



# Afirmacje Oczyszczenia

z oddechem Wima Hofa

Paweł R. Stań

Łódź 2021

**Tytuł:**

**„Afirmacje Oczyszczenia z oddechem Wima Hofa”**

**Czas trwania:** 25:27 + 12 minut krótka wersja

**Format pliku:** Mp3

**Rozmiar:** 60 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](http://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.

## Afirmacje Oczyszczenia z imieniem i oddechem Wima Hofa

Personalizowana wersja „Afirmacji Oczyszczenia z oddechem Wima Hofa” składa się z **3 serii oddechowych** z afirmacjami w temacie oczyszczenia.

Przygotowując się do tej sesji, **wyraż intencję:**

- co chcesz „oczyścić” w swoich przekonaniach, wzorcach, energetyce na poziomie fizycznym, mentalnym, uczuciowym, duchowym?
- obiecaj sobie, że przyjmiesz i pozwolisz działać tym informacjom, które są najlepsze dla Twojego rozwoju i dla całego świata.

W trakcie sesji słuchasz afirmacji i jednocześnie pozwalasz sobie na wypełnienie fioletowym światłem oczyszczenia i złotym światłem miłości.

Uświadom sobie, że jesteś wolną, Boską, świecącą istotą i odkrywaj nowe sposoby postrzegania życia i jedności z Wszechświatem. Pozwól sobie brać to, czego potrzebujesz.

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

1. 30 głębokich, szybkich oddechów, przeponowych
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. W części medytacyjnej są afirmacje z Twoim imieniem.
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 – lista

Jesteś czymś więcej niż twoje ciało fizyczne.

Jesteś świadomością, która ma ciało.

Wszechświat troszczy się o ciebie.

Twoja metasiła tworzy fizyczną rzeczywistość.

To Ty wyznaczasz kierunek swojego rozwoju.

To Ty decydujesz o swoim doświadczeniu.

Teraz usuwasz stare, blokujące programy.

Teraz oczyszczasz swoją energetykę.

Splywa na ciebie fioletowe, Fioletowe światło oczyszcza Cię.

Fioletowe światło wypełnia całe twoje ciało.

Fioletowe światło wypełnia każdą komórkę ciała.

Blokujące programy rozpuszczają się.

Złogi energetyczne rozpuszczają się.

Blokujące programy znikają.

Wszystko, co przeszkadza rozpuszcza się i znika.

Wszystko, co stare, odpada.

Twoja pamięć komórkowa jest resetowana.

Blokady energetyczne znikają.

Światło oczyszcza twoje myśli.

Światło oczyszcza twoje uczucia.

Stare i niepotrzebne programy zostały usunięte.

Stare programy zostały wymazane.

Masz w sobie spokój.

Wszechświat troszczy się o ciebie.

Wszechświat Cię wspiera.

Teraz spływa na ciebie złote światło miłości.

Złote światło miłości wypełnia całe twoje ciało.

Złote światło wypełnia każdą komórkę ciała.

Każda komórka ciała jest pełna miłości.

Każda komórka promienieje złotym światłem.

Miłość wypełnia całe twoje ciało.

Całe ciało promienieje złotym światłem.

Przepełnia cię złote światło miłości.

Złote światło rozpuszcza blokady.

Światło rozpuszcza wszystko, co niepotrzebne.

Złote światło oczyszcza twoje myśli.

Złote światło oczyszcza twoje uczucia.

Wszystkie blokujące myśli są rozpuszczone.

Niskowibracyjne uczucia są rozpuszczone.

Przepełnia cię światło miłości.

Przepełnia cię miłość.

Światło miłości promienieje z ciebie.

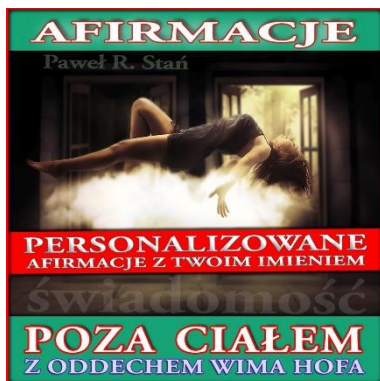
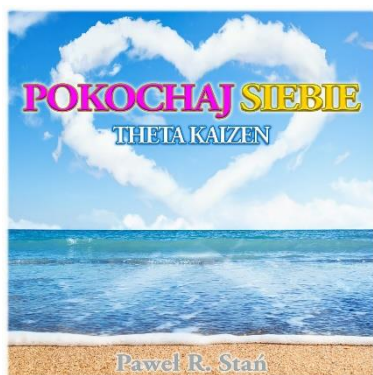
Światło miłości otacza całe twoje ciało.

Miłość promienieje z ciebie na całą ziemię.

Wibracje miłości usuwają wszystko, co stare.

Kochasz każdą komórkę swojego ciała.

Każda komórka promienieje miłością.





### 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 »](#)





