



Afirmacje Wysokiej Samooceny i Akceptacji Siebie

z oddechem Wima Hofa

Paweł R. Stań

Łódź 2021

Tytuł:

**„Afirmacje Wysokiej Samooceny i Akceptacji Siebie
z oddechem Wima Hofa”**

Czas trwania: 25:27

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 61 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2021

Paweł R. Stań

ul. Wapienna 49/51 lok. 62

91-087 Łódź

www.Prekognicja.pl

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

Instagram: <https://instagram.com/PawelRStan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Ten album koresponduje z [4-tygodniowym programem zwiększania poczucia własnej wartości](#).

W tej sesji znajdziesz **ponad 100 afirmacji** odbudowujących i tworzących wysoką **samoocenę i zdrową miłość** do siebie.

01k Jesteś dobra taka jaka jesteś

01m Jesteś dobry taki jaki jesteś

02 Słuchasz siebie

03 Słuchasz głosu serca

04 Słuchasz głosu duszy

05 Słuchasz siebie

06 Zastługujesz na wszystko co najlepsze

07 Jak bardzo kochasz siebie

08 Jak bardzo akceptujesz siebie

09 Jak bardzo akceptujesz swoje ciało

10 Jak bardzo akceptujesz swoje uczucia

11 Czy wyrażasz swoje uczucia?

12 Masz wiele możliwości do wykorzystania

13k Jesteś piękniejsza z każdym oddechem

13m Jesteś przystojniejszy z każdym oddechem

14 Kochasz swoje ciało

15k Jesteś otwarta na siebie i świat

15m Jesteś otwarty na siebie i świat

16 Z radością poznajesz siebie każdego dnia

17k Akceptujesz siebie taką, jaką jesteś

17m Akceptujesz siebie takim, jakim jesteś

18 Ludzie cię kochają

19k Jesteś kochana taka, jaką jesteś

19m Jesteś kochany taki, jaki jesteś

20 Najważniejsze, co możesz zrobić, to być sobą

-
- 21 Bądź sobą teraz
 - 22 Masz w sobie olbrzymi potencjał, który czeka na skorzystanie
 - 23 Uważnie słuchasz siebie
 - 24 Słuchasz i rozumiesz siebie
 - 25 Wiesz co jest dla ciebie dobre
 - 26k Kochasz i akceptujesz siebie taką, jaką jesteś
 - 26m Kochasz i akceptujesz siebie takim, jakim jesteś
 - 27k Jesteś kochana
 - 27m Jesteś kochany
 - 28k Akceptuję cię taką, jaką jesteś
 - 28m Akceptuję cię takim, jakim jesteś
 - 29 Ludzie patrzą na ciebie z podziwem
 - 30 Ty patrzysz na siebie z podziwem
 - 31 Uśmiechasz się do siebie
 - 32k Jesteś dobra taka, jaką jesteś
 - 32m Jesteś dobry taki, jaki jesteś
 - 33 Kochasz siebie, a więc (ksa) kochasz innych tak, jak siebie

 - 34 Zmiana jest czymś naturalnym w twoim życiu
 - 35 ksa akceptujesz zmiany
 - 36 ksa kochasz swoje ciało
 - 37 ksa z łatwością wyrażasz swoje myśli i uczucia
 - 38 ksa ludzie cię kochają
 - 39 ksa oddychasz pełną piersią
 - 40 Oddychasz pełną piersią, a więc korzystasz z okazji, które daje ci życie
 - 41k ksa jesteś wrażliwa i empatyczna
 - 41m ksa jesteś wrażliwy i empatyczny
 - 42k Jesteś wrażliwa, a więc doskonale rozumiesz otaczających cię ludzi
 - 42m Jesteś wrażliwy, a więc doskonale rozumiesz otaczających cię ludzi
 - 43 ksa wiesz co jest dla ciebie najlepsze
 - 44 Czujesz w sobie coraz większą pewność siebie

45k ksa dajesz sobie prawo do bycia taką, jaką jesteś

45m ksa dajesz sobie prawo do bycia takim, jakim jesteś

46 Kochasz siebie

47 ksa dajesz sobie prawo do zmiany

48 Jak bardzo rośnie twoja pewność siebie

49 Jak bardzo akceptujesz siebie

50 Coraz bardziej akceptujesz siebie

51 ksa wyrażasz siebie przez ciało

52 ksa wyrażasz siebie przez słowa

53 ksa wyrażasz siebie przez myśli i czyny

54 ksa świat cię kocha

55 ksa akceptujesz siebie

56 ksa akceptujesz swoje ciało, myśli i emocje

57 ksa ufasz sobie

58 ksa spotykają cię najlepsze dla twojego rozwoju zdarzenia

59 ksa masz wpływ na siebie i swoje życie

60 Jak będziesz korzystać ze swojej wysokiej samooceny

61 ksa kochasz innych tak, jak siebie

62 ksa masz w sobie coraz większe poczucie bezpieczeństwa

63 ksa roztaczasz wokół siebie aurę miłości

64 ksa ludzie chętnie przebywają w twoim towarzystwie

65 ksa masz wpływ na swoje ciało

66 ksa twoje ciało staje się coraz zdrowsze

67 ksa intuicyjnie wiesz, co jest dla ciebie najlepsze

68 Co będziesz robić ze swoją wysoką samooceną

69 ksa masz w sobie coraz większą odwagę bycia sobą

70k Jesteś dobra taka, jaką jesteś

70m Jesteś dobry taki, jaki jesteś

71 Spotykają cię najlepsze dla twojego rozwoju zdarzenia

72 ksa lubisz marzyć

-
- 73 ksa zamieniasz swoje marzenia na cele
75 ksa odważnie podążasz za swoimi celami
76 ksa masz w sobie coraz lepszy kontakt ze swoją podświadomością
77 Pozwalasz sobie być sobą
78 Teraz pozwalasz sobie być sobą
79k ksa akceptujesz siebie taką, jaką jesteś
79m ksa akceptujesz siebie takim, jakim jesteś
80 ksa akceptujesz swoje myśli i uczucia
81 ksa z radością podejmujesz działanie
82k ksa jesteś wytrwała w dążeniu do celu
82m ksa jesteś wytrwały w dążeniu do celu
83 ksa zarazasz ludzi swoim entuzjazmem
84 ksa akceptujesz swoją twórczą moc
85 ksa bierzesz odpowiedzialność za to, co cię spotyka
86 ksa zmieniasz w sobie to, co chcesz zmienić
87k Jesteś dobra taka jaką jesteś
87m Jesteś dobry taki jaki jesteś
88 Jesteś sobą już teraz
89 Promieniejesz swoją wysoką samooceną
- 90 Podejmujesz decyzje i w każdej chwili możesz podjąć nową decyzje
91 Zastługujesz na to, co najlepsze
92k Kochasz siebie taką jaką jesteś
92m Kochasz siebie takim jakim jesteś
93 Zastługujesz na najlepszy dla ciebie związek
94 Zastługujesz na dobrobyt i życie w dostatku
95 ksa coraz bardziej otwiera się twoje serce
96 ksa uzdrawiasz miłością otaczający cię świat
97k ksa jesteś cierpliwsza i wyrozumialsza dla siebie i innych
97m ksa jesteś cierpliwszy i wyrozumialszy dla siebie i innych

98 ksa dajesz ludziom poczucie bezpieczeństwa

99 ksa akceptujesz innych takimi jakimi są

100 Kochasz siebie, a więc akceptujesz to co cię spotyka

101 ksa coraz lepiej poznajesz siebie

102 Kochasz siebie

103 ksa towarzyszy ci spokój i akceptacja siebie i świata

104 ksa wiesz czego chcesz

105 ksa zmieniasz swoje myślenie w najlepszy dla siebie sposób

106 Z wysoką samooceną czujesz się pewnie i bezpiecznie

107 ksa rozumiesz otaczający cię świat

108 ksa wyznaczasz kierunek swojego rozwoju

109 Kochasz innych tak jak siebie

110 Kochasz siebie

Oddech, afirmacje, podświadomość...

Dzisiaj mam dla Ciebie nagranie dla zdrowia, nagranie z afirmacjami podnoszącymi odporność, nagranie bardzo dynamiczne bo oparte na oddechu Wima Hofa. Korzystając z tego nagrania działasz więc bardzo mocno na płaszczyźnie fizycznej oddechu, a **afirmacjami programujesz podświadomość** w kierunku zdrowia.

Jeśli korzystałaś lub korzystałeś z moich wcześniejszych nagrań, to rytm oddechu jest tutaj przynajmniej dwa razy szybszy – nie ma tu czasu na Twoje świadome zajmowanie się afirmacjami, oprócz trzech momentów.

Jeśli chodzi o oddech, to struktura serii Wima Hofa, to:

1. 30 głębokich, szybkich oddechów,
2. po ostatnim WYDECHU robisz dłuższe, kilkudziesięcio-sekundowe zatrzymanie oddechu. Jeśli na tym zatrzymaniu oddechu poczujesz, że już musisz nabrać powietrza – zrób to. Nic na siłę.

3. bierzesz głęboki WDECH regeneracyjny i robisz ZATRZYMANIE oddechu z pełnymi płucami na 15 sekund.
4. robisz PEŁEN WYDECH

Taką procedurę powtarzasz 3 razy.

Oddech w tym cyklu zajmuje 4 sekundy, jeden cykl oddechu zajmuje około 3 minut.

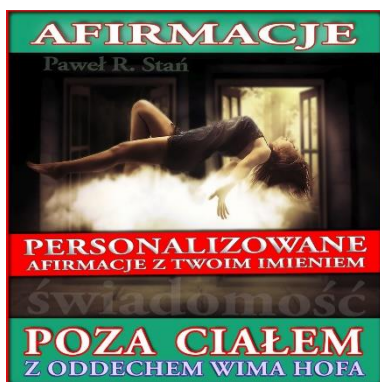
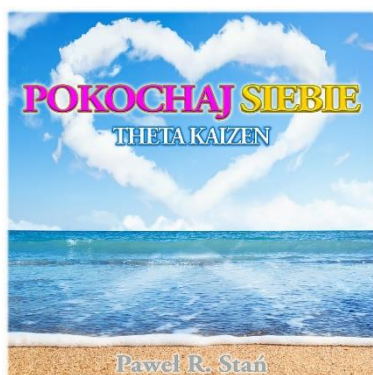
Jak korzystać z tego nagrania?

1. Przygotuj **SŁUCHAWKI**. Jeśli nie masz, to bez słuchawek też możesz korzystać z nagrania, ale więcej korzyści odniesiesz ze słuchawkami.
2. W trakcie sesji skupiasz się na świadomym, pełnym, głębokim **oddechu**.
3. **Oddychasz przeponowo**, czyli najpierw oddech schodzi do brzucha, a potem wypełnia szczyty płuc. Oddech jest taką falą od brzucha do szczytów płuc i szczytu głowy.
4. **Afirmacje w tej sesji są dla twojego umysłu podświadomego**. Dzięki takiej konstrukcji, połączenia oddechu z afirmacjami, działasz na poziomie fizycznym i równocześnie programujesz swoją psychikę, swoją podświadomość do postaw i przekonań, które wyznaczasz treścią afirmacji.
5. Po ostatniej serii możesz pomedytować, albo wrócić do normalnych czynności dnia.
6. Korzystaj z nagrania co dzień (albo przynajmniej oddychaj metodą Wima Hofa), raz lub kilka razy dziennie przez kolejnych 21 dni.
7. Nie oddychaj w ten sposób bezpośrednio po jedzeniu, ani prowadząc pojazdy mechaniczne.
8. Najlepsza pozycja ciała: wygodna dla Ciebie, siedząca, leżąca, tak, jak lubisz.

Afirmacje

Co możesz afirmować? To, co chcesz. Jesteś istotą duchową i to Ty wyznaczasz kierunek swojego rozwoju. To mogą być afirmacje związane ze zdrowiem, ze sportem, z kondycją ciała, psychiki, związane z uczuciami, miłością, akceptacją pieniędzy, wysoką samooceną, generalnie... **afirmacje ukierunkowane na manifestację tego, do czego dążysz.**

W tej sesji przygotowałem dla Ciebie afirmacje zdrowia, afirmacje wzmacniające odporność.





Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3

Decydując się na wybór medytacji prowadzonej weź pod uwagę CEL, do którego dążysz. Medytacje, które tutaj znajdziesz, w większości pomagają rozwiązywać określone problemy lub rozwinać określone cechy lub właściwości. Dziś już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz **Umysł ma oibrzymi wpływ** na...

[Czytaj więcej »](#)



