

ODCHUDZANIE DLA MĘŻCZYŹN 3

Paweł R. Stań



INTENSYWNA PRZEMIANA MATERII

Tytuł:

„Intensywna Przemiana Materii”

(dla mężczyzn)

Czas trwania: 35:30

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 85 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 978-83-61427-98-8

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.

„Intensywna Przemiana Materii”

Aktywacja „Intensywnej przemiany materii”, to nagranie, na które czekasz prawdopodobnie od 6 tygodni.

W tym czasie uświadomiłeś sobie psychiczne przyczyny zwiększania objętości ciała, jasno określiłeś swój cel, a mentalną wizję naładowałeś mocą swojego pragnienia.

Dzisiaj przyszedł czas na uruchomienie tego procesu.

Jeśli zaangażowałeś się we wcześniejsze ćwiczenia, to dziś Twoja Podświadomość jest tak naładowana, że nie może już doczekać się, aż pozwolisz jej fizycznie realizować Wasze cele!

Jeśli mimo wszystko masz jakiegokolwiek wątpliwości czy obawy związane z realizacją swojego celu, to daj sobie jeszcze trochę czasu, wypisz to, czego się obawiasz i sprawdź, czy to ma sens.

Pamiętaj! To Twoje Serce najlepiej wie, co jest najlepsze dla Ciebie i co możesz. Logika jest po to, aby pomóc Ci to osiągnąć. Chcesz czegoś – znajdziesz sposób, aby do tego dojść... nawet jeśli jest to wbrew „obowiązującej logice”.

Teraz napiszę to jeszcze raz i pewnie jeszcze nie raz:

To Ty Decydujesz!
Ty wyznaczasz swoje granice,
granice swoich możliwości!

Jakie są granice „ludzkich” możliwości?

Jan van Helsing w „Ręce precz od tej książki” opisuje przypadek chłopca, który w wypadku samochodowym stracił nogę. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby po kilku tygodniach rodzice i lekarze nie zauważyli, że noga zaczyna odrastać. Nie potrafili tego wyjaśnić, więc zaczęli utrzymywać ten proces na filmie. Jedyne z czym kojarzyli to rodzice, to to, że chłopiec często bawił się z jaszczurkami i widział, że jaszczurce odrasta ogon. Nikt mu nie powiedział, że u ludzi tak się raczej nie dzieje, więc chłopak żył przekonany, że jeśli jaszczurka tak może, to człowiek również.

W tej samej książce:

„Przed kilkunastoma laty poznałem w Nowej Zelandii nauczycielkę, która opowiedziała mi podobną historię.

W czasie lekcji techniki mała dziewczynka straciła połowę palca. Po krótkim pobycie w szpitalu dziewczynka wróciła do szkoły. Nauczycielka wzięła ją na bok i powiedziała, że palec odrósł, ale tylko wtedy, jeżeli nikomu nie zdradzi tej tajemnicy i wszystko zachowa wyłącznie dla siebie. I co się stało? Po pewnym czasie palec odrósł.

Dlaczego nauczycielka zabroniła dziewczynce mówić o tym komukolwiek? Zapewne dlatego, że reakcja ludzi, słyszących o odrastaniu palca, mogłaby zniszczyć wiarę dziewczynki, zburzyć jej nadzieję. Dorośli, a może nawet i inne dzieci, pewnie powiedzieliby, że palec nie może odrosnąć. Czy wtedy wierzyłaby w to także ta mała dziewczynka?”

Teraz Ty decydujesz co możesz, więc korzystaj ze swoich naturalnych właściwości.

„Intensywna Przemiana Materii” (aktywacja) jest nagraniem wchodzącym w skład „Programu Odchudzania dla Mężczyzn”. Jeśli decydujesz się skorzystać z tego nagrania niezależnie od pozostałych nagrań (Afirmacje „[Zaczynaj od Siebie](#)”, „[Wzmacnianie Pragnienia](#)”), i chcesz odnieść maksimum korzyści, to najpierw we własnym zakresie:

- określ psychiczne przyczyny somatycznych objawów,
- zdefiniuj swój cel i napełnij go pragnieniem
- przeczytaj ebooka „O sztuce mówieniu Afirmacji”

Jak stosować „Intensywną Przemianę Materii”

Cel medytacji:

1. przypomnienie sobie stanu intensywnej przemiany materii, zapamiętanie go, skojarzenie z symbolem, uaktywnienie intensywnej przemiany materii dzisiaj
2. utrwalenie w Podświadomość miejsc ciała, w których tkanka tłuszczowa ma być szybciej spalana

Przygotowanie do sesji:

- przed wysłuchaniem nagrania przypomnij sobie chwilę, w której czułeś (albo wiedziałeś), że masz dobrą, intensywną przemianę materii. (To może być czas z wieku dorastania, albo z dzieciństwa, gdy miałaś dużo energii, którą pozyskiwałaś z pożywienia, które przetwarzałaś na energię fizyczną, albo intelektualną, emocjonalną...).
- Zapytaj również swoją Podświadomość: jaki jest Twój najlepszy symbol intensywnej przemiany materii. Symbolem może być obraz, znak, litera, działanie gest, słowo – to coś indywidualnego. (Technicznie: zrelaksuj się, pomyśl o intensywnej przemianie materii, zadaj pytanie o symbol i spokojnie oddychaj oczekując pojawiających się skojarzeń. Jeśli mimo wszystko nie pojawi się spontanicznie symbol: zapisz na kartce wszystkie pozytywne skojarzenia z intensywną przemianą materii, nie zastanawiaj się nad tym tylko zapisuj. Wybierz skojarzenie, które najmocniej czujesz i niech to będzie Twój symbol)
- poczuj Miłość

Uwaga: Choć w treści nagrania główny nacisk został położony na zmniejszenie tkanki tłuszczowej na brzuchu, to swoją uwagę kieruj na wszystkie miejsca, które chcesz odchudzić.

Pozycja w medytacji: wygodna, leżąca, w spokojnym miejscu.

Czas i Częstotliwość stosowania nagrania: minimum 6 dni, pora dnia – w której masz wystarczająco dużo energii. Wieczorem zasypiasz z wyobrażeniem symbolu w ciele, w każdej komórce swojego ciała. Budzisz się z wyobrażeniem symbolu.

Kontynuacja (min. 3 tygodnie): zasypianie i budzenie się z Symbolem Intensywnej Przemiany Materii i pamiętanie o nim w trakcie dnia.

W wolnych chwilach możesz skupić się na oddechu wyobrażając sobie symbol intensywnej przemiany materii. Możesz również wyobrażać sobie i odczuwać, jak Twój brzuch zmniejsza się, gdy z komórek tłuszczowych, jak z baloników, „uchodzi powietrze”.

Uwagi do medytacji:

- W całym procesie słuchaj swojego ciała, słuchaj swojego Serca. Ciało nigdy nie kłamie i wyraża to, do czego często nie chcemy się przyznać nawet przed sobą. Im szybciej zaczynamy być szczerzy wobec siebie, tym szybciej nasze życie wraca do równowagi.
- Wzmocnij proces odchudzania również aktywnością fizyczną i wspierającym sposobem odżywiania. Skóra na brzuchu po nagłym ubytku tkanki tłuszczowej powinna być elastyczna – przygotuj ją na to.
- Na tym etapie (jeśli przeszedłeś poprzednie) cały proces powinien sprawiać Ci Radość i dodawać Energii.

Poznaj siebie!

Sukcesów, Paweł R. Stań

3 Etap – Podsumowanie: budowanie konstrukcji [3 tygodnie]:

Sesja „Intensywnej Przemiany Materii”

Zasypianie i budzenie się z Symbolem Intensywnej Przemiany Materii

Cieszysz się zachodzącym procesem

ETAPY Programu odchudzania dla mężczyzn

Etap 1 – Intencja, Podjęcie Decyzji

Zaczynasz pracować ze sobą. Psychosomatycznie rozumiesz to, co się dzieje. Patrzysz na siebie uczciwie, ze szczerością wobec siebie, uświadamiasz sobie przyczyny obecnego stanu rzeczy i bierzesz odpowiedzialność za siebie, akceptujesz siebie.

Etap 2 – Wzmacnianie Pragnienia

Dookreślasz swój Cel i potęgujesz Pragnienie.

Etap 3 – Aktywacja

Aktywujesz, uruchomiasz proces, przechodzisz do działania, pozwalasz swojej Podświadomości zacząć działać w kierunku realizacji swojego celu.

Etap 4 – Weryfikacja efektów

Ten etap wymaga Samoświadomości. Teraz sprawdzasz, czy nie pojawiają się „negatywne” przekonania Podświadomości, które torpedują Twoje dążenie do celu.

Cały proces powinien sprawiać Ci przyjemność i radość, powinieneś cieszyć się procesem. Jak przyjemnie jest dążyć do bycia takim, jakim się jest naprawdę?

