moc do doraźnego zmniejszenia lub nawet wyeliminowania bólu. Nie wahaj się prosić Archaniola o pomoc, gdy chorują Twoje dzieci lub gdy planujesz powiększyć rodzinę, a także gdy już oczekujesz nowego członka rodziny. Znane są przypadki, gdy medyczne środki zawodziły, ale głęboka wiara i modlitwy czyniły cuda. Podobnie działa moc Rafaela na zwierzęta domowe – pomagają im przezwyciężyć chorobę i wieść długie i szczęśliwe życie.

### Naucz się odczytywać znaki od Archaniola

Archanioł nie musi pojawić się przed Tobą w całej glorii swej uskrzydłonej postaci. Może przekazać swą uzdrowicielską moc poprzez personel medyczny lub ludzi, którzy nie zajmują się leczeniem. Na co dzień zsyła on również liczne znaki mogące wskazać rozwiązanie, które będzie najlepsze dla Twojego zdrowia. W książce „Uzdrowiająca moc Archaniola Rafaela” znajdziesz też modlitwy, które wspomogą odchudzenie, pomogą uwolnić się od nałogów i rozwiązać wszelkie niedoskonałości zdrowotne. Możesz samodzielnie ułożyć modlitwę do Archaniola Rafaela i nosić ją zawsze przy sobie jako ochronny talizman. Gdy poczujesz taką potrzebę lub znajdziesz się w trudnej sytuacji, wypowiedz jej słowa, a wszechmocny archanioł na pewno Ciebie wysłucha.

**Wylecz się z anielską pomocą.**



## Pokochaj swoje życie

Louise Hay

Tytuł oryginału: Experience Your Good Now!: Learning to Use Affirmations

Terapie › energia  
Szczęście › emocje

Terapie › afirmacje  
Szczęście › pokochaj siebie

pozytywna energia

ISBN: 978-83-8171-501-0; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: VII - dodruk;

 pobierz fragment książki

### Czym są skuteczne afirmacje?

Afirmacje są pozytywną energią, która przybiera formę słów i mogą być stosowane jako swego rodzaju terapia duszy. Ponieważ ubierając swoje pozytywne myśli w słowa, wysyłasz dobre wibracje. Naprawdę? Najnowsze doniesienia naukowców potwierdzają, że wszystko co nas otacza jest energią. A co jeszcze bardziej fascynujące to stwierdzenie, że Twoje myśli, słowa i emocje też są energią. Zatem wysyłając w świat swoje pozytywne myśli, wysyłasz impuls energetyczny, który powróci do Ciebie niosąc taki sam ładunek czystej pozytywnej energii. Jednak ponieważ ludzkie myśli w 70% są negatywne ich życie oraz to co otrzymują od wszechświata ma ten sam rodzaj energii. Dzięki tej książce, odkryjesz skuteczne afirmacje i ich tajemnice, które odmieniają Twoje życie. Wykorzystasz twórczą moc słów i ukierunkujesz pozytywne myśli, aby przyciągnąć dobre zdarzenia i zdrowie, pokochać siebie i być szczęśliwym.

### Skuteczne afirmacje Louise Hay

Louise Hay, autorka bestsellerów *Możesz uzdrowić swoje ciało* i *Praca z lustrem* oraz pionierka rozwoju duchowego, świetnie rozumiała te zależności i wykorzystała je, by cieszyć się wspaniałym życiem. W tej wyjątkowej publikacji uświadomi Ci jak potężne działanie mają Twoje myśli i energia jaką je obdarzasz. To Twoje podejście do samego siebie, Twoje zdanie o sobie samym kreuje obraz i to w jaki sposób postrzega Cię świat. Autorka uświadomi Ci więc, że, aby zbudować pozytywny wizerunek, to Ty sam musisz patrzeć na siebie przychylnym wzrokiem. Ponieważ bądźmy szczerzy? Kiedy spojrzalesz w lustro i powiedziałeś sobie coś miłego?? Nie pamiętasz, prawda? Dlatego najwyższy czas, abyś nadał swoim myślom dobrą energię i pozytywne wibracje i zobaczył, jak radykalnie zmieni się Twoje życie.

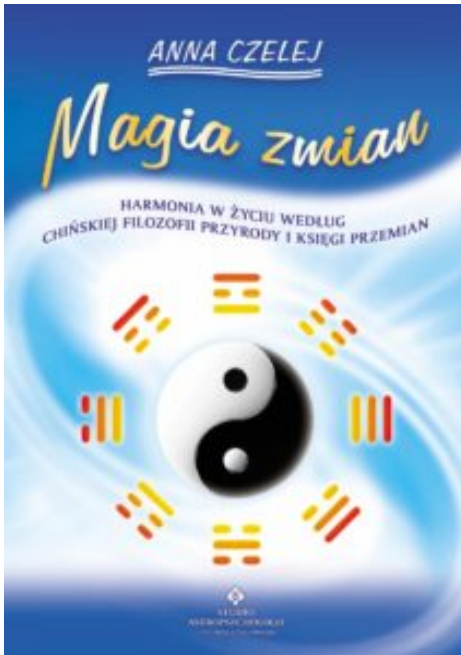
### Stań się swoim największym przyjacielem

W książce znajdziesz instrukcje, jak prawidłowo tworzyć afirmacje, tj. świadomie wybierać i werbalizować myśli, które przyniosą pozytywne rezultaty w przyszłości. Każdy kolejny rozdział to inny rodzaj afirmacji, dotyczących zdrowia, opanowania strachu czy krytycznego myślenia, przeciw uzależnieniom czy dla przebaczenia. Zaczynasz nową pracę lub odczuwasz kryzys i zniechęcenie w obecnej, sprawdź które pozytywne myśli naładowane Twoją pozytywną energią sprawią, że staniesz się bardziej opanowany, kreatywny i pewny swoich umiejętności. Zaś ćwiczenia afirmacyjne dla miłości i szczęścia, nauczą Cię redagować myśli tak, abyś zaprosił do swojego życia te właśnie uczucia, spełnienia i błogostanu.

### Wsluchaj się w głos zmian

Wspaniałym prezentem dołączonym do książki jest płyta CD. Znajdziesz na niej skuteczne afirmacje oraz porady dotyczące ich tworzenia, a także przykładowe zdania dopasowane do różnych sytuacji życiowych. Autorka wykorzystała je, aby ukierunkować swoje myśli i pozytywne wibracje, by osiągnąć życiowe spełnienie. Dlaczego Ty nie miałabyś skorzystać z tak wspaniałego daru i stać się szczęśliwą?

### Najsukuteczniejsze afirmacje dla szczęścia!



## Magia zmian

Anna Czelej

Szczęście › emocje  
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-434-6; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Niech mądrość Mistrzów chińskich stanie się Twoim drogowskazem

Do niedawna chińska filozofia przyrody była owiana tajemnicą, a jej Mistrzowie zazdrośnie strzegli swojej wiedzy i przekazywali ją wyłącznie w obrębie własnego rodu. Obecnie jednak, najbardziej światli z nich, spadkobiercy wspaniałych tradycji rodzinnych, udostępniają swoje tajemnice ludziom na całym świecie. Dzięki temu mamy możliwość skorzystania z ich wielopokoleniowego doświadczenia i odkrycia prawdziwej skarbnicy wiedzy o człowieku. Chińskie teorie, filozofię oraz wiedzę możemy z powodzeniem wykorzystać w praktyce w każdej dziedzinie naszego życia. Jest to możliwe dzięki opracowaniu ok. 5 tys. lat temu systemu, który określa zależności wszystkich zjawisk przyrodniczych w cyklicznych przemianach – yin-yang.

### Yin-yang czyli wprowadź harmonię do swojego życia

System yin-yang stał się podstawą kolejnych teorii i bardzo szybko został wykorzystany w praktyce. Znalazł swoje miejsce w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, metodzie gotowania (kuchnia pięciu przemian), w organizowaniu przestrzeni i architektury czy też w opracowaniu leczniczych ćwiczeń Qi Gong i sztukach walki. Ta powszechna i dobrze ugruntowana wiedza o systemie yin-yang pozwala każdemu przeciętnemu Chińczykowi zrozumieć prawidłowo siebie i sposób funkcjonowania człowieka w otaczającym go świecie. Teraz udostępniona została ludziom na całym świecie.

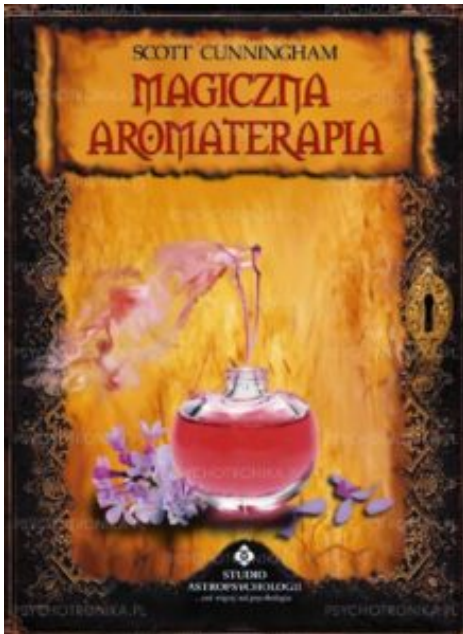
### Otwórz się na zmiany i poczuj ich magię.

Anna Czelej, autorka bestsellerowej książki „Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian”, od kilkunastu lat żyjąca według zasad filozofii chińskiej, w tej publikacji prezentuje jej główne założenia. Opiera się o księgę I Ching, zwaną Księgą Przemian – jedno z najwspanialszych osiągnięć myśli ludzkiej, zawierające komentarze do filozofii przyrody, odnoszące się do wszelkich sytuacji, które mogą się zdarzyć w życiu. Autorka pragnie spopularyzować ten ciekawy sposób widzenia człowieka i otaczającego go świata. Takie postrzeganie uświadamia wiele powiązań człowieka z naturą i powoduje, że to, co wydawało się nieistotne nagle nabiera znaczenia. Z uwagą przyglądamy się sobie, odkrywamy wpływ sposobu odżywiania, emocji, pór dnia i roku na stan zdrowia i relacje z innymi ludźmi.

### Postaw pierwsze kroki na Drodze Środka

W rozumieniu chińskim to właśnie kroczenie Drogą Środka, spokój, radość serca, życie bez gwałtownych emocji pozwala cieszyć się życiem i być w zgodzie ze sobą i z otaczającym światem. Dlatego zacznij żyć według chińskiej filozofii przyrody, wprowadź yin-yang do swojego życia i poczuj magię zmian. Każda chwila stanie się ważna, a w Twojej codzienności w końcu zagości równowaga zarówno emocjonalna, jak i fizyczna. Ty i świat będziecie stanowić prawdziwą jedność wzajemnie się dopełniając.

**Powiew Wschodu w kulturze Zachodu!**



# Magiczna aromaterapia

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: Magical aromatherapy

Zdrowie › choroby  
Terapie › zioła

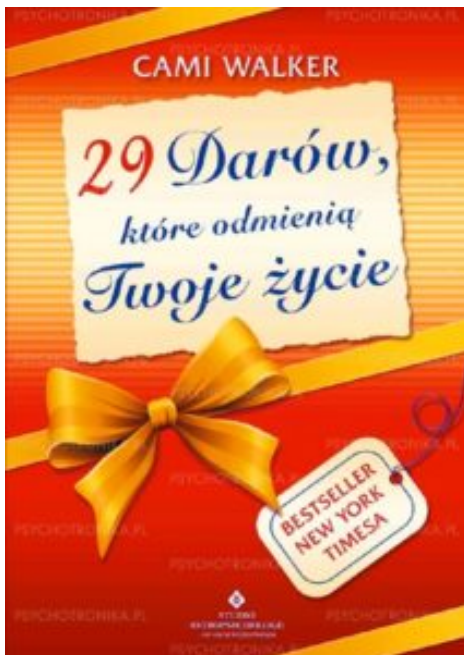
Terapie › aromaterapia

medycyna ludowa ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-433-9; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Scott Cunningham to autor wydanych w Polsce: „Encyklopedii leczniczych aromatów”, „Encyklopedii magicznych roślin”, „Encyklopedii szlachetnych minerałów” oraz „Sztuki wróżbiarstwa dla początkujących”. Magiczna aromaterapia jest przewodnikiem o tym, jak wykorzystywać olejki eteryczne i wonne rośliny do wprowadzenia zmian w życiu. By praktykować ją świadomie możesz skorzystać ze specjalnie przygotowanych przepisów na zestawy aromatów i mieszanek olejków eterycznych na każdy dzień tygodnia, porę roku lub fazę Księżyca. Dopełnieniem tej publikacji są opisy rytuałów potrzebnych do osiągnięcia zaplanowanych intencji w sferze miłości czy uzdrawiania, a także omówienie magicznych właściwości i zastosowania 100 naturalnych substancji zapachowych.



## 29 darów, które odmieniają Twoje życie

Cami Walker

Tytuł oryginału: 29 Gifts: How a Month of Giving Can Change Your Life

Terapie › afirmacje  
Szczęście › afirmacje

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-430-8; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Bestseller New York Timesa Granica pomiędzy szczęściem a rozpaczą bywa zaskakująco krucha. Przekonała się o tym Cami Walker, gdy miesiąc po jej ślubie usłyszała diagnozę: stwardnienie rozsiane. Miało to być koniec życia, jakie chciała prowadzić. Dwa lata później przekonała się jednak, że tę granicę bardzo łatwo można przekroczyć także w kierunku szczęścia. Postąpiła ona zgodnie z radą pewnej uzdrowicielki, by każdego dnia coś komuś ofiarować. Mogła to być drobnostka: uśmiech, uprzejmość lub ciepłe słowo. Mała rzecz, która miała w konsekwencji ogromną moc. Szczególnie, jeśli te drobnostki ofiarowała przez kolejne 29 dni. Dni, które uzdrowiły jej życie. Ty również możesz skorzystać z jej doświadczenia i w krótkim czasie odmienić swoje życie.





## Medycyna energetyczna dla kobiet

Donna Eden

**Tytuł oryginału:** Energy Medicine for Women: Aligning Your Body's Energies to

Zdrowie › relaks

Zdrowie › uroda

Zdrowie › odmładzanie

Terapie › medycyna naturalna



uzdrowianie holistyczne



nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-418-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2010; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Medycyna energetyczna to technika, w której polegasz na energii drzemiącej w Tobie. Wydobędziesz ją za pomocą własnych dłoni oraz kilku prostych ćwiczeń. Pomasuj konkretny punkt energetyczny na dłoni, a wyślesz endorfiny do mózgu, ostukaj miejsce pod okiem, a pozbędziesz się skurczów żołądka. Te i inne ćwiczenia ożywią energię ciała i przywrócą równowagę hormonalną. Jest to niezbędne w leczeniu kobiecych dolegliwości takich jak: PMS, menopauza, migreny, depresje, bolesne miesiączki. Stosowanie medycyny energetycznej pozwoli, niezależnie od wieku, uzdrowić siebie poprzez podniesienie energii ciała i zachować pełnię sił. To przyjemna, nieinwazyjna, skuteczna i niezwykle prosta metoda, która ma szansę stać się medycyną przyszłości.



## Doskonała sylwetka z EFT

Krystyna Trzaska-Józefowska

Dieta › odchudzanie  
Terapie › energia

Terapie › EFT

ebooki   jak szybko schudnąć   meridiany   motywacja   techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-420-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Dowiedz się, jak metoda EFT pozwoli Ci osiągnąć doskonałą sylwetkę

Jak szybko schudnąć? To pytanie jak mantrę powtarza wielu ludzi. Jeśli jednak myślisz, że masz właśnie do czynienia z kolejną książką zawierającą cudowną dietę lub drakońskie przepisy, to się mylisz. To książka, która wskaże Ci najlepszą drogę do poprawy samopoczucia, zdrowia i – oczywiście – uzyskania doskonałej sylwetki. Skuteczne odchudzanie zacznie Ci sprawiać przyjemność, więc bez dodatkowej motywacji z łatwością zgubisz zbędne kilogramy. Na czym polega ten cudowny sekret? Jest nim metoda EFT, technika uzdrawiająca, polegająca na opukiwaniu (tappingu) meridianów, czyli punktów energetycznych znajdujących się w ludzkim ciele. Jak EFT pomaga schudnąć? Przede wszystkim redukując poziom negatywnych emocji, które odpowiadają za wiele chorób i dolegliwości. W ten sposób znajdziesz wreszcie satysfakcjonującą Cię odpowiedź na pytanie – jak szybko schudnąć.

### Dzięki EFT zwiększysz swoją motywację i poprawisz samopoczucie

Autorka, coach i trener EFT, od wielu lat prowadzi warsztaty i kursy, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem. W swojej książce wyjaśnia dokładnie, jak EFT pomaga schudnąć. Przede wszystkim skupia się na fakcie, że zaburzenia jedzenia czy nadwaga w dużej mierze spowodowane są problemami emocjonalnymi. I to one muszą być przedmiotem terapii. W takich przypadkach Autorka zaleca regularne stosowanie metody EFT i opukiwanie meridianów. Dzięki temu usprawnisz przepływ wewnętrznej energii i odzyskasz kontrolę nad swoimi emocjami. Poznasz mechanizmy, które uwolnią Cię od stresu będącego jedną z głównych przyczyn zaburzonej równowagi w organizmie i tym samym tycia. Twój organizm zacznie tracić zbędne kilogramy dzięki naturalnej technice uzdrawiającej, w bezpieczny sposób i bez efektu jojo. A Ty poczujesz szczęście i przyływ pozytywnej energii. Wystarczy, że Twoje meridiany zaczną prawidłowo funkcjonować. Prawda, że skuteczne odchudzanie nie jest trudne. I wcale nie musisz sięgać po restrykcyjną dietę.

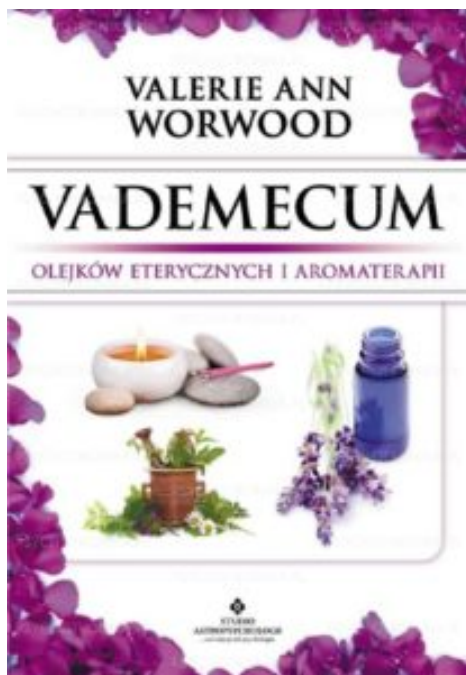
### Jak działa metoda EFT i jak oczyścić meridiany?

Metoda EFT (Emotional Freedom Techniques – opukiwanie meridianów znajdujących się m.in. na głowie czy dłoniach) omówiona jest na tyle przystępnie, że każdy może bez problemu samodzielnie ją stosować. W książce znajdziesz aż 80 ustawień EFT niezbędnych do praktykowania tej techniki uzdrawiającej. Ułatwią Ci one rozpoczęcie pracy i dostosowanie metody do własnych potrzeb. Dzięki tej rewelacyjnej metodzie i opukiwaniu meridianów odblokujesz swoje energetyczne połączenia z różnymi punktami meridianowymi na ciele, a Twój metabolizm znacznie przyspieszy. Lektura książki dostarczy Ci też wiedzy na temat najczęściej popełnianych błędów przeszkadzających w skutecznym odchudzaniu. W ten sposób dowiesz się, jak ich uniknąć w trakcie terapii, mądrze zarządzając wewnętrzną energią.

### Jak szybko schudnąć? Wystarczy uwolnić się od negatywnych emocji!

Pamiętaj, że pracując z tym podręcznikiem, będziesz pracować z samym sobą, dlatego bądź szczery, bo tylko tak możesz sobie pomóc. To założenie jest fundamentem terapii i skutecznego odchudzania. Najważniejsze jest zatem uwolnienie się od negatywnych emocji, bo to one sprawiają, że często sięgasz po jedzenie. W efekcie wykształcisz w sobie umiejętność kontroli sytuacji, w których sięgasz po szkodliwe potrawy. Poznasz sposoby, które pozwolą Ci osiągnąć upragniony cel. Dzięki metodzie EFT utrzymasz motywację i świetne samopoczucie oraz to, na czym Ci zależy najbardziej – szczupłą sylwetkę i zdrowy organizm. To niezbędne kompendium wiedzy, które w łatwy i szybki sposób pozwoli Ci wprowadzić satysfakcjonujące zmiany. Gdy zrozumiesz, jak EFT pomaga schudnąć, szybko okaże się, że żadna dieta nie jest Ci już potrzebna.

### Szczupła sylwetka i zdrowy organizm z EFT



## Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii

Valerie Ann Worwood

**Tytuł oryginału:** The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy: Over 6

Zdrowie › relaks  
Terapie › zioła

Terapie › aromaterapia  
Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 978-83-7377-412-4; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2010; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Spośród książek dotyczących aromaterapii, ta jest wyjątkowa, ponieważ oferuje Ci wszystko, co może Ci ta nauka dać. Ponad 600 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem mówi samo za siebie. Autorka nie bez powodu jest także uznaną konsultantką kosmetycznych koncernów.

Poznaj olejki pomagające na niemal każdą znaną nauce dolegliwość. Od bólu zębów po infekcje ucha. Od kaszlu po zapalenie płuc. Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalny olejek. Co więcej – częścią z nich będziesz mógł pozbyć się cellulitu lub nawet wysprzątać dom czy uleczyć domowego pupila.

Skorzystaj z tego najbardziej kompletnego kompendium i ulecz się za pomocą dziecinnie prostych i szybkich w przygotowaniu olejków.



## Pokonaj cienie przeszłości

Kazimiera Sokołowska

Zdrowie › depresja  
Terapie › uzdrawianie duchowe

Zdrowie › stres

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-398-1; Cena katalogowa: 19.10 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Czy wiesz już, jak rozpoznać pierwsze oznaki depresji?

Czy każdy kolejny dzień witasz z obawą zamiast nadziei? Nie masz ochoty wstać z łóżka, normalnie funkcjonować, a także widzisz wszystko w czarnych barwach? Jeżeli w nowo napotkanych osobach upatrujesz głównie zagrożenie i nie jesteś w stanie uwierzyć w ich dobre intencje, a także gdy po prostu nie jesteś w stanie cieszyć się życiem, mogą to być pierwsze objawy depresji.

### Nie płac za nie swoje błędy

Depresja to choroba i może być z kolei spowodowana obciążeniami wynikającymi z trudnego dzieciństwa. Nie musiało być ono szczególnie bogate w przykre zdarzenia, lecz i tak mogło wyrzucić głębokie piętno na Twoją obecną sytuację. Wystarczyło, że doświadczyłeś jakiejś traumatycznej sytuacji lub przeżyłeś straszne wydarzenie, które głęboko wryło się w Twoją dziecięcą wtedy pamięć. Nie leczona bardzo wyniszcza organizm, a także utrudnia życie choremu, a także najbliższemu otoczeniu. Nie musisz już dalej płacić za błędy popełnione przez Twoich rodziców.

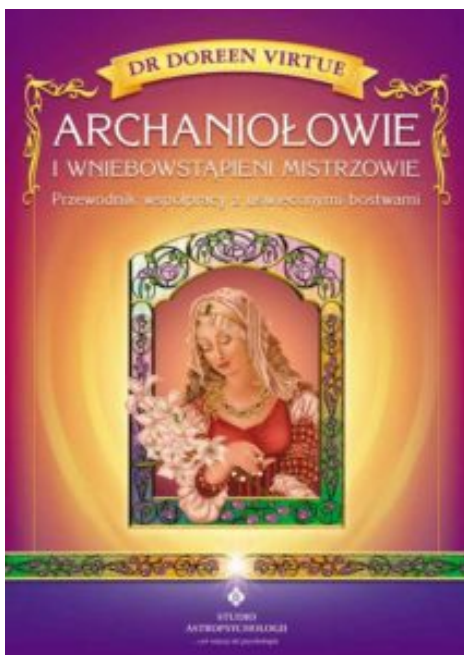
### Pozbądź się cieni przeszłości

Niniejsza książka to zapis walki o przezwyciężenie tych właśnie cieni przeszłości. Swoje podłoże mają w dalekim dzieciństwie, a mimo tego w dalszym ciągu oddziałują silnie na dorosłe życie. Od ich pozbycia się zależy sukces oraz osiągnięcie pełni szczęścia. Nie zmniejszają one swego wpływu nawet wiele lat po opuszczeniu rodzinnego domu i usamodzielnieniu się. Dlatego tak ważne jest, by podjąć odpowiednie kroki, by pokonać depresję i swoje lęki. Teraz nadszedł czas, by odciąć się od trudnej przeszłości i zacząć żyć na nowo.

### Już dziś możesz poradzić sobie z depresją

Poznaj niezawodne, sprawdzone sposoby na pogodzenie się z mrocznymi aspektami dzieciństwa. Dowiedz się, jak Autorce udało się przezwyciężyć depresję i nerwicę z nich wynikającą. Zrzuć traumatyczne jarzmo przeszłości i przestań obwiniać się za coś, za co nie jesteś odpowiedzialny. Poznaj najczęściej popełniane błędy wychowawcze, by ich nie powielać w przypadku swoich własnych dzieci. Zastosuj samodzielną terapię i techniki, dzięki którym poczujesz, że życie jest piękne. Wznieś się ponad strach i pokonaj swoje lęki, dzięki wypróbowanym metodom.

**Pozwól przeszłości odejść i przywitaj nowe życie.**



# Archaniołowie i wniebowstąpieni mistrzowie

dr Doreen Virtue

Tytuł oryginału: Archangels and Ascended Masters

Terapie › uzdrawianie duchowe      Rozwój duchowy › anioły  
Rozwój duchowy › modlitwa

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-394-3; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

## Odkryj świat archaniołów i wniebowstąpionych mistrzów

Doreen Virtue wprowadzi Cię w świat archaniołów i wniebowstąpionych mistrzów – wielkich duchowych nauczycieli lub uzdrowicieli, którzy kiedyś żyli na ziemi jako ludzie, a teraz są w świecie duchów i pomagają nam z zaświatów. Pochodzą z różnych kultur, religii i cywilizacji. Autorka z każdym z nich (aż 77 opisanych w książce) nawiązała kontakt i poznała ich historię.

## I Ty możesz skontaktować się z mistrzem

Teraz każdy może spróbować skontaktować się z wybranym mistrzem, dzięki czemu poczuje się szczęśliwszy, zdrowszy i spokojniejszy. Możesz wybrać bóstwo, które będzie dla Ciebie najodpowiedniejsze i najbardziej pomocne i tylko z nim nawiązywać kontakt lub zwracać się do różnych, w zależności od potrzeby czy problemu.

## Poznaj znaczenie każdego z bóstw

Mistrzowie zostali nam ofiarowani, by pomóc odczuwać więcej miłości, uzdrawiać siebie na różne sposoby i rozwijać się duchowo. Autorka podaje podstawowe informacje o bóstwach: imiona, kraj pochodzenia, religię, lub mitologię, z której pochodzą oraz dziedziny, w których oferują wsparcie.

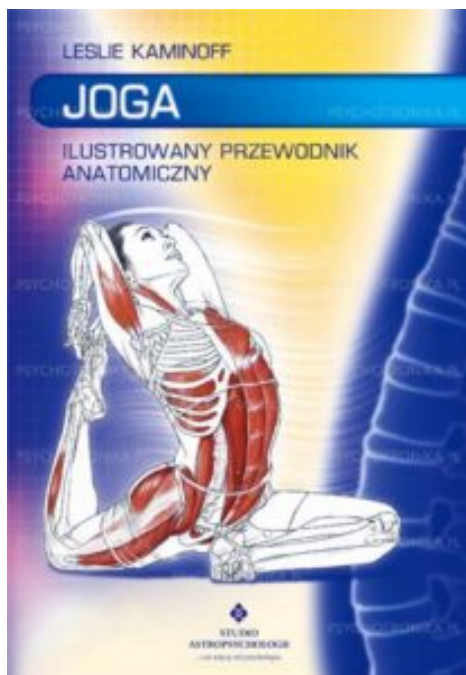
## Zadaj pytanie wyroczni

Książka zawiera listę modlitw pomocnych przy nawiązywaniu kontaktu, w sprawie konkretnych problemów i sytuacji, a także informacje, które z nich odpowiada np. za wzmocnienie wiary lub odnalezienie bratnich dusz. Książką można posługiwać się także jak wyrocznią, zadając pytanie i otwierając ją na losowo wybranej stronie.

## Pomoc w każdej dziedzinie życia

Oto jedyne na polskim rynku wprowadzenie do świata bóstw, których zadaniem jest pomoc wszystkim ludziom. Od teraz możesz zwrócić się do boskich istot ze skuteczną prośbą o pomoc w każdym problemie.

**77 duchowych mistrzów tylko czeka na Twój znak! Wykorzystaj ich moc!**



## Joga ilustrowany przewodnik anatomiczny

Leslie Kaminoff

Tytuł oryginału: Yoga Anatomy

Terapie › joga  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Terapie › ajurweda

✖ nakład wyczerpany

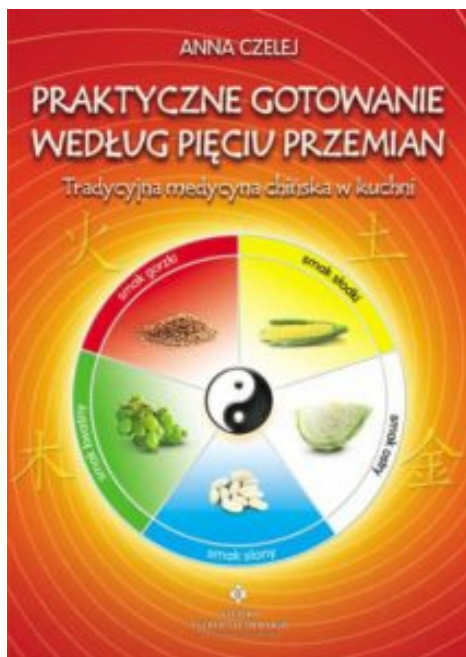
ISBN: 978-83-7377-396-7; Cena katalogowa: 79.90 zł; Ilość stron: 244; Oprawa: twarda; Format: 17 x 24.5; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: III;

📄 pobierz fragment książki

Innowacyjny, ilustrowany przewodnik łączący wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Każda ilustracja została przygotowana specjalną techniką. Nowatorskie zaprezentowanie udziału poszczególnych mięśni w układzie statycznym lub w ruchu, umożliwi Ci samodzielne ułożenie efektywnego zestawu ćwiczeń.

Wiedza zawarta w książce przyda Ci się nie tylko ćwicząc jogę, ale także podczas każdego wysiłku: bieganie, ćwiczenia na siłowni, czy... noszenie ciężkich zakupów.

Autor to światowej rangi ekspert jogi i anatomii, twórca międzynarodowej szkoły terapii jogi skoncentrowanej na oddechu, od 20-lat praktykuje jogę i wykłada anatomię na uniwersytecie w Nowym Jorku. Dowiesz się, jak powinieneś ćwiczyć, by joga była nie tylko bardzo skuteczna, ale przede wszystkim bezpieczna.



# Praktyczne gotowanie według pięciu przemian

Anna Czelej

Terapie › pięć przemian  
Dieta › kuchnia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

zdrowa wątroba    zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8168-021-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: V;

 pobierz fragment książki

## Pięć Przemian czyli odżywianie zgodne z Tradycyjną Medycyną Chińska

Gotowanie według Pięciu Przemian to bardzo prosty sposób, który pomoże Ci zwiększyć odporność organizmu, zadbać o zdrową wątrobę, wyeliminować alergię lub zmęczenie. Wywodzi się z terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, a jej głównym założeniem jest osiągnięcie jedności oraz harmonii organizmu z otoczeniem. W kuchni Pięciu Przemian ważniejsze od tego co jesz, jest jak jesz, a raczej jak gotujesz. Dania przygotowywane zgodnie z naturalnym obiegiem energii w przyrodzie, wpływają na Twoje zdrowie i zachowanie równowagi, a przede wszystkim znakomicie smakują. W czym tkwi prawdziwa tajemnica gotowania według Pięciu Przemian? To proste! Sekret tkwi w sposobie łączenia ze sobą odpowiednich elementów (żywiołów).

### Prawidłowe łączenie pięciu smaków – tylko tyle jest Ci potrzebne do zdrowego odżywiania

Anna Czelej, aktywna propagatorka zdrowego odżywiania i życia zgodnie z chińską filozofią przyrody, a także autorka wielu publikacji poświęconych tej tematyce, odkryje przed Tobą proste zasady gotowania według Pięciu Przemian. W tej książce udowodni, że kuchnia Pięciu Przemian nie jest tylko modną i chwilową dietą, a sposobem odżywiania praktykowanym przez liczącą sobie tysiące lat Tradycyjną Medycynę Chińską. Opisuje również czym jest pięć elementów i jakie smaki są im przypisane. Dzięki temu dowiesz się, że:

- Przemiana Ognia to smak gorzki
- Przemiana Ziemi symbolizowana jest przez smak słodki
- Przemianie Metalu odpowiada smak ostry
- Przemiana Wody odnosi się do smaku słonego
- a Przemiana Drzewa do smaku kwaśnego.

### Przemiany w kuchni – naucz się przyrządzać posiłki według najpopularniejszej terapii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Praktyczne porady Autorki pomogą Ci nie tylko prawidłowo łączyć ze sobą wszystkie smaki, ale również dodawać je do potrawy w odpowiedniej kolejności – co jest kluczowe w kuchni pięciu przemian. Dowiesz się, jakie produkty odpowiadają każdemu ze smaków oraz jaki wpływ mają na najważniejsze organy w Twoim organizmie. Dla przykładu, pomidory reprezentują Przemianę Drzewa – smak kwaśny i doskonale wpływają na zdrowie wątroby. Kawa natomiast to Przemiana Ognia – smak gorzki, który wpływa na jelito cienkie, a ryż to smak ostry i ma wpływ na Twoje płuca oraz jelito grube.

### Pięć Przemian od dziś! Wypróbuj prosty przepis i przekonaj się o prostocie tej diety

Autorka zamieściła tu również mnóstwo prostych przepisów według diety Pięciu Przemian. Wśród nich znajdziesz receptury na pasty do kanapek, pasztety, zapiekanki, zupy, naleśniki. Różnego rodzaju placki, a także dania z makaronem oraz surówki i sałatki. Aby gotowanie było czystą przyjemnością, do książki dołączona została plansza produktów według Pięciu Przemian, która wesprze Cię na początkowym etapie gotowania. Wprowadź przemiany do swojej kuchni. Zaczynaj już teraz:

#### Zapiekanka z ziemniaków według diety Pięciu Przemian

Z – 1 kg ziemniaków, łyżeczka masła, 1 jajko

M – szczypta czarnego pieprzu

W – sól

D – łyżeczka kwaśnej śmietany

Ugotuj ziemniaki, gorące utrzyj na gładką masę z pozostałymi składnikami. Włóż do podłużnej foremki wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą. Pośrodku masy z ziemniaków zrób wgłębienie.

Nadzienie:

W – pół szklanki zimnej wody

D – pół kg kiszzonej kapusty

O – majeranek

Z – masło, suszone grzyby

M – czarny pieprz, cebula

W – sól

Ugotuj kapustę z pozostałymi składnikami, a następnie przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa. Włóż je we wgłębienie w masie z ziemniaków, posyp utartym żółtym serem i zapiecz w piekarniku.

### **Rewolucja w gotowaniu**





## Polska magiczna

Leszek Matela

Zdrowie › radiestezja  
Ezoteryka › magia

Terapie › energia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-362-2\*; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Poznaj magiczne miejsca mocy

Miejsca mocy to magiczne punkty, w których występują aktywne energie przyrody, łączące moce Ziemi i kosmosu. W Polsce jest ponad 400 takich miejsc, w ponad 100 miejscowościach. Są wśród nich miejsca bardzo znane, ale też takie, o których usłyszysz po raz pierwszy. Jednak nawet o tych najbardziej popularnych (np. Wawel) dowiesz się więcej niż z innych przewodników.

### Zacznij czerpać energię z natury

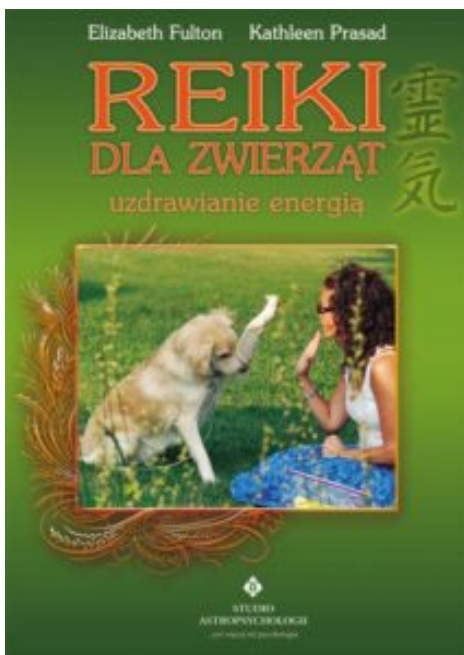
Specjalista od radiestezji i geomancji oraz znawca miejsc mocy – Leszek Matela stworzył publikację, w której znajdziesz najistotniejsze informacje o magicznych miejscach. Jak na dobry i funkcjonalny przewodnik przystało mamy tu: szczegółowe opisy miejsc, ciekawostki, informacje praktyczne, mapy oraz mnóstwo zdjęć. Oprócz tego przedstawia inną stronę tych miejsc. Poznasz lokalizację miejsc mocy, polskie czakramy, strefy geomantyczne, radiestezyjną siłę energii, duchową symbolikę i przesłania medytacyjne ich oddziaływanie, wykorzystanie i wpływ na Twoje życie. Dowiesz się jak się doenergetyzować i czerpać pozytywną energię natury.

### Skorzystaj z dobroczynnej energii miejsc mocy

To świetna pozycja dla wszystkich, którzy chcą skorzystać z energii miejsc mocy i dla tych, którzy szukają oryginalnego pomysłu na spędzenie weekendu lub wakacji.

Wyrusz w magiczną wyprawę po tajemniczych miejscach Polski i skorzystaj z mocy energetycznych punktów.

„Polska magiczna” – przewodnik inny niż wszystkie...



## Reiki dla zwierząt

Elizabeth Fulton

Tytuł oryginału: Animal Reiki: Using Energy to Heal the Animals in Your Life

Terapie › energia  
Szczęście › emocje

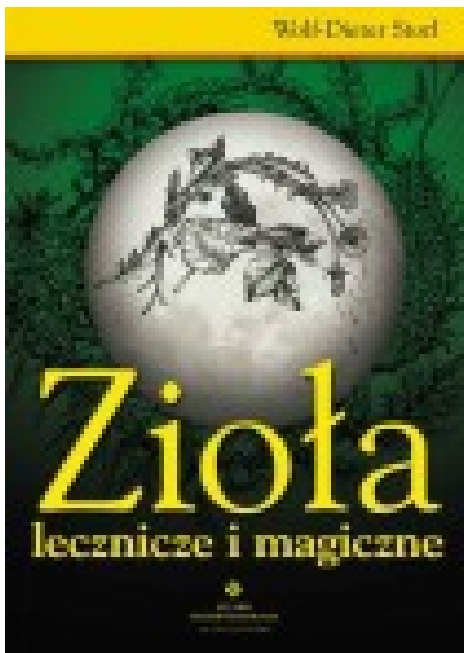
Terapie › reiki

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-359-2; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Każde zwierzę, nie tylko pies, jest w stanie obdarzyć Cię bezwarunkową miłością i oddaniem. Czym zatem możesz się mu odwdzięczyć? Odpowiedź jest prosta – Reiki. Ta coraz popularniejsza sztuka umożliwia leczenie ludzi z chorób, przy których medycyna konwencjonalna rozkłada bezradnie ręce. Ta książka ukazuje, że Reiki jest skuteczne nie tylko w przypadku ludzi, ale i ich ulubieńców i przyjaciół – zwierząt. Poznaj proste techniki przekazywania energii – prosto z Twoich rąk do ciała leczonego stworzenia. Dysponując tak wielką leczniczą siłą nie należy jej trwonić, lecz wykorzystywać do niesienia pomocy. Tym bardziej, że za pomoc tą otrzymasz coś niewspółmiernie cennego – prawdziwego przyjaciela na długie lata.



## Zioła lecznicze i magiczne

Wolf Dieter Storl

Ezoteryka › zaklęcia  
Ezoteryka › czary

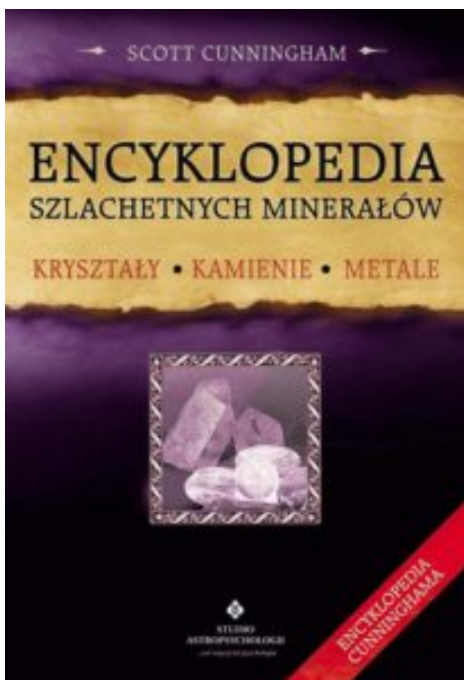
Ezoteryka › rytuały  
Terapie › zioła

medycyna ludowa ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-346-2; Cena katalogowa: 37.00 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Zapewne słyszałeś o uzdrawiającej mocy ziół. Czy wiesz, że istnieją rośliny od nich zdecydowanie potężniejsze i obdarzone większą mocą leczenia. Są to... chwasty. A konkretnie dziewięć roślin często przez nas za chwasty uważanych. Autor badając różne kultury zauważył, że dziewięć roślin było od wieków opisywane jako lecznicze. I to niezależnie, czy mówimy o Czejenach, czy o pierwszych Słowianach. Dzięki tej książce poznasz nie tylko lecznicze właściwości poszczególnych roślin z owej „wielkiej dziewiątki”, ale jednocześnie nauczysz się gotowych przepisów na skorzystanie z ich leczniczej mocy. Tym bardziej, że zarówno medycyna, jak i astrologia, są zgodne – poznasz prawdę o roślinach niezwykłych.



# Encyklopedia szlachetnych minerałów

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: Cunninghams Encyclopedia of Crystal, Gem & Metal Magic

Terapie › energia

Ezoteryka › amulety

kamienie szlachetne kryształy ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-358-5; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

## Moc minerałów i kamieni – uzdrawiająca siła Ziemi

Kamienie i metale są darami Ziemi i tak jak inne skarby natury posiadają energię oraz magiczną moc. Skrywiają w sobie tajemnice i niezwykle piękno. Ich wartości wykorzystywane są od wieków. Moc kamieni i metali jest kolejnym elementem, który podobnie jak zioła, wnosi w życie magię, która od zawsze pociągała ludzi.

## Tajemnica kamieni – odkryj swój osobisty talizman

Jakie sekrety tkwią w kamykach wyrzuconych przez morze i leżących na plaży? Jakie ukryte energie pulsują w kamieniu, który nosisz na palcu, lub w klejnotach, z których zrobiona jest Twoja biżuteria? Czy to możliwe, że kamienie, po których chodzisz, mogłyby wprowadzić miłość do Twojego życia lub wspomóc Cię finansowo? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w tej książce. Moce drzemiące w kamieniach dostępne są wszystkim. Używaj mądrze tych skarbów Ziemi, a będą Cię błogosławić tym, czego naprawdę potrzebujesz.

## Świadomie korzystaj z mocy kamieni naturalnych i kryształów

Dzięki wiedzy zgromadzonej w Encyklopedii Cunninghama możesz zacząć świadomie wykorzystywać moc kryształów, kamieni i metali szlachetnych. Autor ponad 20 lat praktykował magię żywiołów i był wybitnym znawcą ziół oraz miłośnikiem natury. Swoje zainteresowania opisał w ponad 30 książkach, a w tej przekazał wynik wieloletnich badań i doświadczeń z pracy nad minerałami.

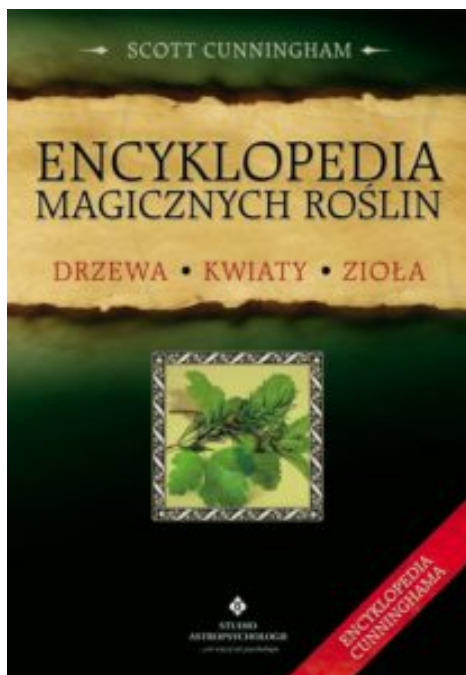
## Dowiedz się, jaki wpływ mają minerały na Twoje życie

Znajdziesz tu wszelkie informacje na temat minerałów i ich wpływie na Twoje życie. Autor dzieli się wiedzą i doświadczeniem gromadzonymi przez wiele lat. Dzięki wskazówkom zawartym w książce dowiesz się, że minerały mają ogromny wpływ na Twoje życie. Poznasz różne rodzaje kamieni oraz nazwy kamieni szlachetnych, a także ich magiczne zastosowanie w życiu codziennym. Dowiesz się jak rozwijają świadomość, ograniczają stres, napełniają pozytywną energią, a nawet sprowadzają miłość i pieniądze.

## Kamienie energetyczne – Twoja magiczna moc

Autor szczegółowo opisuje, jak zdobyć kamienie, w jaki sposób je oczyścić, by wydobyć z nich magiczną moc i energię. Opowiada o wykorzystywaniu magii kamieni we wróżbach (kamienny Tarot), zaklęciach, a także energii wpływającej bezpośrednio na ciało z kamieni szlachetnych używanych w biżuterii. Oprócz magicznego zastosowania poznajemy ich nazwy ludowe. Świetnym uzupełnieniem są strony z kolorowymi, wyrazistymi zdjęciami opisywanych kamieni.

**Z tej Encyklopedii będziesz mógł korzystać przez długie lata...**



# Encyklopedia magicznych roślin

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: Cunningham's Encyclopedia of Magical Herbs

Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

medycyna ludowa ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-352-3; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

## Poznaj sekrety roślin

Encyklopedia magicznych roślin to prawdziwy skarb wśród książek poruszających tematykę roślin: drzew, kwiatów, ziół. Gromadzi informacje o ponad 400 gatunkach oraz systematyzuje wiedzę o magicznych i rytualnych mocach roślin. Zawiera informacje o nazwach zwyczajowych, łacińskich, planetach rządzących i pokrewnych bóstwach, opatrzone ilustracjami pozwalającymi rozpoznać rośliny.

## Przekonaj się o magicznym działaniu roślin

To książka dla każdego kto poszukuje nietypowych informacji o działaniu roślin i dla tych, którzy chcą w nietuzinkowy sposób wykorzystać wiedzę. Magiczne działanie można wykorzystać przy codziennych problemach: z miłością, czy zdrowiem i bardziej złożonych, takich jak: „bycie niewidzialnym”, materializacja duchów.

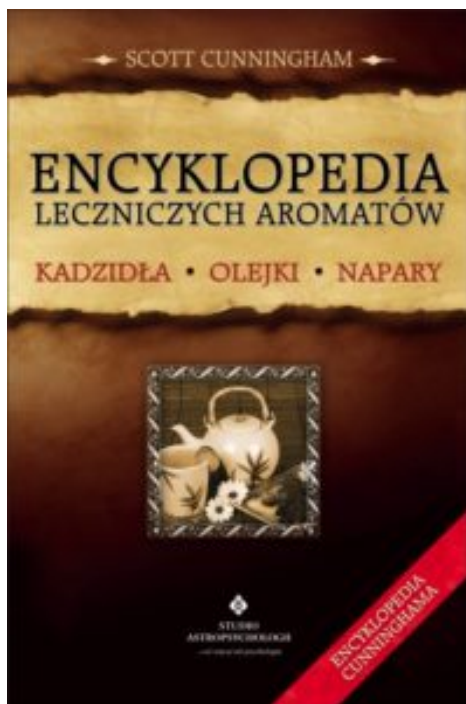
## Profesjonalna wiedza w jednej książce

Autor- wybitny amerykański znawca ziół, miłośnik natury i żywiołów gromadził informacje przez wiele lat i czerpał je także z historycznych ksiąg. Całkowita wiedza zebrana przez profesjonalistę jest wzorcową w temacie magicznych roślin.

## Zostań zawodowcem

Dzięki Encyklopedii możesz dołączyć do zawodowców, a na pewno będzie ona inspiracją do odkrywania i używania magicznych właściwości roślin.

**Pozwól by w Twoim życiu rozkwitła magiczna moc roślin**



# Encyklopedia leczniczych aromatów

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: The Complete Book of Incense, Oils and Brews

Zdrowie › choroby  
Terapie › zioła

Terapie › aromaterapia

medycyna ludowa ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-342-4; Cena katalogowa: 69.80 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: twarda; Format: 17,6 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

## Magiczne zioła – naucz się z nich korzystać

Nasi przodkowie od wieków wykorzystywali zioła do tworzenia magicznych mikstur i ziołolecznictwa. Tworzone przez nich mieszanki, napary, maści i nalewki używane były w rytuałach, zaklęciach, leczeniu, a także w codziennym życiu. A utrzymywane w głębokiej tajemnicy przepisy, przekazywano dopiero kolejnemu pokoleniu magów. Obecnie zebrał je dla nas Scott Cunningham, praktyk magii elementarnej od przeszło dwudziestu lat, autor ponad trzydziestu książek z zakresu literatury fachowej oraz fikcji.

## Ponad 100 magicznych przepisów o wyjątkowych właściwościach

Autor, wybitny znawca ziół i wykorzystywania ich wyjątkowych właściwości skompletował ponad 100 przepisów na przygotowanie olejków eterycznych, kadzideł, maści, nalewek, proszków, ziołowych kąpielii, naparów, mydeł rytualnych czy saszetek i talizmanów ziołowych. Niektóre z przepisów zostały przekazane mu przez nauczycieli, inne pochodzą ze starych manuskryptów. Wszystkie bezpieczne i wielokrotnie wypróbowane przez samego autora.

## Olejki eteryczne i ich wykorzystanie

Olejki eteryczne znajdują szerokie zastosowanie nie tylko w aromaterapii ale również w magii, ich używanie w tych celach było bardzo popularne już w starożytności. Bardzo często naciera się nimi świece, które następnie są spalane podczas magicznych rytuałów, aby moce olejku mieszały się z energią koloru i płomienia świecy. Namaszcza się nimi ciało, kryształ czy kamienie szlachetne aby nasycić je swoimi energiami. Poznaj właściwości olejków eterycznych takich jak: olejek z drzewa herbacianego, olejek cedrowy, olejek pomarańczowy, olejek rozmarynowy i wiele innych. Sprawdź jak wykorzystać je do przyciągnięcia miłości, pieniędzy, zwiększenia mocy swojego znaku zodiaku czy problemów ze snem.

*Olejek energetyczny:*

*4 krople olejku z pomarańczy*

*2 krople olejku z limonki*

*1 kropla olejku z kardamonu*

*Stosuj w sytuacji, gdy jesteś zmęczony, chory lub w celu zwiększenia własnych pokładów energii.*

## Podręcznik po leczniczych aromatach

Scott Cunningham stworzył najobszerniejsze kompendium wiedzy o kadzidłach, olejkach, ziołach, naparach i ich właściwościach oraz magicznych zastosowaniach. Znajdziesz tu odwiecznie skrywane sekrety przyrządzania tajemniczych mieszanek, do których stworzenia nie potrzebujesz skomplikowanych sprzętów, a składniki znajdziesz bez problemu. Dzięki podstawowym zasadom magii dowiesz się, jak leczyć ziołami, przyciągnąć pieniądze, miłość, zdrowie czy zwiększyć duchowość.

**Magiczna aromaterapia dla każdego!**



## Energia w materii czyli... Człowiek

Grzegorz Michniewicz

Terapie › energia

Rozwój duchowy › modlitwa

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-341-7; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 17,6 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Trudne pytania – ciągle aktualne

Czy Bóg istnieje? Jeśli tak, to dlaczego pozwala na to by ginęli niewinni? Dlaczego chorujemy i jaki jest cel nieuleczalnych chorób? Czy śmierć to koniec drogi, czy jedynie etap przejściowy? Kto może być zbawiony?

To jedynie część pytań związanych z religią i wiarą, z którymi boryka się człowiek od niepamiętnych czasów. Nawet teraz, w czasach naukowego racjonalizmu są one nadal aktualne, a ludzie stale poszukują na nie odpowiedzi.

### Konfrontacja Autora z wątpliwościami

Autor stara się zmierzyć ze zgorą każdej zinstytucjonalizowanej wersji religii – z wątpliwościami wiernych i lukami, których świadomie nie chcą (lub nie potrafią) zapełnić przedstawiciele Kościoła, a które stają się bezpośrednią przyczyną owych wątpliwości.

Strach i niepewność, którymi dotąd sankcjonowano wiarę i za pomocą których religia przez setki tysięcy lat utrzymywała wiernych w pokorze, obecnie przestały wystarczać.

Zmieniły się czasy – zmienili się ludzie i bardziej dogłębnie zaczęli analizować wątpliwości natury duchowej.

### Wzmocnij swoją wiarę i bądź lepszym sobą

Książka składa się na swoistą księgę pytań i odpowiedzi, dotyczących ludzkiej egzystencji. Dzięki niej można zrekonstruować nie tylko pewien wzorzec chrześcijańskiego postępowania, ale rozbudzając to, co w nas najlepsze, wzmocnić swoją wiarę i wkroczyć na ścieżkę Zbawienia.

Nasze życie wobec ogromu Wszechświata wydaje się być jedynie energią uchwyconą na ułamek sekundy w materii. Ale jeżeli już dane było nam zaistnieć, to warto byłoby stać się przez ten „ułamek sekundy” kimś lepszym.

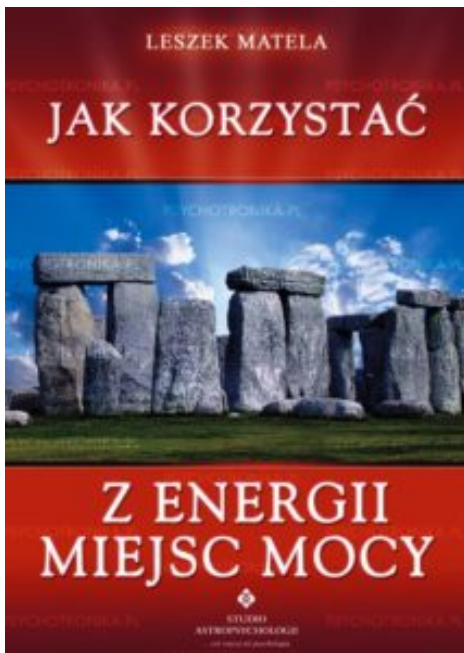
### Odpowiedź na nierozstrzygnięte kwestie

Współczesny człowiek nadal CHCE WIERZYĆ, ale ZE ŚWIADOMOŚCIĄ tego, w co wierzy. Z wykorzystaniem wolnej woli, którą to religia gwarantuje. Człowiek XXI wieku zadaje pytania i oczekuje odpowiedzi, wątpli – i ma nadzieję, że te wątpliwości zostaną rozwiane. Jeżeli nie znajduje odpowiedzi w religii, zaczyna szukać poza nią. Dla wszystkich poszukujących jest właśnie ta książka. Bez szablonów interpretacyjnych, bez gotowych formułek, którymi zamydla się oczy czytelnikowi, autor, sytuując się na pograniczu nauki chrześcijańskiej, rozstrzyga kwestie głęboko w mentalności Chryścjanina zakorzenione – kwestie, które pozostawały dotąd nierozstrzygnięte.

### Twoje wątpliwości zostaną rozwiane

Publikacja ta dostarczy Ci odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania z zakresu duchowości, parapsychologii, a także ludzkiej egzystencji i jej celu. Poznasz prawa rządzące światem oraz to, jak przekonania i wierzenia kształtują świadomość ludzką. Dowiesz się, dlaczego ludzie tak wielką wiarę pokładają w modlitwie i jaka jest prawda o życiu po życiu. Uzyskasz odpowiedzi na fundamentalne pytania odnośnie istnienia Boga, a także tego, czy można dostąpić zbawienia i jaki mamy wpływ na nasz los.

**Ta książka może jedynie w tym pomóc!**



## Jak korzystać z energii miejsc mocy

Leszek Matela

Terapie › energia  
Rozwój duchowy › parapsychologia

Ezoteryka › rytuały  
Rozwój duchowy › etnografia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-338-7; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 287; Oprawa: miękka; Format: 17,6 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: 1;

Huragany, powodzie, trzęsienia ziemi. To jedna strona działań natury. Na przeciwnym biegunie są dobroczynne miejsca mocy. Miejsca, w których wszystko jest możliwe. Można uzdrowić siebie i najbliższych. Można naenergetyzować swój organizm jak i swe pożywienie. Można... wiele więcej. Leszek Matela mówi, jak te miejsca odnaleźć. Jak skorzystać z ich energii. Jak czerpać pełnymi garściami z darów natury. Ponadto autor opisał najpotężniejsze miejsca mocy w Polsce. Czegóż chcieć więcej? W tej książce została zawarta wiedza naszych przodków. Oni mówią z tych kart. Bo chcą, aby ich potomkom żyło się jak najlepiej. Wsłuchaj się w ich głos.





## Przewodnik po terapiach naturalnych

Anna Sokół

Terapie › muzykoterapia  
Terapie › refleksjologia  
Terapie › medycyna naturalna  
Terapie › homeopatia

Terapie › ćwiczenia oddechowe  
Terapie › reiki  
Terapie › medytacja  
Zdrowie › choroby

medycyna alternatywna   terapie naturalne   **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-326-4; Cena katalogowa: 38.80 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 17,6 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jak zatrzymać zło?

Zdrowie jest najważniejsze, często powtarza się te słowa jak potoczny slogan lub oczywisty banał. Prawda jest jednak taka, że nie zastanawiamy się nad naszym zdrowiem póki go nie utracimy. Choroba jest złem, które spada na nas, jak grom z jasnego nieba. Po jej zdiagnozowaniu rozpoczyna się szalona gonitwa za lekarzami, badaniami, które należy wykonać oraz pigułkami łykanymi w przerażających ilościach. Mimo, że medycyna XXI wieku potrafi wyleczyć coraz więcej chorób, które uznawane były dotąd za nieuleczalne, to bardzo często zdarza się, że w wielu przypadkach nadal jest bezsilna. Często w takich sytuacjach jedynym ratunkiem jest medycyna niekonwencjonalna, zwana również medycyną alternatywną.

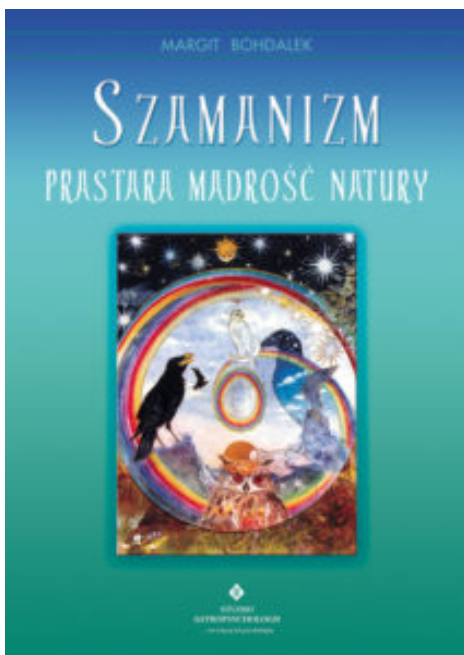
### Naturalne terapie – mi się udało, Tobie również może!

Starożytni lekarze chińscy powiadali, że każde zło można zatrzymać. Anna Sokół, była polonistka oraz dziennikarka, postanowiła sprawdzić to na własnej skórze przy użyciu znanych od tysiącleci naturalnych metod leczenia. Napisana przez nią książka, oparta na osobistej walce z chorobą, zawiera szereg bardzo prostych metod leczenia oraz ćwiczeń wyciszająco-odprężających, które pomogą Ci w odzyskaniu zdrowia. Przedstawiona tu bogata historia medycyny naturalnej, poparta została wywiadami z szeregiem specjalistów różnych dziedzin alternatywnych metod leczenia i nie tylko. Wszyscy odpowiadają na trudne i docieklive pytania stawiane przez Autorkę, której zależy nie tylko na poznaniu danej specjalizacji oraz jej metod leczenia, ale również interesują ją motywy człowieka sięgającego po pomoc natury.

### Medycyna naturalna ratunkiem w chorobie

„Przewodnik po terapiach naturalnych” to podręcznik, który umożliwi Ci pomoc swojemu ciału i duszy dzięki wykorzystaniu niekonwencjonalnego leczenia. W książce dokładnie opisane zostały takie metody uzdrawiania jak: refleksjologia, reiki, muzykoterapia, terapia filozoficzna, terapia śmiechem, biofeedback, leczenie zapachem (krople dr. Bacha), mudry, krioterapia, irydologia, medytacje, joga, oczyszczanie organizmu, homeopatia czy leczenie polem magnetycznym. Autorka nie zapomniała również o ważnym w procesie uzdrawiania udziale wody, witamin i minerałów oraz ziół. Oprócz praktycznych wskazówek potrzebnych w walce z chorobą w książce znajdują się również rozważania autorki oraz teologa dotyczące radzenia sobie z cierpieniem, zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym. Dodatkowa szczypta humoru zawarta w książce sprawia, że lektura trudnych tematów staje się lekka i przyjemna, zaś odbiorca szybko przekonuje się, że wiara i nadzieja są podstawą na drodze ku zdrowiu nawet w najcięższych chorobach.

**Wykorzystaj moc i siłę medycyny naturalnej!**



## Szamanizm prastara mądrość natury

Margit Bohdalek

Tytuł oryginalny: Chamanisme Sagesse Naturelle

Terapie › energia

Rozwój duchowy › szamanizm

✘ nakład wyczerpany

Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

Ta książka jest inna niż wszystkie, jakie dotychczas czytałeś. Autorką jest prawdziwa szamanka, która od wczesnego dzieciństwa porozumiewała się z duchami przyrody i przodków, w wieku dojrzewania, zainteresowała się szamanizmem, magią, psychologią, mocą energii i materii – i tą wiedzą dzieli się dziś z Tobą. Kiedy odkryjesz czym jest szamanizm, w naturalny sposób pojawi się poszanowanie dla ziemi i wszystkich żyjących na niej istot oraz szacunek dla ducha i dla wszelkich form życia. Być może na nowo odkryjesz instynktowną wiedzę, najstarszą i najbliższą nam – wiedzę o NATURZE. Naturze, z której czerpiemy mądrość, siłę – tak jak nasi przodkowie.



## Chodzenie po ogniu

Paweł Włodarczyk

Terapie › medycyna naturalna

Terapie › uzdrawianie duchowe

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-320-2; Cena katalogowa: 24.80 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Wykorzystaj ogień do własnych celów

Chodzenie po ogniu lub inaczej próba ognia, znana jest ludzkości już od ok 1200 r. p.n.e. Najczęściej kojarzona z obrzędami religijnymi i rytuałami, obecnie została zlaicyzowana i stała się nieodłącznym elementem wielu warsztatów motywacyjnych oraz różnego rodzaju imprez. Spacer po ogniu, a właściwie po rozżarzonych węglach może być bowiem swojego rodzaju zabawą przynoszącą pożytek fizjologiczny i psychologiczny. To pozornie niebezpieczne doświadczenie, jest niepowtarzalną okazją do zmierzenia się z żywiołem i przekroczenia wytyczonych przez siebie granic.

### Przygotuj się do chodzenia po rozżarzonych węglach

*Chodzenie po ogniu* to pierwsza w języku polskim książka całkowicie poświęcona tej tematyce. W świat żywiołu wprowadzi nas autor Paweł Włodarczyk, dyplomowany masażyście, nauczyciel Kung-Fu oraz bioenergoterapeuta, który nauki pobierał u wybitnego ezoteryka Bohdana Grzywny. Oprócz praktycznych wskazówek, dotyczących doboru odpowiedniego opału, rad z zakresu przygotowania miejsca czy podstawowych reguł bezpieczeństwa, autor przedstawia także terapeutyczne właściwości ognia – w jaki sposób oczyszczający „spacer wśród płomieni” poprawi kondycję energetyczną człowieka, czy dosłownie wypali jego choroby, neurozy oraz problemy.

### Poznaj tradycje i rytuały

Dodatkowym atutem książki są „płomienne” ciekawostki, które wciągną Cię w bogatą historię rytualnych wędrówek po rozżarzonych węglach. Dowiesz się czym jest i jak wykorzystać w swoim życiu energię żywiołów. Poznasz znaczenie poszczególnych obrzędów, które biorą udział w procesie transformacji negatywnych emocji w pozytywny, twórczy potencjał. Nauczysz się medytacji pięciu żywiołów, a także wykorzystywania w jej praktyce mudr, które w połączeniu z innymi elementami silnie pobudzą poszczególne ośrodki energii.

### „Czerwony dywan” nie tylko dla celebrytów

Mogłoby się początkowo wydawać, że jest to propozycja wyłącznie dla zaprawionych w boju miłośników adrenaliny i sportów ekstremalnych, jednak nic bardziej mylnego. Chodzenie boso po rozżarzonych węglach jest dla każdego, kto chciałby na drodze „oswojenia” jednego z najbardziej niebezpiecznych żywiołów, przeżyć coś więcej niż tylko zwykłą przygodę. Dzięki spacerowi po „czerwonym dywanie” zyskasz pewność siebie, pokonasz swoje słabości, oczyścisz i uzdrowisz ciało. A to tylko część korzyści jakie otrzymasz w pakiecie ze zbrataniem się z żywiołem ognia. Zainwestuj już dziś w swoją kondycję psychofizyczną, pokonaj lęki i roznieć swój potencjał.

**Rozpal w sobie to, co najlepsze!**



## Energia chi prana

Dagmara Samborska

Ezoteryka › feng shui  
Terapie › energia

Szczęście › sukces  
Zdrowie › pozytywne myślenie

meridiany ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-301-1; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 150; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Energia chi – niezbędne źródło mocy dla każdego

Książka Dagmary Samborskiej o energetyzującym tytule „Energia chi prana” to kwintesencja wiedzy autorki na temat energii krążącej we Wszechświecie, złożona z wiedzy kultury chińskiej, hinduskiej i oparta na feng shui oraz geomancji rodzimej i światowej. Każdy z nas potrzebuje mocy energii chi do prawidłowego funkcjonowania organizmu, lecz nie każdy wie, jak może z niej skorzystać.

### Skorzystaj z cennych rad Autorki i ciesz się sukcesem!

Dagmara Samborska jako znawczyni chi i sha chi wprowadza nas w tajniki wiedzy najstarszych kultur świata, co pozwala odkryć w sobie możliwości prowadzące do sukcesu i dobrego samopoczucia oraz żyć zgodnie z zasadami krążącej wokół nas pozytywnej energii. Energia to My, ludzie, którzy pragną w lepszy sposób pracować i dochodzić do sukcesów życiowych. Jeśli poznamy zasady, których powinniśmy przestrzegać, aby czerpać jak najwięcej energii ze środowiska, w którym żyjemy – wtedy otworzymy sobie drogę do sukcesu.

### Zaprzyjaźnij się z energią chi i sprawdź, jakie niesie to korzyści

Czy wiesz, że energia jest Twoim przyjacielem? Czy potrafisz korzystać z tej przyjaźni? Możesz osiągnąć magiczną sztukę wykorzystywania energii chi wokół siebie. Dzięki niej zrozumiesz jak być aktywnym i pełnym pozytywnych wibracji pobieranych z otoczenia. Twoja przyjaźń z energią pomoże osiągnąć Ci sukces w pracy i życiu rodzinnym. Nie trać czasu na życie bez energetycznego dopingu! Możesz zmienić swój los na lepszy!

### Uzdrawianie na wszystkich poziomach

Wszystkie dziedziny wiedzy wykorzystane przez autorkę w książce „Energia chi prana” wskazują prawidłową drogę do osiągnięcia dobrych rezultatów w odbieraniu pozytywnych wibracji Wszechświata. Jest on oparty na założeniach wywodzących się ze starożytnych praktyk Chińczyków, którzy jako kultura przez wiele lat odizolowana od europejskiej cywilizacji, wytworzyli własny system pojmowania energii sprzyjającej rozwojowi osobowości i pełniącej funkcję ochronną organizmu. Dzięki publikacji dowiesz się, jak odblokować przepływ energii, by polepszyć swoje samopoczucie i pozbyć się różnych dolegliwości.

**Poczuj pozytywne wibracje.**



## Zdrowie na talerzu

Anna Bogacka

Dieta › witaminy  
Dieta › kuchnia  
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie  
Dieta › sałatki

zdrowe odżywianie ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-319-6; Cena katalogowa: 24.80 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

### Jedzenie jako źródło zdrowia

Jedzenie jest podstawą naszego życia i jego siłą napędową... inwestując w zdrowe odżywianie teraz – inwestujesz w swoje zdrowe życie później!

### Kompletny przegląd dylematów współczesnego konsumenta

Zdrowie na talerzu to kompleksowy przegląd problemów współczesnych konsumentów, którzy narażeni na chemicznie modyfikowaną żywność, toną w jałowych ofertach producentów. Autorka radzi jak z tej walki wyjść obronną ręką, tym bardziej, że stawka jest nie byle jaka – chodzi przecież o nasz zdrowie!

### Dobra inwestycja w przyszłość

To pozycja dla wszystkich tych, którzy wolą zapobiegać niż leczyć – inwestując w zdrowe odżywianie teraz – inwestujesz w swoje zdrowe życie później!

### Tajemnice zdrowotnego ABC

Przystępnym językiem, okraszonym poczuciem humoru i kulinarnymi ciekawostkami, autorka opisuje „od kuchni” tajniki zdrowotnego ABC. Obala mity dotyczące żywienia, demaskuje świat kolorowych opakowań i ich „zdrowej” zawartości, by w zamian ukazać bogactwo, które rozciąga się w zasięgu ręki. Zabiera nas w podróż po kuchni pełnej naturalnych lekarstw, których potencjału nie wykorzystujemy.

### Jak kupować świadomie?

Autorka daje praktyczne rady, jak poruszać się w gąszczu półek sklepowych tak, aby znaleźć wartościowe produkty. Uczy trudnej sztuki odczytywania etykiet na towarach i interpretowania ich składu. Za pomocą załączonych wskazówek każdy będzie mógł indywidualnie, adekwatnie do swoich potrzeb, dopasować drogę wyjścia z żywieniowej ślepej uliczki.

### Sposób na długie życie

To pozycja, dzięki której ułożysz swoje indywidualne menu długowieczności, a każda potrawa zainspirowana książką będzie zdrowiem na talerzu...



## Pierścień mocy WK i ćwiczenia Koluch Chi

Katarzyna i Wiesław Koluch

Terapie › energia

Terapie › joga

Terapie › tai chi

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-343-1; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Sposób na skutki niezdrowego stylu życia

Coś Ci strzyka w krzyżu? Nie możesz podnosić nawet drobnych ciężarów by nie wywołać dokuczliwego bólu pleców? Martwisz się o swoje dziecko codziennie obciążone ciężkim tornistrem i spędzające całe popołudnia przy komputerze? Wiesław Koluch znalazł na to sposób. Nie na siedzący i niezdrowy tryb życia nasz i naszych pociech, ale na skutki takiego stylu.

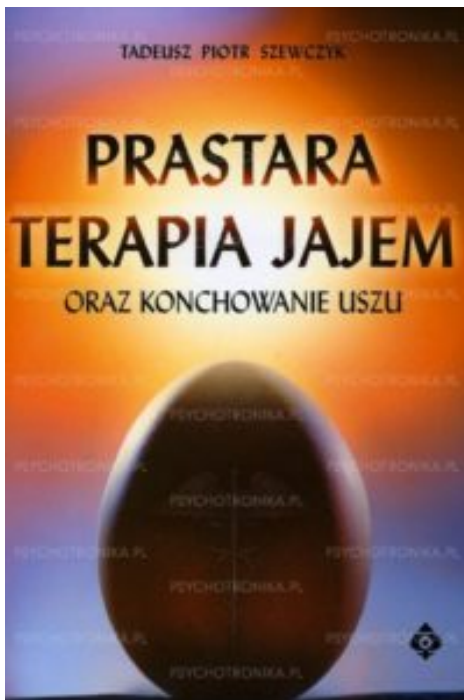
### Sposób na Twoje zdrowotne dolegliwości

Zestaw autorskich ćwiczeń pod nazwą Koluch Chi stanowi połączenie Tai Chi, gimnastyki i jogi. A właściwie kwintesencję powyższych trzech technik połączoną w integralną całość przez uznany autorytet. Trudno bowiem sobie wyobrazić lepszego eksperta od zdrowia niż wielokrotny medalista Mistrzostw Polski m.in. w judo i w sumo. Tylko dzięki jego autorskim ćwiczeniom zawartym w tej książce każdy będzie miał okazję nauczyć się jedenastu prostych sekwencji, dzięki którym kręgosłup będzie miał szansę przeżyć „drugą młodość”. Wiesław

### Magiczny pierścień zapewni Ci zdrowie

Koluch zaprezentował w swej książce jeszcze jeden sposób zadbania o swe zdrowie – pierścień mocy WK. Noszenie go w odpowiedni sposób uaktywnia ukrytą energię, która gładko poradzi sobie z wieloma schorzeniami – od niedoczynności tarczycy, przez zapalenie spojówek, po bóle zębów. To coś więcej niż biżuteria. Zostań swoim własnym lekarzem. I pozwól energii własnego organizmu poradzić sobie z tym, czego nie jest w stanie uleczyć nawet najlepszy personel medyczny i najdroższy lek.

**Koluch Chi – recepta na zdrowie.**



## Prastara terapia jajem

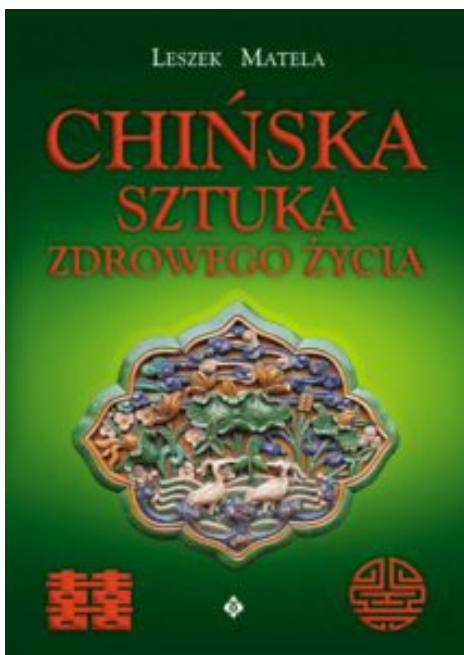
Tadeusz Piotr Szewczyk

Zdrowie › choroby

terapie naturalne ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 9788373772854; Cena katalogowa: 14.90 zł; Ilość stron: 83; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Autor odkrywa przed nami tajemnice prastarych metod leczniczych: terapii jajem i konchowania uszu, które są możliwością odzyskania energii życiowej głęboko skrywanej w chorym ciele człowieka. Żółtko ma niezwykłą moc terapeutyczną i jako symbol życia może być wyrocznią w rozpoznawaniu i leczeniu niektórych schorzeń. Natomiast konchowanie uszu pozwala pozbyć się uciążliwych bólów głowy, szumów i dzwonięcia, a także sprawić, że minie depresja i znów będziemy optymistycznie patrzeć na świat. Obie prastare metody naszych babć w świecie współczesnym zyskują nowy wymiar: tworzą nić porozumienia pomiędzy światem naszych przodków, a dzisiejszymi przedstawicielami medycyny naturalnej. W tym świecie posiadają ogromną moc życiodajnego źródła zdrowia psychicznego i fizycznego. Warto poznać tajniki wiedzy, która w dawnych czasach była szeroko stosowana.



## Chińska sztuka zdrowego życia

Leszek Matela

Zdrowie › długowieczność  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Zdrowie › odmładzanie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-294-6; Cena katalogowa: 38.90 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Bądź w dobrej formie jak Chińczycy

Wyobraź sobie Chińczyka. Jedni pomyślą o chłopcu w egzotycznym nakryciu głowy, innym stanie przed oczyma starzec posiadający wielką życiową mądrość, a jeszcze inni wyobrażą sobie umundurowanego jegomościa nie będącego wielkim entuzjastą demokracji. Pomimo wielu różnic wszystkie te stereotypowe obrazy mają jedną wspólną cechę. Zawsze nasz wymagowany mieszkaniec Państwa Środka jest osobą szczupłą, w doskonałej kondycji fizycznej i mającą w perspektywie dożycie bardzo sędziwego wieku. Czemu Chińczycy zawdzięczają taką niesamowitą formę fizyczną?

### Zastosuj proste i skuteczne metody

Autor nie tylko odpowiada na to pytanie, ale jednocześnie pozwala czytelnikowi zastosować tajniki długowieczności w życiu codziennym każdego z nas. Nie musimy jeść pałeczkami czy też wieszać na balkonie papierowych smoków. Autor nie namawia nas także do nakłuwania się igłami czy jedzenia potraw gotujących męki naszym kubkom smakowym. Jak zatem można polepszyć swoje zdrowie, a w konsekwencji i życie? Leszek Matela, radiesteta, publicysta, badacz zjawisk nieznanych oraz autor ponad 30 bestsellerowych książek wskazuje nam prostą drogę do szczęścia, popartą wielowiekową tradycją chińską.

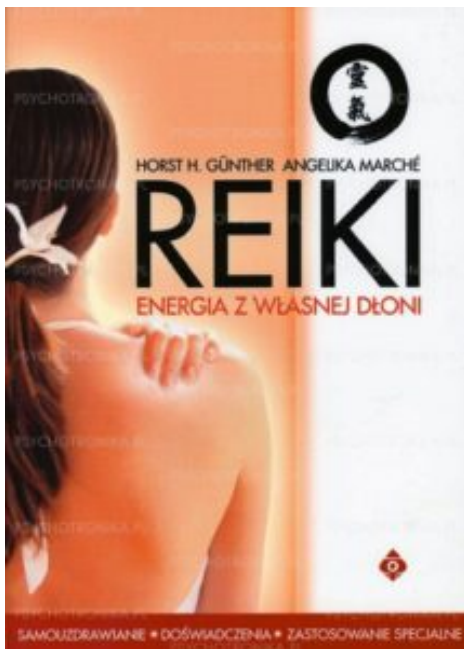
### Chińska sztuka zdrowego życia

Chińczycy, jako nieliczni stworzyli spójny system działań służących zdrowemu i harmonijnemu życiu. Właśnie dzięki nim, mieszkańcy Państwa Środka, a teraz również Zachodu mogą osiągnąć sędziwy wiek w dobrym zdrowiu. A wszystko to dzięki:

- feng shui, które daje możliwość kształtowania otoczenia,
- ćwiczeniom energetyzującym Qigong, które zapewniają odpowiednią energetyzację organizmu,
- chińskim symbolom i talizmanom, wywierającym pozytywny wpływ na samopoczucie człowieka,
- medycynie chińskiej oraz następującym ćwiczeniom: pobieranie energii z otoczenia, ładowanie czakr, poklepywanie ciała, wzmacnianie odporności, harmonizowanie energii, formy długowieczności Wanga Zipinga, automasaż przed snem i wiele, wiele innych
- chińskiej diecie długowieczności obejmującej zdrowe odżywianie według pięciu przemian, leczenie żywnością oraz korzystanie z takich dobroci natury jak zielona herbata, żeń-szeń oraz grzybom ling zhi.

**Chcesz zachować zdrowie na długie lata? To poradnik dla Ciebie!**





## Reiki energia z własnej dłoni

Horst Gunter

Tytuł oryginału: Reiki - Energie aus eigener Hand. Selbstbehandlung, Erfahrung

Terapie › reiki

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-286-1; Cena katalogowa: 34.90 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Czy wiesz, że możesz wykorzystać Swoją wewnętrzną energię do uzdrowienia Ciebie i Twoich bliskich? Powyższa książka pokazuje, jak możemy pomóc sobie poprzez pradawną sztukę zwaną reiki. Stanowi ona idealny podręcznik zarówno dla osób, którym reiki nie jest obce jak i dla tych, którzy samouzdrawianie poznają od podstaw. Ta uniwersalność odróżnia ją od innych publikacji obecnych na rynku. Wprowadza ona stopniowo czytelnika w sekrety wykorzystania sił drzemiących w jego dłoniach, a następnie pozwala na doskonalenie tych umiejętności i osiągnięcie poziomu mistrzowskiego. Reiki można stosować u każdego – niezależnie od wieku, płci czy doskwierających mu chorób. Duża ilość ilustracji i czytelne opisy sprawiają, że Ty również w krótkim czasie opanujesz umiejętność leczenia energią własnych dłoni.



## Miłość i przebaczenie odmieniają Twoje życie

Tadeusz Piotr Szewczyk

Terapie › reiki  
Szczęście › emocje

Szczęście › miłość

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-282-3; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Idźmy drogą do doskonałości bożej i miłości, która jest niezwykłym darem...

Tę drogę przybliży nam książka Tadeusza Piotra Szewczyka, mistrza REIKI, który wypełnia nasz świat sformułowaniem: „Miłość i przebaczenie odmieniają twoje życie”. Autor nie bez przyczyny w tytule zawarł te słowa, bo są one wezwaniem do wszystkich ludzi, istot potrafiących kochać i przebaczać. Każdy jest w stanie to zrobić, nawet gdy jego uraza dotyczy pokoleń i jest przekazana w więzach karmicznych. Nasz los jest zaprogramowany przez siły boskie i Wszechświat, nasze metafizyczne i ezoteryczne środowisko. Nic nie dzieje się bez przyczyny, bo energia tworzy każde istnienie. Nie traćmy jej na złość, gniew i dokonywanie błędnych wyborów! Miłość i umiejętność przebaczenia zwycięży wszystko i połączymy się z Bogiem w jedno, gdy z pokorą przyjmiemy Jego prawa.

### Spójrz z radością na świat

Publikacja została napisana prostym, zrozumiałym językiem, który ma moc zjednywania adeptów sztuki Miłości w znaczeniu nauki Kościoła i współgra z wiedzą o reinkarnacji i umiejętnością wyciszania negatywnych emocji, a budowaniem pozytywnych związków międzyludzkich. Ujmowanie w ten sposób cnoty Miłości i połączenie jej z Wiarą i Nadzieją oraz Dekalogiem powoduje, że książka w wyjątkowy sposób trafia do naszej świadomości i pozwala na odczuwanie głosu wewnętrznego, który mówi: „Dzięki miłości rodzimy się na nowo, bo daje ona nam moc tworzenia boskiej harmonii.” Każdy ma prawo odmienić swoje życie i powinien to zrobić. Doskonałym sposobem jest powtarzanie afirmacji, które podaje nam autor oraz medytowanie tematycznie związane z każdym problemem opisanym w książce. Nasze dążenie ku doskonałej istocie boskiej Miłości uzupełnione jest przysłowiami, które powinny wyjaśniać nam sens naszej drogi. Już dziś powinniśmy ją rozpocząć...

**Miłość jest Twoją szansą do osiągnięcia lepszej przyszłości...**



## Jak wzmocnić siłę energetyczną naszego organizmu

Urszula Lemańska

Terapie › energia

Terapie › pięć przemian

🚫 nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-277-9; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 259; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

### Moc pięciu żywiołów w służbie uzdrowienia Twojego życia

Zewsząd słyszymy, jak ważne jest odżywianie i prowadzenie zdrowego trybu życia. Wiemy, co powinniśmy jeść oraz jaką aktywność fizyczną uprawiać aby zachować doskonałe zdrowie i formę. Często jednak zapominamy, że jesteśmy nie tylko ciałem ale również istotą duchową i jako taka podlegamy wpływom różnego rodzaju energii. Największą moc energetyczną mają Żywioty, ich siła manifestuje się w fizycznej rzeczywistości ale swój początek bierze z energetycznej postaci mogącej tworzyć oraz niszczyć.

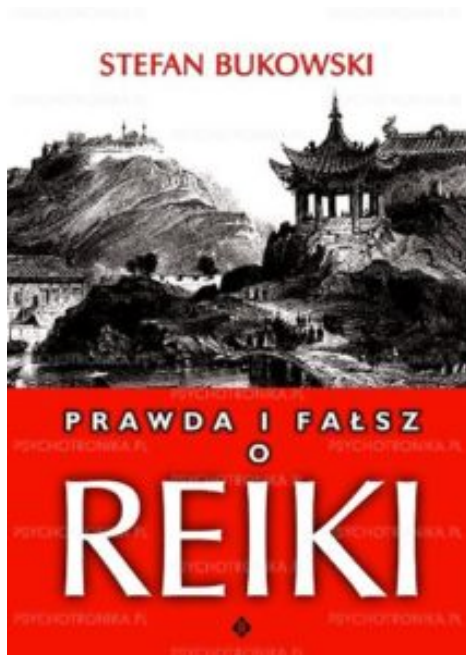
### Daj szansę naturze na uzdrowienie

Energia pięciu żywiołów bierze udział w procesie tworzenia, dociera do każdej istoty i ożywia jej ciało. Gdy przekaz energii jest zaburzony, organizmowi zaczyna brakować któregoś elementu. Wtedy właśnie następują negatywne zmiany – najpierw na płaszczyźnie psychicznej, a następnie fizycznej. Dzięki tej książce autorzy wprowadzą Cię w świat harmonizowania pięciu najpotężniejszych energii: Ziemi, Wody, Ognia, Powietrza i Przestrzeni, które współgrając ze sobą potrafią uleczyć naszą duszę oraz ciało. Poznasz nie tylko właściwości poszczególnych energii ale nauczysz się również jak je łączyć w służbie swojego zdrowia oraz otoczenia.

### Wprowadź harmonię do swojego życia

Naucz się już dziś żyć zgodnie z naturą i energią pięciu żywiołów. Poznaj psychiczne podłoże chorób oraz sposoby ich terapii, a w konsekwencji zasady harmonizowania, samoleczenia oraz uzdrawiania ciała i duszy. Zmień swoją dietę, naucz się rytmu natury, według którego żyli nasi przodkowie i odżywiaj się zgodnie z nim. Pomoże Ci w tym naturalna kuchnia pięciu przemian, która dostarczy Twojemu organizmowi wszystkich potrzebnych składników w najbardziej przyswajalnej postaci. Przekonaj się, że stosując rady autorów przekonasz się jak zharmonizowanie wszystkich tych elementów znacząco wpłynie na długość i poprawę jakości Twojego życia.

**Poczuj moc natury i żyj z nią w harmonii.**



## Prawda i fałsz o reiki

dr Stefan Bukowski

Rozwój duchowy › świadomość  
Szczęście › miłość  
Terapie › reiki

Szczęście › emocje  
Terapie › uzdrawianie duchowe  
Terapie › energia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-266-3; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 20.5 x 14.5; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Autor obala mity na temat Reiki

Z pewnością zetknąłeś się z pojęciem reiki jako życiowej energii oraz wieloma informacjami na jej temat, zarówno tymi prawdziwymi jak i nie. Skąd takie rozbieżności? Ci, którzy znają i stosują reiki zapewne mają zupełnie inne podejście i postrzeganie tego tematu niż osoby nie praktykujące lub niewierzące w jej ogromną moc. Dr Stefan Bukowski, nauczyciel oraz ekspert w dziedzinie Reiki, w swojej publikacji stara się rozwiać wszelkie wątpliwości na temat reiki, a także odpowiedzieć nawet na bardzo trudne pytania nurtujące czytelników. Jest również specjalistą od masażu i akupresury z kilkunastoletnią praktyką, od ponad dziesięciu lat, a także powszechnie znanym i cenionym autorem licznych książek z dziedziny medycyny naturalnej i ezoteryki.

### Czy wiesz, czym tak naprawdę jest energia Reiki?

Uniwersalna Energia Życia – REIKI – pierwsza sylaba rei oznacza – uniwersalny i nieograniczony aspekt Energii Życia, natomiast ki oznacza witalną siłę życia, płynącą we wszystkim co żyje. Może się zdarzyć, że ta definicja nie sprostą wymaganiom, i może się zdarzyć, że ktoś kiedyś wyjaśnił Ci to w inny sposób. Bo Reiki wymyka się czasem definicjom prostym i łatwym. Stąd zapewne tak wiele różnorodnych informacji, nieprawdziwych określeń i mitów. Autor postanowił uczynić rzecz trudną i ważną – rozjaśnić mroki niewiedzy oponentom i niedowiarkom, a zwolennikom potwierdzić pewien fakt – Reiki to Czysta Energia Miłości.

### Dzieje Reiki od jej początku do terażniejszości

Autor, by dokładnie wyjaśnić wszystkie kwestie dotyczące Reiki, zabierze Cię w historyczną podróż do miejsc i osób, skąd energia ta wzięła swoje źródło. Od prekursorów, nauczycieli po uczniów i wykładowców tej wspaniałej energii. Znana od dwa i pół tysiąca lat a może nawet i dłużej, nie traci nic ze swej aktualności, a jej zwolenników ciągle przybywa. Bukowski porusza także temat ożywionej globalnej ekspansji terapii naturalnych na przełomie XX i XXI wieku.

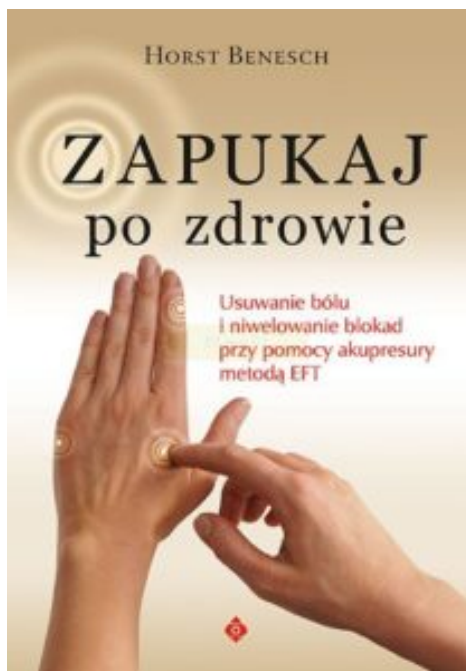
### Wszystko, co powinieneś wiedzieć o Reiki jest bliżej niż myślisz!

Jest to więc książka dla tych co Reiki znają i kochają, jak i dla tych, co o Reiki wiedzą jeszcze bardzo niewiele. Poznając tzw. dwie strony medalu, czyli co jest, a co nie jest prawdą o Reiki masz okazję przyswoić wiedzę rzetelną, dowiedzieć się jakie są reguły obowiązujące w systemie Reiki, na czym polega istota inicjacji. Atutem jest klarowny i jasny język autora, który dzięki wieloletniej praktyce zawodowej potrafi każdemu wyjaśnić nawet najbardziej zawile zagadnienia.

### Odkryj moc, jaką niesie Czysta Energia Miłości

Dzięki tej publikacji, dowiesz się, czym jest energia Reiki i jak wielką posiada moc. Poznasz znaczenie Praenergii i zrozumiesz, dlaczego usunięcie wszelkich blokad w Twoim ciele jest niezbędne do swobodnego jej przepływu oraz przywrócenia równowagi. Poprzez jej praktykowanie wzniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom i doświadczysz głębokiego uzdrowienia, zarówno ciała, jak i duszy. Poznasz, na czym polega terapia energią Reiki i jak wspaniale daje efekty. Oczyszczisz czakramy i poprawisz pracę swojego systemu energetycznego oraz wiele innych.

**Nowe, prawdziwe oblicze Reiki.**



## Zapukaj po zdrowie

Horst Benesch

**Tytuł oryginału:** Klopf dich gesund: Blockaden lösen, schmerzfrei werden durch

Terapie » EFT

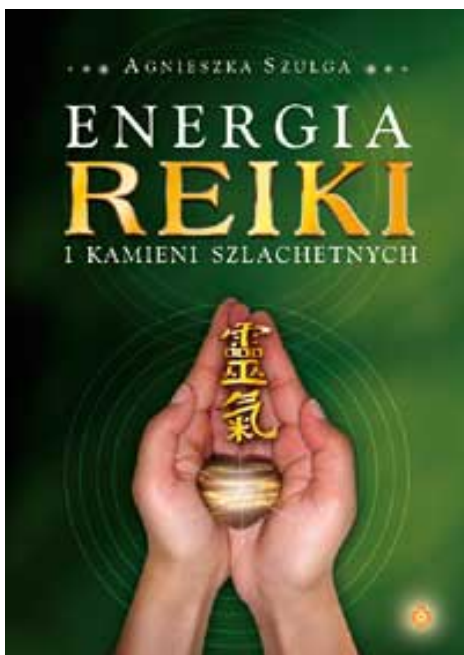
meridiany ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-268-7; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

 pobierz fragment książki

Gdy pojawia się ból czy drobna dolegliwość chcesz pozbyć się jej natychmiast? Metodę EFT możesz stosować od razu, gdy tylko poczujesz zbliżający się ból. Bez względu na to, gdzie się znajdujesz: w pracy, w autobusie, w kinie. Dzięki niej pojawiający się nagle ból głowy możesz zlikwidować w ciągu paru chwil – bez stosowania medykamentów.

Metoda EFT głównie bazuje na opukiwaniu palcami odpowiednich punktów ciała. Została opracowana do samodzielnego pokonywania i rozwiązywania prostych dolegliwości zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Jej prostota i łatwość nauczenia się z całą pewnością przypadnie Ci do gustu. Od teraz przy użyciu własnych palców i zdrowego rozsądku wzrosną Twoje szanse zapanowania nad swoim zdrowiem, dobrym samopoczuciem i sukcesem osobistym.



## Energia reiki i kamieni szlachetnych

Agnieszka Szulga

Terapie › reiki

kamienie szlachetne ✖ nakład wyczerpany

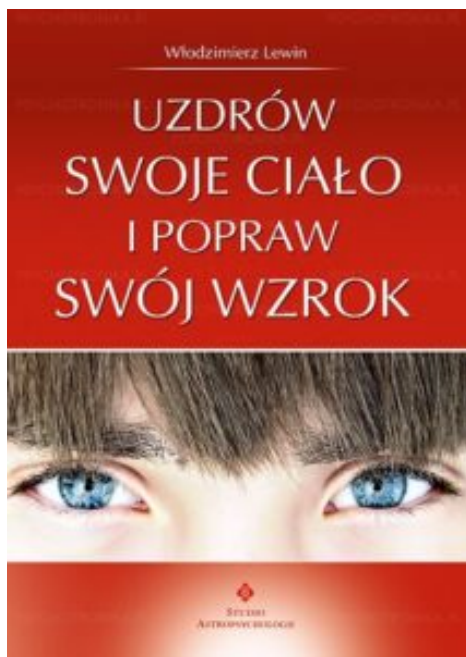
Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 104; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

### Uzdrowiające moce kamieni

Kamienie mają w sobie taką siłę i moc przyciągania, że nie ma chyba osoby, któraby choć raz w życiu nie podniosła z ziemi kamyczka, potrzywała go chwilę w dłoni i włożyła do kieszeni. Kamienie szlachetne fascynują jeszcze bardziej, ich piękno, intensywność barw, niepowtarzalna forma a także siły ukryte w kamieniach przyciągają miłośników od lat. Energia kamieni pomaga nie tylko w aspekcie zdrowotnym ale też stosuje się ją do ochrony energetycznej. Energia Reiki znana jest również od bardzo wielu lat, stosowana – pomaga uzyskać zdrowie w każdym niemal przypadku. Na rynku księgarskim ukazują się od czasu do czasu książki zarówno o energii Reiki jak i o energii kamieni, niewiele jest jednak publikacji łączących obie te tematyki. Możliwości, jakie daje zastosowanie obu terapii są przecież podwójne! Autorka zaprasza nas do współpracy, zaprasza przyjaźnie i z miłością, do uzdrawiającej terapii. W tej książce znajdziemy ważne reguły życia według Reiki, podstawowe zasady, przygotowanie do zabiegu, pomoc krok po kroku – wraz z rysunkami – do wykonania pełnego, prawidłowego Reiki. To co cenne w tej książce to otrzymywanie jakże przydatnej wiedzy od osoby pełnej ciepła, życzliwości i miłości.

**Z każdym rozmawiaj językiem miłości**



## Uzdrow swoje ciało i popraw swój wzrok

Włodzimierz Lewin

Zdrowie › choroby  
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › relaks

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-264-9; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

📄 pobierz fragment książki

### Co robić żeby długo żyć w zdrowiu?

Każdy z nas pragnie żyć długo i trzymać się z daleka zarówno od powszechnie występujących bóli kręgosłupa, czy dolegliwości oczu, takich jak zaćma, krótkowzroczność czy astygmatyzm. Statystyki są jednak alarmujące: stan naszego zdrowia z wiekiem pogarsza się coraz bardziej. Niestety kiedy zaczynamy już odczuwać skutki starzenia, a zwykle krople do oczu przestają pomagać, często rezygnujemy z próby poprawy stanu zdrowia, zrzucając winę na karb wieku. Autor tej książki udowadnia jednak, że możemy korzystnie wpływać na komfort życia nawet po siedemdziesiątce, tłumacząc, jak leczyć bóle kręgosłupa i w jaki sposób poprawić wzrok.

### Zdrowie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wszyscy wiemy, że medycyna konwencjonalna z trudnością radzi sobie z leczeniem powszechnych chorób cywilizacyjnych. Zachodni lekarze i sami pacjenci coraz częściej sięgają więc po Tradycyjną Medycynę Chińską, aby dowiedzieć się, co robić, żeby długo żyć w zdrowiu. Autor książki, z wykształcenia bioenergoterapeuta i fizyk, skupia się na pracy z odczuwaniem wrażeń i metodzie U-Sin, dzięki którym poprawisz ogólny stan zdrowia, wyrównując przepływ energii w organach wewnętrznych.

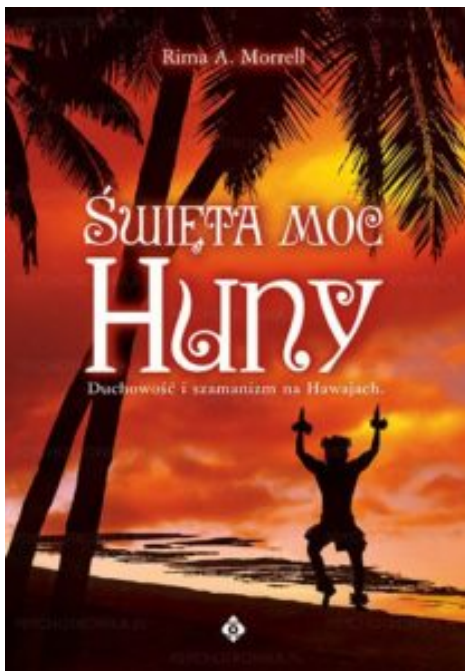
### W jaki sposób należy dbać o wzrok?

Dzięki opisanej w tej publikacji metodzie przywracania prawidłowego wzroku, możesz poprawić widzenie poprzez ogólne uzdrowienie organizmu. Zdaniem Autora, ponieważ organizm posiada zdolność odbudowy, to poprzez jego ogólne uzdrowienie możesz poprawić swój wzrok. Dbałość o dobre widzenie to nie tylko ćwiczenia oczu, ale także prawidłowa dieta oczyszczająca i dieta warzywna, ćwiczenia fizyczne całego ciała, proste sposoby relaksacji, dobry sen i optymizm. Autor prezentuje więc praktyczne ćwiczenia na poprawę wzorku oraz naturalne i proste do zastosowania domowe lekarstwa. Koniec z astygmatyzmem i krótkowzrocznością!

### Jak wzmocnić kręgosłup?

Bóle kręgosłupa często leczone są wyłącznie objawowo. W oczekiwaniu na poprawę przyjmujemy leki przeciwbólowe i zastrzyki, które nie wpływają jednak na przyczyny choroby. Z pomocą mogą nam przyjść osiągnięcia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, takie jak akupunktura czy terapia manualna. Aby odbudować zdrowie swojego kręgosłupa nie musisz bezwzględnie korzystać z pomocy specjalisty. W tej książce znajdziesz bowiem zestaw uzdrawiających ćwiczeń szyi oraz górnego i dolnego odcinka kręgosłupa. Są tak bezpieczne, że z łatwością wykonasz je w domu.

**Osiągnij pełnię zdrowia już teraz!**



## Święta moc huny

Rima A. Morrell

**Tytuł oryginału:** The Sacred Power of Huna: Spirituality and Shamanism in Hawa

Terapie › energia

Rozwój duchowy › huna

duchowość ✘ nakład wyczerpany

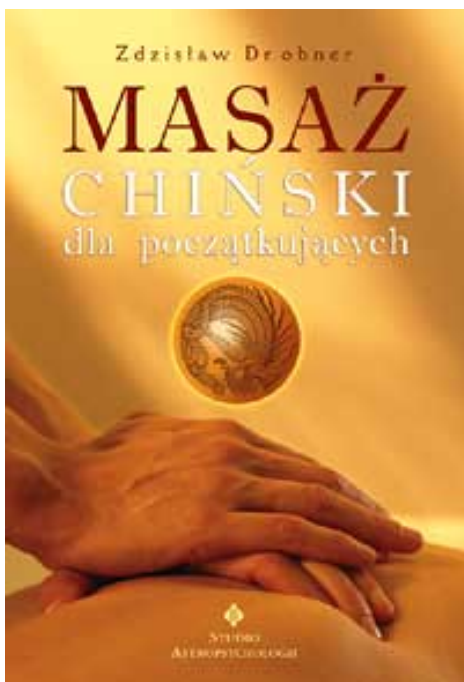
**ISBN:** 978-83-7377-259-5; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2007; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Ta książka to zachwycająca podróż nie tyle ku magii, ile tak naprawdę, w głąb siebie. Szamanizm, duchowość, taniec hula i mit – to zazwyczaj kojarzy się z huną. Tu znajdziesz dodatkowo lekcje języka hawajskiego. Autorka, badaczka antropologii jasno i prosto wyklada proste zasady życia.

Huna to miłość, tęcza, taniec hula, mit i magia. Huna to nasze życie. Jeśli chcesz wiedzieć więcej niż przypadkowy turysta zafascynowany zmysłowym tańcem, z niedowierzaniem patrzący na chodzących po ogniu kahunów – sięgnij po tę książkę. Lektura ta pozwoli Ci na przeżycie wspaniałej podróży, w której odkryjesz swoją własną magię codziennego życia. Wsparciem w tej podróży może być jedynie Twoja własna intuicja.





## Masaż chiński dla początkujących

Zdzisław Drobner

Terapie › masaż  
Rozwój duchowy › dusza

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-263-2; Cena katalogowa: 34.90 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 16.5 x 20.4; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

### Ciało jest sanktuarium duszy ludzkiej.

„Masaż chiński dla początkujących” Zdzisława Drobnera to książka, która pomaga zrozumieć laikowi podstawowe zasady masażu ciała, a także udoskonalić jego technikę zawodowym masażystom. Ten podręcznik jest doskonałym przewodnikiem w wypadku różnorodnych schorzeń, które mogą być złagodzone dzięki chińskiemu masażowi TUI-NA. Narzędziem masażysty są sprawne ręce i doskonała znajomość anatomii ludzkiego ciała. Dotyk leczy duszę i ciało człowieka, sprawia, że odkrywamy w sobie moc energii zawartej w naszym organizmie. Autor, mistrz chiropraktyki wprowadza czytelnika w kolejne tajemnice ludzkiego ciała, prowadzi drogą filozofii chińskiej medycyny praktykowanej od tysięcy lat. To co w Chinach jest podstawą profilaktyki i leczenia zostało przekazane w publikacji Zdzisława Drobnera w sposób zwięzły i praktyczny jako porady dla każdego człowieka, który pragnie się zawsze czuć pełen sił witalnych.

**Dzięki tej książce możemy pomóc sobie i innym...**



## Drzewa przyjazne, drzewa lecznicze

Zbigniew Ogrodnik

Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-252-6; Cena katalogowa: 34.90 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

### Dobroczynne właściwości drzew

Obcowanie z przyrodą dla wielu z nas jest olbrzymią przyjemnością połączoną z regeneracją sił. Kolory, aromat, szum drzew czy śpiew ptaków działają kojąco. Najprzyjemniej i najzdrowiej jednak jest w lesie, który oddziałuje na nas dzięki swoistym bioprądom. Są to prądy elektryczne, które powstają w żywym organizmie w wyniku przemiany materii. Wytwarzane w ten sposób bioprądy wpływają pozytywnie lub negatywnie na wszystkie żywe organizmy w okolicy.

### Drzewoterapia – energia drzew Cię uleczy

Sylwoterapia, zwana inaczej drzewoterapią lub drzewolecnictwem, to pobudzanie organizmu do samoleczenia dzięki przebywaniu w towarzystwie drzew i krzewów. Najlepszym sposobem leczenia i pobierania energii drzew jest po prostu spacer po lesie. Podczas takiej przechadzki wystarczy się zrelaksować, uwolnić myśli od natłoku dnia codziennego, głęboko oddychać i... rozkoszować się widokami oraz kolorami. Proste prawda?

### Czarny bez jakiego nie znałeś

„Drzewa przyjazne drzewa lecznicze” – to doskonały poradnik dla tych, którzy kochają las i przyrodę oraz las znają bardzo dobrze, a także poznają go coraz to od nowa, chętnie odwiedzają i niekiedy nie do końca zdają sobie sprawę z jego dobroczynnych właściwości. To propozycja przewodnika-niezbędnika, który łatwo wrzucić do torby czy plecaka jako towarzysza niejednej wędrowki po lesie. Ta książka otwiera nam oczy na cuda natury mijane na co dzień – czarny bez, niepozorny krzak, który kojarzony jest najczęściej jako sok z czarnego bzu. Mało kto wie jednak, że kontakt z czarnym bzem działa mobilizująco i nasycza życiową energią. Potrafi również zwalczyć przygnębienie, dodaje otuchy i radości życia. Poznaj właściwości drzew mijanych na co dzień takich jak lipa, brzoza czy wierzba, a także egzotycznych drzew strefy zwrotnikowej i podzwrotnikowej np. awokado, cytryna czy noni.

### Przepisy na wykorzystanie drzew korzystnych dla człowieka

Nie tylko spacer po lesie czy przytulanie drzew są doskonałymi sposobami na czerpanie z nich energii. Soki, kwiaty, owoce czy kora to świetne panacea na wszelkie dolegliwości. Przepisy znane naszym babkom i prababkom, zostały zebrane i wzbogacone o najnowszą wiedzę i doświadczenia Autora. Dzięki temu w książce znajdziesz bogatą skarbnicę różnorodnych przepisów: na zdrowotne soki, przywracające zdrowie mikstury, papki czy oleje, które dzięki swym wyjątkowym właściwościom postawią nas szybko na nogi.

**Pozwól naturze się uleczyć**



## Leczenie czakramów i energia kundalini

D. Harald Alke

**Tytuł oryginału:** Energytraining. Bd 2. Kundalini Yoga, Oberstufe. Aufbauprogr

Rozwój duchowy › medytacja  
Terapie › medycyna naturalna

Ezoteryka › czary

czakry    techniki uzdrawiające    **✘ nakład wyczerpany**

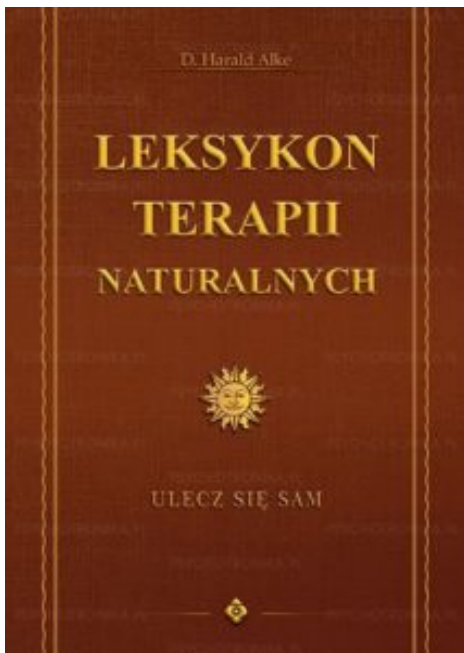
**ISBN:** 83-7377-248-0; **Cena katalogowa:** 44.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Czakramy to bramy duszy, bramy do innych światów, w innych wymiarach. Jeśli zajmiesz się leczeniem czakramów to automatycznie uzyskasz głębszy wgląd we własną duszę. Czakramy sterują i nadzorują pracę naszych narządów, funkcje naszego ciała i osobowości. Zaś trening energetyczny, nowoczesna forma jogi Kundalini, to droga do oświecenia, poprzez pracę z ciałem.

To podręcznik uzdrawiania energetycznego opisujący ćwiczenia fizyczne, medytacyjne, oddechowe, mudry, wzmacniające ciało i leczące psychikę. To wiedza o ciele energetycznym człowieka i o zdrowiu. Poznasz nieograniczone możliwości, dzięki którym osiągniesz cele, będziesz szczęśliwy i zdrowy.

Jest wiele sposobów na poszerzanie horyzontów – jeden z nich jest właśnie w Twoim zasięgu.



## Leksykon terapii naturalnych

D. Harald Alke



medycyna alternatywna

terapię naturalne

✗ nakład wyczerpany

**ISBN:** 83-7377-240-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Autor w „Leksykonie terapii naturalnych” wiedzie nas ścieżką do samopoznania własnego ego co umożliwi dialog z drugim człowiekiem i możliwość niesienia pomocy tym, którzy jej potrzebują. Warto wsłuchać się w słowa autora: „Rozszerzcie swoją wiedzę!” i poddać radom znawcy naszej duszy, która doskonali się dzięki terapiom naturalnym.

Każdy z nas może być terapeutą drugiego człowieka: wystarczy tylko wsłuchać się w jego głos wewnętrzny i przy pomocy empatii odczuwać jego istnienie. Książka jest adresowana do tych, którzy pragną rozwijać swoje wnętrze poprzez współistnienie w harmonii z Bogiem, Naturą i ludźmi poszukując stałego dialogu egzystencjalnego.

Ten dialog możesz rozpocząć już dziś...



## Ziółka dla dzieci

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

Terapie › zioła

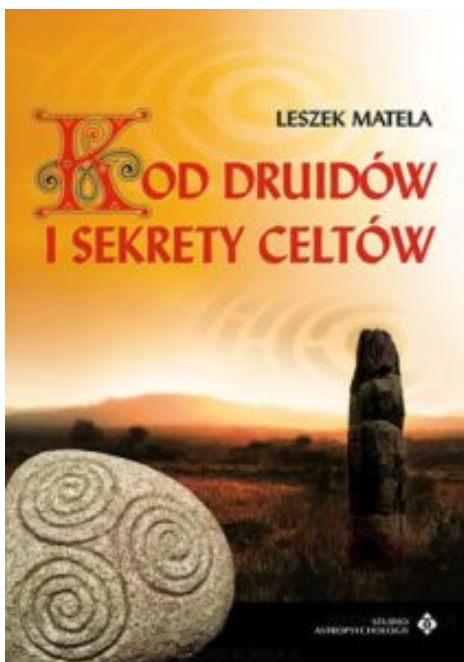
Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-249-9; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Ta książka jest doskonałym poradnikiem dla rodziców, którzy w każdej chwili będą mogli sięgnąć po gotowy przepis na odpowiednią, ziołową mieszankę na dolegliwości ich dzieci. Znajdą tu wiele wskazówek i porad na typowe dziecięce choroby, które z powodzeniem można leczyć ziołami. Autorka, uznany autorytet w dziedzinie ziołolecznictwa tym razem skupia się na „przypadłościach” wieku dziecięcego i w sposób przystępny i dokładny, krok po kroku, uczy rodziców, jak pomóc dziecku metodami stosowanymi przez nasze babki i prababki.



# Kod druidów i sekrety Celtów

Leszek Matela

Terapie › energia

filozofia ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-251-0; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: V;

 pobierz fragment książki

## Korzenie europejskich tradycji

Jesteś fanem serii World of Warcraft? Czy chciałbyś wiedzieć, skąd wywodzi się jedna z ras, czyli druidzi? Czy wiesz, że jemiola, którą do dzisiaj wieszamy w naszych domach w okresie świątecznym, zajmowała wyjątkowe miejsce również w kulturze celtyckiej? Albo, że 31 października Celtowie obchodzili święto, podczas którego wspominali zmarłych? To zadziwiające, jak wiele współczesnych tradycji ma swoje źródła w ich kulturze i jak niewiele wiemy o tej bogatej spuściźnie.

## Nieodkryty świat Celtów

Kultura celtycka to modny, aczkolwiek nie dość jeszcze zbadany temat. Jako odpowiedź na to zapotrzebowanie powstała pozycja, która ujawnia sekrety tej zarówno tak bliskiej i tak dalekiej społeczności. Ta książka to zarówno fascynująca podróż, lekcja historii, jak i przewodnik po najbardziej tajemniczych miejscach Europy. Autor koncentruje się na wiedzy tajemnej Celtów, ich miejscach mocy, zwyczajach i rytuałach, megalitycznych świątyniach i miejscach mocy, które odwiedzane są do dziś. Podczas podróży po tych terenach autor wykorzystywał również radiestezję, aby zbadać energię przyrody.

## Fascynujące tajemnice przeszłości

Autor dzieli się efektami badań naukowych przeprowadzonych bezpośrednio w miejscach, gdzie Celtowie pozostawili swoje ślady. Chciałbyś wiedzieć, co jedli Celtowie, jak żyli, ubierali się i jakie rzemiosło uprawiali? W tej książce znajdziesz naukowe informacje zarówno o ich tradycjach, wierzeniach, jak i celtyckiej ezoteryce. Druidzi zakodowali bowiem wiedzę, to której nie śniło się współczesnym uczonym. Dzięki badaniom przeprowadzonym przez autora, możemy zacząć czerpać z tej skarbnicy.

## Sekretne rośliny lecznicze

Celtowie potrafili posługiwać się naturą zarówno w celach religijnych, jak i duchowych. Wyróżniali zioła wykorzystywane przez druidów podczas wróżenia, czy sprzyjające miłości i płodności. Zнали również metody oczyszczania organizmu przez spożywanie cytryny, rozmarynu czy bazylii – roślin, które z powodzeniem możemy wykorzystać również współcześnie. Według Celtów istniały również

zioła zapewniające ochronę przed złem, mających działanie uspokajające czy przyciągające pieniądze.

## Symbolika zwierząt

Każdy z nas posiada skojarzenia na temat znanych nam zwierząt. Lis na przykład wiąże się z chytryością, natomiast sowa z mądrością. Podobne wierzenia pielęgnowali również Celtowie. Ptaki były według nich pośrednikami między światem żywych i umarłych, dzik oznaczał władzę druidów, a jednorożec symbolizował czystość i siłę. Poszczególne klany celtyckie obierały za swój emblemat jakies zwierzę.

**Odkryj tajemniczy świat Celtów.**



## Kręgarstwo dla każdego

Mirosław Winczewski

Terapie › bioenergoterapia  
Terapie › masaż  
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna  
Zdrowie › radiestezyja

ból

ISBN: 978-83-7377-246-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

### Ból kręgosłupa, ból pleców, karku czy krzyża – kręgarstwo wyeliminuje jego przyczyny

Kręgosłup jest podstawą układu kostnego. Odpowiada za prawidłowe utrzymanie ciała w pionie, równowagę i stabilizację całego ciała. Mięśnie, stawy i kości to trzy elementy, które decydują o zdrowym układzie ruchu u człowieka. Według badań przeprowadzonych przez Carolina Medical Center 84 procent Polaków cierpi na bóle kręgosłupa, a aż 68 procent z nich twierdzi, że rwa kulszowa, ból pleców, stawów, karku czy krzyża, to ból chroniczny. Niestety jedynie połowa chorych podejmuje leczenie. Z tej książki dowiesz się, dlaczego bagatelizowanie tych dolegliwości może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji, np. chorób zwyrodnieniowych kręgosłupa, czy niedowładu. Ulgę w skuteczny sposób mogą przynieść również terapie stosowane w medycynie alternatywnej i naturalnej: masaż, bioenergoterapia czy radiestezyja. Kręgarstwo i szerokie możliwości terapii manualnej pozwolą Ci skutecznie pokonać ból kręgosłupa i rwę kulszową. Poznasz szczegółowe reguły bezpiecznego nastawiania kręgosłupa.

### Dowiedz się, jak samodzielnie i skutecznie dbać o układ kostny i zapobiegać zwyrodnieniom kręgosłupa

Nasz kręgosłup, podobnie jak mięśnie, stawy i kości, lubi ruch. Aby był zdrowy i nie bolał to musimy rozwijać silne mięśnie grzbietu. Dzięki tej książce przyswoisz sobie podstawowe własności anatomiczne i zasady działania kręgosłupa. Poznasz przyczyny bólu i nauczysz się go właściwie interpretować. Wady postawy, zwichy, ból pleców, kręgozmyk czy rwa kulszowa nie będą miały przed Tobą tajemnic. Dowiesz się, na czym polega chiropraktyka i jak rozpoznać zwichy poszczególnych odcinków kręgosłupa. Poznasz też metody nastawiania kręgosłupa oraz inne tajniki terapii manualnej czy masażu, którą będziesz mógł zastosować sam.

### Ból karku i krzyża – dowiedz się jak je pokonać

Kręgarstwo stosowane jest najczęściej w leczeniu dysfunkcji układu mięśniowo-szkieletowego. Polega na ręcznym manipulowaniu w obszarze kręgosłupa w celu ustawienia kręgów w taki sposób, aby nie uciskały nerwów odchodzących od rdzenia kręgowego. Dzięki tej książce dowiesz się, że prawidłowo i fachowo przeprowadzone zabiegi kręgarskie mogą nie tylko uwolnić Cię od bólu kręgosłupa, stawów czy korzonków, ale nawet uratować przed operacją. Przekonasz się, że terapia manualna pozwala również na przywrócenie ruchomości stawów i więzadeł, jest skuteczną alternatywą dla preparatów przeciwbólowych

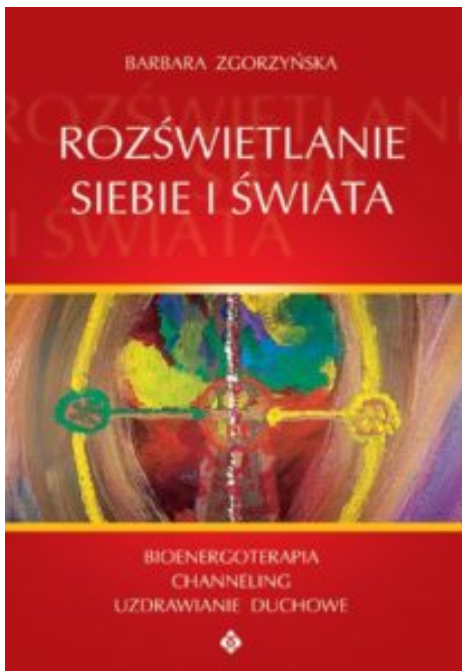
### Zastosuj bezpieczne porady doświadczonego kręgarza i radiestety

Autor książki, Mirosław Winczewski to bioenergoterapeuta, ekspert radiestezyj, ezoteryki i zdrowego żywienia. W tej książce przedstawia teoretyczną i praktyczną stronę kręgarstwa. Dzięki temu niezwyklej podręcznikowi dokładnie przyjrzesz się kręgosłupowi – jego funkcjom, anatomii, wadom oraz zwyrodnieniom. Poznasz skuteczne sposoby na zapobieganie urazom, jak i leczeniu tych już powstałych. Dowiesz się, czym jest oraz jak może pomóc w bólu kręgosłupa: kręgarstwo radiestezyjne, digitopunktura, bioenergoterapia, akupresura czy masaż shiatsu. Nauczysz się bezpiecznych i skutecznych sposobów nastawiania kręgosłupa, a także usuwania jego bólu. Ten wyjątkowy podręcznik „odczaruje” Twój pogląd na starożytną sztukę kręgarstwa i medycyny manualnej.

### Chiropraktyka (kręgarstwo) – dowiedz się w jaki sposób może Ci pomóc medycyna naturalna i alternatywna

Ulgę i pomoc w powrocie do zdrowia przynieść Ci może jedna z najstarszych i najskuteczniejszych gałęzi medycyny alternatywnej – chiropraktyka. Jest to jedna z gałęzi medycyny naturalnej, która skupia się na promocji zdrowia i zapobieganiu oraz leczeniu chorób. Dowiesz się, że chiropraktycy traktują organizm ludzki jako integralną całość i opierają swoją diagnozę na takich samych przesłankach jak inni lekarze. W tej publikacji, dzięki bogato ilustrowanej części poradnikowej, poznasz dziesiątki zabiegów manualnych. Chiropraktyki nauczysz się z tej książki sam – przejrzyste i dokładne opisy poszczególnych ćwiczeń Ci w tym pomogą.

**Kręgosłup nie musi Cię boleć! Kręgarz uśmierzy Twój ból**



## Rozświetlanie siebie i świata

Barbara Zgorzyńska

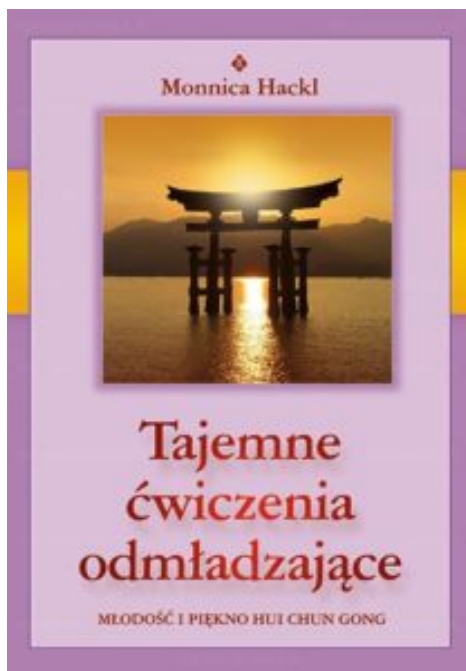
Terapie › energia

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-235-9; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Książka „Rozświetlanie siebie i świata” jest efektem współpracy Autorki z Energią Opiekuńczymi i zawiera liczne fragmenty przekazów zarejestrowanych pismem intuicyjnym – automatycznym oraz rysunki i obrazy energetyczne. Podaje nową, rewelacyjną wiedzę o anatomii energetycznej człowieka do zastosowania w praktyce życia codziennego. „Książka wnosi istniejące już pojęcia i techniki bioenergoterapii na całkiem nowe poziomy jej rozumienia. Jeśli uczysz się lub praktykujesz uzdrawianie energią lektura ta wprowadzi Cię w zupełnie nowe obszary” Bruce Moen – autor bestsellerowych książek o podróżach do „Światów Niefizycznych.”





## Tajemne ćwiczenia odmładzające

Monnica Hackl

**Tytuł oryginału:** Jung und schön mit Hui Chun Gong: Die geheimen Verjüngungsüb

Zdrowie › odmładzanie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

✖ nakład wyczerpany

**ISBN:** 83-7377-236-7; **Cena katalogowa:** 24.90 zł; **Ilość stron:** 128; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** I;

Skarb medycyny chińskiej, do niedawna dostępny tylko dla dworu cesarskiego, dziś może być też znany również Tobie, jeśli tylko zechcesz przeczytać tę książkę.

Tajemne ćwiczenia odmładzające te należą do skarbu medycyny chińskiej terapii ruchowej. Urzekają swoją prostotą, każdy może nauczyć się ich podstaw w mniej niż pół dnia.

Ćwicząc Hui Chun Gong już w trakcie pierwszych zajęć możemy odczuć wzrost sił witalnych poprawiających nasze samopoczucie. Po takim doświadczeniu człowiek nadzwyczaj chętnie zabiera się do dalszego zgłębiania ćwiczeń i z radosnym oczekiwaniem inwestuje w nie swój czas. Bo jeśli to zadowolenie pojawia się już na początku, to co dopiero będzie później!



## Vademecum ziołolecznictwa

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

odporność ✗ nakład wyczerpany

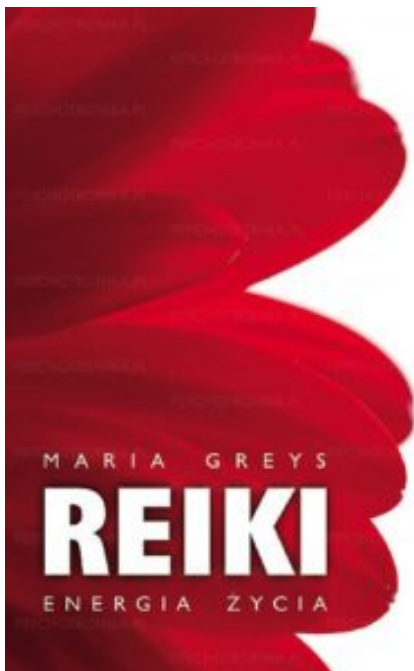
ISBN: 83-7377-230-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Książka, która powinna się znaleźć w każdej domowej bibliotece, zaraz obok encyklopedii i słowników. Autorka, doktor biologii, autorytet w dziedzinie ziołolecznictwa w Polsce, przedstawia zioła skuteczne w leczeniu wielu chorób.

Dziś w dobie wszechobecnej chemii leczenie ziołami może stać się alternatywą dla chemioterapii.

W przeciwieństwie do leków syntetycznych, leki roślinne przywracają całemu organizmowi równowagę biologiczną, co przy obecnym nasileniu cywilizacyjnych zagrożeń życia ludzkiego ma ogromne znaczenie.

Vademecum to przejrzyste ułożony poradnik, w którym znajdziemy ziołowy sposób na wszystkie dolegliwości. Tak jak w dawnych czasach można zatrudniały „panny apteczkowe”, tak dziś to vademecum może stać się niezastąpionym wyposażeniem podręcznej apteczki.



## Reiki energia życia

Maria Greys

Terapie › energia  
Szczęście › miłość

Terapie › reiki

✖ nakład wyczerpany

---

**ISBN:** 83-7377-234-0; **Cena katalogowa:** 20.00 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** I;

---

Jedną z możliwości pełnego, spełnionego życia jest życie z Reiki. Przez świadome spojrzenie na otaczający nas świat uczymy się dokładnie widzieć swoje przeżycia własnymi oczami i słyszeć własnymi uszami. Energia Reiki to energia, która zmienia wszystko w nas i wokół nas. I w tym właśnie tkwi jej moc i potęga. Energia ta uzdrawia i dociera tam, gdzie człowiek najbardziej jej potrzebuje. Przyłożenie dłoni i świadome przekazanie energii sobie samemu, bądź innym osobom potrzebującym, ma moc życia, której nie sposób przecenić.



## Sztuka życia w zdrowiu i szczęściu

Teresa Molenda

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska  
Szczęście › radość

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

---

ISBN: 83-7377-222-7; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

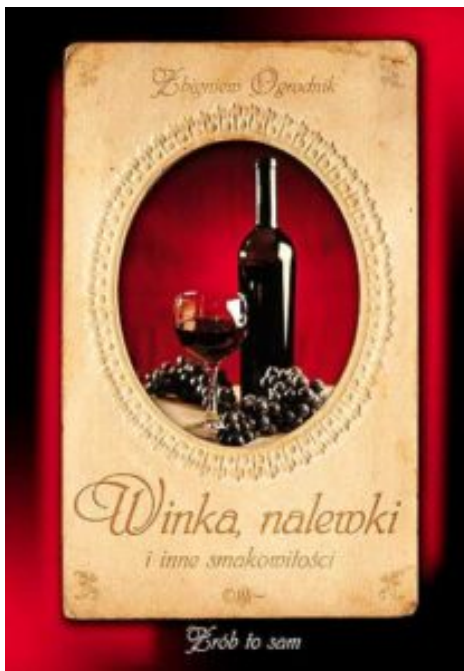
---

Każdy z nas chce być szczęśliwy i cieszyć się zdrowiem do późnej starości. JEDYNĄ DROGĄ wiodącą do życia w zdrowiu jest spokojne i harmonijne współdziałanie z Matką Naturą i wszelkim jej stworzeniem. Nie powinniśmy więc występować przeciwko prawom przyrody, lecz obserwować ją i dostosowywać się do niej.

Autorka proponuje powrót do żywienia opartego na systemie medycyny chińskiej, starej, tradycyjnej liczącej co najmniej trzy tysiące lat i w dalszym ciągu skutecznie praktykowanej. Bez względu na kraj i miejsce tradycyjna wiedza na temat zdrowia i odżywiania może być stosowana we wszystkich kulturach i przez wszystkich ludzi.

Moralne postępowanie, dobre nawyki, starania duchowe, wszystko jest zależne od jakości pożywienia. Choroby, słabość umysłowa, przytłumienie ducha, wszystko jest rezultatem złego odżywiania.

Może warto coś zmienić w sposobie życia, by być szczęśliwym?



## Winka, nalewki i inne smakowitości

Zbigniew Ogrodnik

Zdrowie › choroby  
Dieta › kuchnia

Terapie › zioła

zdrowe serce

ISBN: 978-83-7377-215-1; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: II;

### Zdrowe nalewki – jak naturalnie leczyć dolegliwości?

Kultura picia różnych napojów alkoholowych obecna była w diecie ludów od stuleci na całym świecie. Wznoszono nimi toasty, używano do odprawiania świętych obrzędów, a nawet uzdrawiano choroby. Picie trunków alkoholowych stworzonych z owoców czy ziół nie jest więc ściśle powiązane z polską tradycją, jednak wytwarzanie nalewek o różnych właściwościach zdrowotnych, np. na zdrowe serce, już tak. Wie o tym również Zbigniew Ogrodnik, który w tej książce zebrał sprawdzone, a czasami nawet skrytykowane przepisy na zdrowe nalewki i wina. Dowiesz się także jak, we własnej kuchni, w domowych warunkach, stworzyć bardziej wytrawne trunki takie jak whisky, gin, rum czy poncz.

### Tradycyjna, sprawdzona receptura gwarantuje niezapomniany smak i wartości zdrowotne

Nie trzeba nikogo przekonywać, że wina, wódki czy nalewki sporządzone własnym sumptem mają niezaprzeczalne walory smakowe i sprzyjają zdrowiu. W pewnym sensie w odpowiednio przyrządzonych napojach sam alkohol odgrywa niemal rolę drugorzędą. Najważniejsze stają się substancje biologicznie aktywne, które alkohol wydobywa z ziół, kwiatów, owoców, korzeni czy liści. Dzięki temu możliwe jest zastosowanie nalewek czy win jako naturalnej terapii na różne choroby. Umieszczając domowe wino w diecie, oczywiście w umiarkowanych ilościach, wzmocnisz i pobudzisz zdrowe serce i zaradzisz bólowi reumatycznemu. Zaś orzechówka pomoże na dolegliwości żołądkowe czy niestrawność, a nalewkę piołunówkę zastosujesz na wzmoczenie apetytu.

### Zdrowe nalewki – polska specjalność

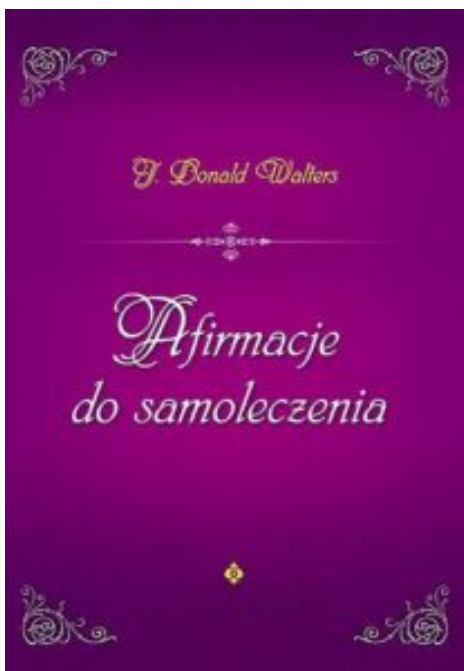
Nalewki, inaczej zwane napojem bogów, były pijane już za czasów I Rzeczypospolitej. Każdy szanowany dom posiadał własne tajne i sprawdzone przepisy na najlepszą śliwówkę, dereniówkę, orzechówkę bądź wiśniówkę. Dzięki temu podręcznikowi samodzielnie stworzysz przeróżne nalewki, które zagwarantują niezwykle doświadczenia smakowe i terapeutycznie wspomogą zdrowie. Z czasem zaś, stosując się do zasad Autora, zaczniesz tworzyć własne wyjątkowe kompozycje smakowe. Nauczysz się je również dopasowywać w kuchni i diecie do potraw, a także doraźnie do uśmierzania dolegliwości.

### Odkryj różnorodność smaków i kolorów zamkniętych w karafce

Dzięki tej publikacji:

- poznasz tradycyjne receptury i sprawdzone przepisy na zdrowe nalewki,
- nauczysz się sporządzać domowe wina, nalewki, likiery i inne napoje alkoholowe,
- zaczniesz wykorzystywać owoce, zioła i inne produkty dostępne w Twojej kuchni do zrobienia terapeutycznych zdrowotnych nalewek, np. na zdrowe serce czy żołądek,
- sam zaczniesz dobierać odpowiednie nalewki czy wina do posiłków lub by uśmierzyć choroby.

### Nalewki – tradycyjne receptury dla zdrowia



## Afirmacje do samoleczenia

Donald Walters

Tytuł oryginału: Affirmations for Self-Healing

Terapie › energia

Terapie › afirmacje

Szczęście › afirmacje

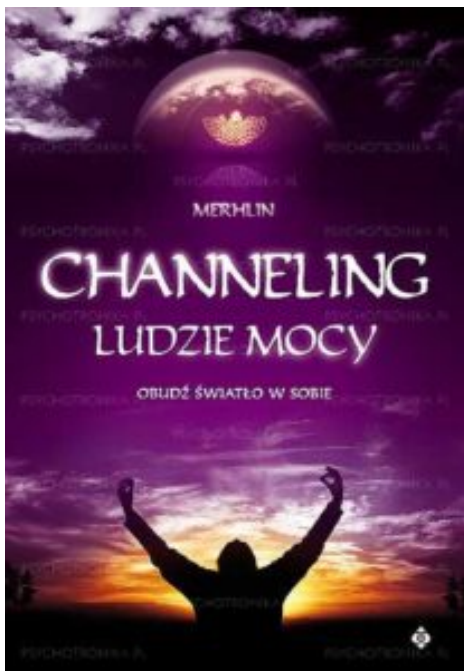


samouzdrawianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-193-X; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Mam pomysł! Dzisiejszy poranek rozpocznij inaczej niż zwykle. Powiedz głośno: Mam w sobie tyle energii, że osiągnę każdy cel, jaki sobie dzisiaj założę. Powtórz tę afirmację jeszcze kilkakrotnie w ciągu dnia. I czekaj co się wydarzy. Jak bogate i pełne sukcesów byłoby nasze życie gdyby z taką myślą przewodnią rozpoczynać każdy nowy dzień! Każda strona tej niezwykłej książki jest propozycją do przeżywania, właśnie od dziś, każdego dnia inaczej niż dotychczas – radośniej, szczęśliwiej, w sposób bogatszy i bardziej spełniony. Skorzystaj z bogactwa zawartych w niej afirmacji i sprawdź, jak wielkie zmiany przyniosą one w Twojej codzienności. Korzystaj z nich do momentu, gdy osiągniesz wszystko, czego pragniesz.



## Channeling ludzie mocy

Merhlin

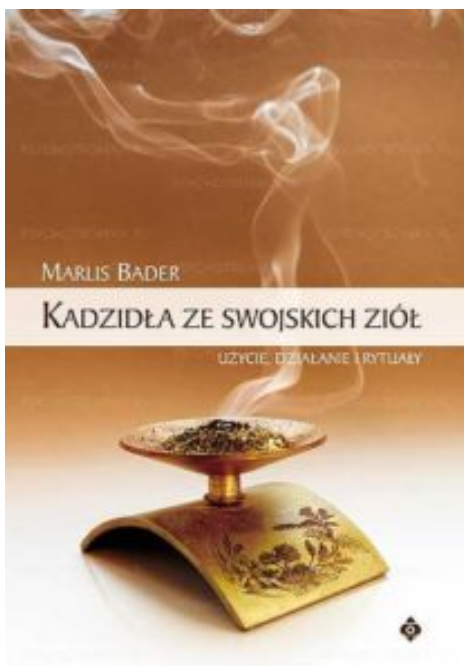
Terapie › energia

Rozwój duchowy › świadomość

channeling ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-193-X; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Channeling jest metodą poprawy jakości życia poprzez dotarcie do źródeł informacji, ponad przestrzenią astralną, która jest jedynie kopią energetyczną naszej rzeczywistości. Książka ta jest opisem aktualnych przemian naszej planety i nas samych. Channeling przedstawiony w książce jest zbiorem refleksji i praktycznych ćwiczeń, pozwalających na wejście w specyficzny stan otwartego umysłu, poczucie jedności z każdą Istotą i całym Wszechświatem. Dzięki metodzie Channelingu możliwe jest głębsze poznanie własnej wiary i celu naszego życia. Channeling daje dystans i zdolność obserwacji ludzkich kodów i iluzorycznych systemów wartości, które przeszkadzają nam w pełni doświadczać szczęścia.



## Kadzidła ze swojskich ziół

Marlis Bader

**Tytuł oryginału:** Räuchern mit heimischen Kräutern: Anwendung, Wirkung und Rit

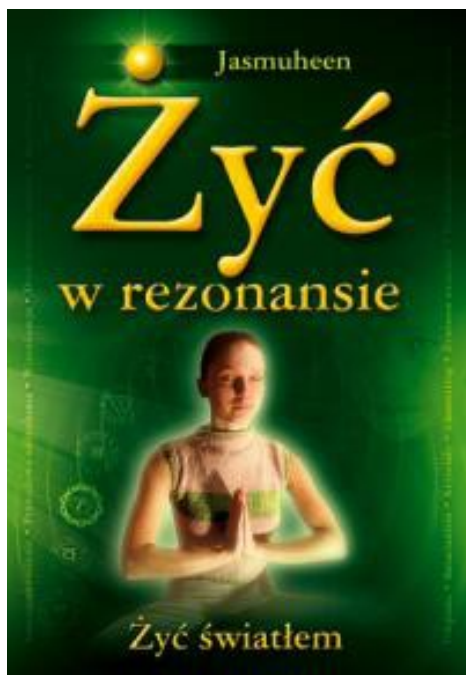
Terapie › zioła

✘ nakład wyczerpany

**ISBN:** 83-7377-200-6; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2005; **Nr wydania:** I;

Kadzidła z ziół możemy wykonać po to, aby oddzielić ducha rośliny (działanie) od materii (rośliny). Do transformacji wykorzystujemy żar ognia. W takiej duchowej formie duch rośliny może rozprzestrzeniać się bez przeszkód i rozwijać swoją moc. Wzmacnia ją moc żywiołów, działająca symbolicznie w żarze (ogień), miseczce kadzidlanej (woda), roślinie (ziemia) i dymie (powietrze). Podczas kadzenia współgrają ze sobą dwie rzeczy: Po pierwsze – Twój zamiar i po drugie – moc rośliny. Zamiar i myśl nadaje kierunek. Istota rośliny, oddzielona i przetransformowana poprzez żar, ofiaruje Tobie swoją moc i pomaga również we wprowadzeniu zamiaru w życie. Okadzanie działa przy tym na duchowym i emocjonalnym poziomie.





## Życie w rezonansie

Jasmuheen

Tytuł oryginalny: In Resonance: Understanding and Working with Vibrational Fre

Terapie › energia  
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Terapie › medytacja  
Szczęście › rozwój osobisty

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-020-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: II;

Życie w rezonansie oznacza ciągły rozwój i samodoskonalenie, by ostatecznie uzyskać umiejętność życia światłem. Breタリアnizm to sposób na życie, w którym najważniejsze jest osiągnięcie absolutnej harmonii z energią świata.

Dzięki tej książce poznasz wiele technik samorozwoju, które pozwolą Ci świadomie ją wykorzystywać. Poprzez medytacje, odpowiednie ćwiczenia oddechowe czy wizualizacje nauczysz się, jak przywrócić harmonię w centrach energetycznych (czakramach), osiągnąć wewnętrzny spokój i wyciszenie oraz zdrowie, harmonijny rozwój i poprawę przepływu energii w ciele Chi, Prana, Witalność, Światło – to ziemską energię życia, która jest w Tobie.

Poczuj ją i żyj z nią w zgodzie – w rezonansie.



## Uzdrowiające moce w Twoim życiu

Piotr Jaczewski

Terapie › uzdrawianie duchowe  
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-124-7; Cena katalogowa: 19.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: I;

Wewnętrzne obrazy, odczucia mają wpływ na ciało. Ono reaguje na to, co się dzieje w głowie. Chcesz się przekonać? Zamknij oczy. Przypomnij sobie, ze szczegółami, używając możliwie wielu zmysłów, najwspanialszy, najprzyjemniejszy dzień swojego życia. Poświęć chwilę na rozkoszowanie się uczuciami, które wtedy przeżywałeś. Otwórz oczy. Czujesz różnicę? Nasze życie jest pełne sił uzdrawiających. Wystarczy tylko otworzyć oczy i zacząć się przyglądać. Kiedy zaczniemy używać tego co mamy, czyli zmysłów, uwagi, uczuć to wkrótce okaże się, że nasze życie jest pełne snów. Wizualizacja, praca z odczuciami, świadome wkraczanie w odmienne stany świadomości i zajmowanie się tematami niezwykłymi pomijanymi lub będącymi tabu, to swoistego rodzaju klucze otwierające nasze oczy i nasz umysł na cud życia.



## Kreatywne odchudzanie czyli jak uzyskać upragnioną sylwetkę

Barbara Janina Łukowiak

Terapie › detoks

jak szybko schudnąć ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-161-1; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: I;

Za chwilę rozpoczniesz wielką przygodę Twojego życia. Przygodę, która nieodwołalnie wiąże się z uzyskaniem przez Ciebie smukłej i zgrabnej sylwetki. Poprowadzi Cię niniejsza książka, która proponuje zupełnie nową metodę uzyskania upragnionej sylwetki. Polega ona na pracy ze sobą, ze swoimi lękami, przyzwyczajeniami, nawykami. Zawiera wiele sprawdzonych ćwiczeń i specjalnie dobranych technik pracy z własną psychiką, które umożliwią Ci dotarcie do przyczyn powstawania i utrzymywania się nadwagi i uzdrowienie ich. W konsekwencji nie tylko zaczniesz cieszyć się nową, szczupłą sylwetką, ale odkryjesz także swoją wewnętrzną siłę i wzmocnisz poczucie własnej wartości.



## Wprowadź harmonię w swoim domu

Graham Gunn

Tytuł oryginału: Harmonise Your Home

Terapie › energia

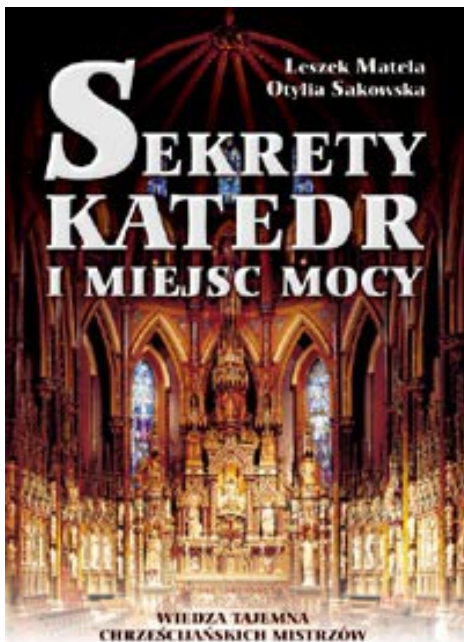
Ezoteryka › feng shui

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-149-2; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: II;

Niemal wszystkie przedmioty znajdujące się w naszym otoczeniu wywołują złożone uczucia takiej czy innej natury. Wydaje się więc słuszne, że powinniśmy poznać, które z nich są najważniejsze, jaki wywierają na nas wpływ oraz w jaki sposób możemy je zmienić.

Autor, konsultant Feng Shui w Wielkiej Brytanii, prowadzący warsztaty i kursy na temat praktycznego zastosowania tej techniki, wyjaśnia w sposób bardzo prosty podstawowe jej zasady. Udziela wielu cennych wskazówek, które pomogą Ci stworzyć dom w harmonii z Twoimi potrzebami, celami i ambicjami. Dowiesz się, jak dobierać kolory, jakie stosować dodatki, gdzie najlepiej zawieszać obrazy, a gdzie stawiać łóżko, aby otoczenie wpływało pozytywnie na Twoje dobre samopoczucie, relacje z bliskimi osobami, przyciągało szczęście i zdrowie.



## Sekrety katedr i miejsc mocy

Leszek Matela

Terapie › energia

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-146-8; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: II;

Książka poświęcona jest sekretom wiedzy tajemnej, stworzonej przez wyrosłych na gruncie chrześcijaństwa mistrzów.

To, co wiedzieli o otaczającym świecie kosmicznych energii budowniczy średniowiecznych katedr, to, co odkryli w zaciszu klasztornej celi mistycy chrześcijańscy, są to wspaniałe osiągnięcia, do których z pewnością człowiek XXI wieku winien powracać.

Okazuje się, że budowniczy danych katedr i kościołów posiadali wgląd w duchową wiedzę przyrody, potrafili wykorzystać naturalne oddziaływania dla dobra i rozwoju wewnętrznego człowieka. Książka ta stanowi unikalny przewodnik po najwspanialszych zabytkach krajowych i zagranicznych, ponieważ informacji dotyczących sekretów dawnych budowli w Polsce i w Europie nie znajdziesz w żadnym innym klasycznym przewodniku.



## Harmonia czterech ciał

Jasmuheen

Terapie › energia

✘ nakład wyczerpany

---

ISBN: 83-7377-132-8; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

---

System Harmonii Czterech Ciał jest metodą uzyskania zdrowia fizycznego, emocjonalnego, mentalnego i duchowego. Polega na kontroli wewnętrznej i zewnętrznej energii biopola, a jej zastosowanie daje szybkie rezultaty. Dobrze dostrojone biopole osobiste umożliwia praktykującemu doświadczenie olbrzymiej poprawy zarówno jakości, jak i obfitości życia. Harmonia Czterech Ciał to prosty, praktyczny podręcznik, który powstał, aby poprowadzić Cię do stanu osobistego i globalnego raj. Sztuka szczęśliwego życia to coś, czego wciąż poszukujesz i co pragniesz odkryć. Stosując techniki samorozwoju, zawarte w tej książce, osiągniesz stan wewnętrznego spokoju, wyciszenia, zrozumienia siebie i innych, jak również przywrócisz harmonię we wszystkich centrach energetycznych swego ciała.



## Jestem heretykiem

Jerzy Prokopiuk

Terapie › energia

Rozwój duchowy › dusza

duchowość ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-121-2; Cena katalogowa: 32.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 170 x 240 mm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: II;

W średniowieczu monopol na prawdę uniwersalną miało papieństwo. Każdego, kto ośmielił się zakwestionować słuszność owych doktryn wygłaszając obrazoburcze sądy, posądzano o herezję, a jego los trafiał w ręce inkwizytorów. Czy dziś, kiedy podstawowym prawem obywateli cywilizowanych państw jest wolność słowa i przekonań, takie wyznaczenie może szokować czy chociażby dziwić? A jednak może. Tym bardziej, że Główny Heretyk w Polsce, nie wzbraniając się przed wypowiedzianiem nawet bardzo śmiałych poglądów, niejednokrotnie próbuje znaleźć dla nich uzasadnienie w tekstach filozoficznych, teologicznych i historycznych. Czy żyjemy w świecie, w którym granica między herezją a prawdą uniwersalną jest płynna? Czy to, co dziś jest dekalogiem społeczeństw, jutro stanie się heretyckim manifestem?



## Moc kadzidełek, olejków i ziół na co dzień

Mirosław Winczewski

Zdrowie › choroby  
Ezoteryka › rytuały

Terapie › zioła

terapie naturalne ✘ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-135-2; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Niemal w każdej religii zioła, olejki i kadzidła były uważane za dar od Boga, a swymi cenami przewyższały nieraz wartość złota i srebra. Ludzkość od tysięcy lat wykorzystywała ich właściwości lecznicze i magiczne. Z dobrodziejstwa ziół korzystały wszystkie starożytne cywilizacje. Olejki używane były do kąpieli, noszone przy sobie i ofiarowywane bogom. Zostały uznane za potężny instrument, gdyż mogły wyzwolić potężne emocje i obrazy, ukryte we wnętrzu każdego z nas. Natomiast kadzidła cały czas cieszyły się ogromną popularnością. Niniejsza książka, poświęcona mocy i działaniu kadzidełek, olejków i ziół, omawia wszystkie podstawowe zagadnienia dotyczące ich leczniczych właściwości i magicznych rytuałów. Wykorzystaj ich moc w codziennym życiu.





## Pomóż sobie sam

Andrzej Bednarz

Terapie › masaż  
Terapie › mudry

Terapie › ćwiczenia oddechowe

✖ nakład wyczerpany

---

ISBN: 83-7377-128-X; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

---

Istnieje wiele różnorodnych metod terapii naturalnych. Dotykają zapewne większości chorób, dolegliwości i zakłóceń pracy organizmu, z jakimi tylko ma do czynienia człowiek. Każdy terapeuta ma też swoje ulubione formy terapii, które lubi stosować, które uważa za najlepsze, które w końcu przynoszą oczekiwane przez niego rezultaty.

Przez lata swojej przygody z terapiami naturalnymi autor zebrał techniki, które uznaje się za proste i skuteczne. Są one na tyle proste, że może je zastosować każdy, w miarę swoich chęci, bez konieczności wnikania w skomplikowaną niekiedy wiedzę, która stoi u ich podstaw.

Wśród terapii przedstawionych przez autora znajdują się terapie zapachowe, oddechowe, ziołowe, masaże, terapia mudrami, przepisy na nalewki i wiele innych.



## Radiestezja dla każdego

Mirosław Winczewski

Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia



różdżka

wahadełko

✘ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-134-4; Cena katalogowa: 34.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Nie musisz chlubić się wybitnymi zdolnościami psycho-fizycznymi, by wyczuwać przedmioty promieniujące, rozróżniać je i określać ich lokalizację. Zaopatrzony w przyrząd wzmacniający, możesz teraz zostać domowym radiestetą. Autor, prowadząc liczne kursy dla przyszłych adeptów sztuki radiestezji, oswoi Ciebie z posługiwaniem się typowymi przyrządami prawdziwego radiestety: wahadełkiem i różdżką. Sprawdź, czy w miejscu Twojego zamieszkania przebiegają ciekły wodne i czy rośliny oraz przedmioty codziennego użytku, a zwłaszcza urządzenia elektryczne, nie mają ujemnego wpływu na Twoje zdrowie. Poznasz też techniki zabezpieczeń przed szkodliwym oddziaływaniem przyrody oraz uzdrawiający wpływ wahadeł.