



SERCE

AFIRMACJE NA DD

(AUDIO 1)

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł:

„Serce – Afirmacje na Dzień Dobry (audio 1)”

Czas trwania: 1h 49m (12 utworów)

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 263 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2018

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>

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.

Afirmacje na Dzień Dobry, to pozytywne stwierdzenia i teksty przesyłane rano na telefon, na Messengera. To darmowy projekt, a więcej informacji o nim i opinii znajdziesz na:

<https://prekognicja.pl/inspiracja/afirmacje-na-dzien-dobry/>

Afirmacje na DD nie trwają wiecznie i w pewnym momencie się kończą. Osoby które „dotrwały” do ich końca często pisały mi, że są potrzebne, że więcej, że kiedy będą kolejne itp.

W międzyczasie miałem kilka pomysłów ich kontynuacji. Ze względów technicznych, czasowych i finansowych raczej w innej formie niż pierwotne, poranne wiadomości... ale ten temat jeszcze się waży, a Nowy 2019 Rok na pewno przyniesie nowe możliwości.

Tymczasem, na bazie przesyłanych, porannych dobrych wiadomości, powstał album:

„SERCE – Afirmacje na Dzień Dobry” **(audio)**

W albumie znalazło się dziesięć wybranych afirmacji, zapisanych w 7-minutowych utworach i dwa długie nagrania ze wszystkimi afirmacjami (wersja normalna i cicha, subliminalna).

W tle każdej 7-minutowej afirmacji są wszystkie pozostałe afirmacje w 2 os. lp.

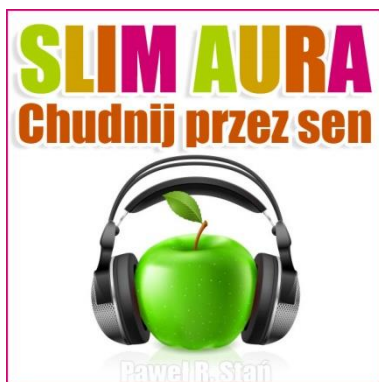
Afirmacje (7-minutowe, lista)

1. Podążając za Sercem zawsze jesteś we właściwym miejscu i czasie.
2. Kochasz siebie, a więc zasługujesz na wszystko, co najlepsze.
3. W każdej chwili zauważasz to, co dla Ciebie ważne.
4. Z radością korzystasz z tego, co daje Ci Życie.
5. Słuchasz Serca i podążasz za jego wskazówkami.
6. Z radością przyjmujesz i z radością dajesz.
7. Wszystko, co dajesz, dajesz od Serca, z miłością i radością.
8. Wiesz czego chcesz i każdego dnia zmierzasz do swojego Celu.
9. Kochasz siebie, a więc zasługujesz na to, czego chcesz.
10. Żyjesz swoim życiem, poznajesz swoje granice i przekraczasz je.

„SERCE – Afirmacje...” - Jak korzystać

1. Przyjmij wygodną pozycję
2. Zrób kilka rozluźniających oddechów, odpręż ciało
3. Pomyśl o czymś przyjemnym, pocuj radość, spokój, pewność siebie i wiarę w swoje możliwości
4. Włącz nagranie z afirmacjami
5. Słuchawki: zalecane.
6. Możesz zsynchronizować **afirmacje z oddechem** – będzie to rodzaj medytacji z oddechem, medytacji z czakrami:
 - a. na WDECHU słuchasz afirmacji głośniejszych (w 2 os. lp.), a
 - b. na WYDECHU słuchasz lub wypowiadasz afirmacje w 1 os.
 - c. pamiętaj, aby Twój oddech był „pełny”: maksymalnie wypełniasz płuca powietrzem i opróżniasz je z powietrza.

W pracy z afirmacjami pomoże Ci mój **kurs korzystania z afirmacjami audio** na Messengera – jeśli chcesz skorzystać, [wejdź na fanpage PrekognicjaPL](#) i wyślij wiadomość o treści „kurs afirmacji” (kurs jest darmowy).





Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



