



DOSKONALENIE UMYŚŁU 2 – WIZUALIZACJA

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł:

„Doskonalenie Umysłu 2 - WIZUALIZACJA”

Czas trwania: 32:38

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 78 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 978-83-61427-91-9

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 Wizualizacja) 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 - Wizualizacja**", to półgodzinne ćwiczenie, na które składa się:

- głęboki relaks ciała i umystu
- procedura wchodzenia w głębszy stan świadomości (+ refugium)
- wizualizacja

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

Wizualizacja w sesji DU

Wizualizacja w tej sesji wykracza poza tradycyjne rozumienie tego słowa (w technikach relaksacyjnych). Na ogół wizualizując jedynie wyobrażamy sobie przedmiot wizualizacji.

W sesji „Wizualizacja – Doskonalenie Umystu” angażujesz nie tylko zmysł wzroku, ale również pozostałe zmysły – zwłaszcza dotyk, smak, odczucia z ciała. Jednocześnie działasz z obrazami w swojej wyobraźni i używasz fizycznych rąk. Wyobrażasz coś sobie i jednocześnie czujesz to w fizycznych dłoniach. Wyobrażone doświadczenie wywołuje fizyczne reakcje w ciele.

Czyli wyobrażasz sobie np. ścianę, wyobrażasz sobie, jak ją dotykasz i jednocześnie fizycznymi rękoma wykonujesz ruchy, jakby dotykając wyobrażonej ściany. Jednocześnie widzisz ścianę w wyobraźni, dotykasz wyobrażonej ściany dłońmi (poruszając nimi w przestrzeni) i zauważając, co wtedy czujesz.

"Doskonalenie Umystu - Wizualizacja" - 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.

Wizualizacja - Uwagi

- Ponieważ w tej sesji DU sporo ruszasz rękoma zadbaj o wygodną pozycję. Uniesione ręce szybko się męczą – dobrze jest oprzeć je o oparcie, lub łatwiej unieść z pozycji leżącej.
- W pozycji leżącej bardzo łatwo zasnąć w trakcie medytacji.
- Celem tej sesji jest nauczenie się doświadczenia „wyobrażonego” świata i zwiększenie świadomości swoich odczuć.
- Powtórz tę sesję kilka razy, aby nabrać biegłości w świadomym doświadczeniu swoich zmysłów.

Kurs Doskonalenia Umysłu

Kursy Doskonalenia Umysłu [Lech Emfazy Stefański](#) prowadził od roku 1980 jako sześciodniowe szkolenie (4 godziny dziennie). Na wstępne umiejętności (relaks ciała, relaks umysłu, 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 nieznanej osoby, wyłącznie na podstawie jej danych personalnych."

z opisu kursu DU

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



