



DOSKONALENIE UMYSŁU – REFUGIUM

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł:

„Doskonalenie Umystu - REFUGIUM”

Czas trwania: 33:49

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 81 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

ISBN 978-83-61427-99-5

All rights reserved.

Wszystkie 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.

Doskonalenie umystu (sesja Refugium) inspirowana zajęciami warsztatowymi (1994r.), które prowadził Józef Onoszko (w ramach: Międzynarodowy College Twórczości).

Czym jest Doskonalenie Umystu?

Doskonalenie Umystu to rozwijanie naszego naturalnego potencjału mentalnego. Dzięki określonym ćwiczeniom relaksacyjno-wizualizacyjno-medytacyjnym człowiek jest w stanie rozwijać swoją świadomość i poszerzać jej zakres.

"**Doskonalenie Umystu - Refugium**", to półgodzinne ćwiczenie, na które składa się:

- głęboki relaks ciała i umystu
- procedura wchodzenia w głębszy stan świadomości
- znalezienie swojego Refugium (bezpiecznego miejsca)
- "drzewo" - ćwiczenie "zoomu wyobraźni" - umiejętność koncentracji i przybliżania i oddalania obiektów w wyobraźni

"Nie wola, lecz wyobraźnia jest źródłem twórczej mocy człowieka"

Doskonalenie Umystu jest metodą, którą opracował Lech Emfazy Stefański (nestor polskiej psychotroniki) w oparciu o odkrycia Jose Silvy (Metoda Silvy, Silva Mind Control).

"Doskonalenie Umystu - Refugium" - Kroki

- Miejsce: spokojne, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzać. Wyłącz ewentualne źródła zakłóceń (telefon, domofon, komputer, itp.).
- Pozycja ciała: z prostym kręgosłupem, siedząca lub leżąca.
- Pora dnia: taka, w której masz wystarczająco duży poziom energii. Niski poziom energii - prawdopodobnie zaśniesz w trakcie.
- Słuchawki: polecam.

Uwagi do "DU - Refugium"

- "Stan nadświadomy" jest czymś innym niż Nadświadomość (w ujęciu Huny). L.E. Stefański używa tego pojęcia bardziej na określenie stanu, w którym człowiek ma dostęp do "parapsychicznych" funkcji swojego umystu.
- Celem tej sesji jest nauczenie się wchodzenia w "stan nadświadomy". Ćwiczenia wykonujesz początkowo w pozycji relaksacyjnej, z czasem uczysz się korzystać z tej umiejętności w życiu codziennym.
- Dzięki umiejętności szybkiego wchodzenia w "stan działania nadświadomego" zdecydowanie polepszasz jakość innych ćwiczeń medytacyjno - wizualizacyjnych.

Kursy Doskonalenia Umystu [Lech Emfazy Stefański](#) prowadził od roku 1980 jako sześciodniowe szkolenie (4 godziny dziennie). Na wstępne umiejętności (relaks ciała, relaks umystu, sposób oddychania, itp.) poświęcone było około 16 godzin praktyki - po tym czasie uczestnicy byli w stanie wejść w zmieniony stan świadomości w każdym momencie ("poziom działania nadświadomego").

"Człowiek znajdujący się w tym stanie może świadomie panować nad tymi funkcjami swego organizmu oraz psychiki, które w zwykłym stanie świadomości są niezależne od jego"

świadomej woli: nad budzeniem się i zasypianiem, nad marzeniami sennymi, nad zapamiętywaniem i przypominaniem sobie, nad odczuwaniem lub nieodczuwaniem bólu itd. Działając na poziomie nadświadomości można łatwo pozbyć się niepożądanych nawyków (np. palenia papierosów), schudnąć lub przytyć, a także skorzystać ze swych zdolności parapsychicznych i parafizycznych. Czwartego dnia kursu uczestnicy ze zdumieniem i radością odkrywają w sobie nie ujawnione dotąd zdolności do jasnowidzenia. Prawie każdy z uczestników wykonuje z powodzeniem zadanie polegające na określaniu rysopisu i stanu zdrowia nieznaney osoby, wyłącznie na podstawie jej danych personalnych."

z opisu kursu DU

Czy warto sięgnąć po "DU - REFUGIUM"? Przecież są dostępne samodzielne [nagrania na budzenie się, zasypianie, programowanie snów, chudnięcie, palenie](#), itp?.

Moja odpowiedź jest: TAK.

Warto nauczyć się szybkiego i świadomego wchodzenia w stan "działania nadświadomego". Na początku swojej drogi odkrywania siebie da Ci to solidny fundament do rozwoju swoich naturalnych zdolności. W trakcie drogi odświeżasz te umiejętności i polepszasz ich jakość.

Sukcesów!

Paweł R. Stań

