



KOHERENCJA SERCA

Paweł R. Stań

Łódź 2019

Tytuł:

„Koherencja Serca”

Czas trwania: 22:00

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 53 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2019

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>

Instagram: <https://instagram.com/PawelRStan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I 2019

ISBN 978-83-65116-19-2

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.

Spis treści

Czym jest koherencja serca	4
Medytacja koherencji serca - jak korzystać	5
Medytacje, Afirmacje, Wizualizacje – KATALOG	8
AFIRMACJE Mp3	8
ZDROWIE i URODA.....	9
PRAWO JAZDY STRES i EGZAMIN.....	10
DWUPUNKT (metoda dwupunktowa, medytacja prowadzona)	11
HUNA (medytacja i modlitwa)	11
ODCHUDZANIE.....	11
SUKCES i BOGACTWO	12
ANTYKARIERA – medytacje prowadzone.....	12
LOTTO – jak wygrać w lotto dzięki INTUICJI	13
OBE i ŚWIADOME SNY	13
NAUKA i PAMIĘĆ.....	14
MEDYTACJA NA PŁYDZIE CD	14
7-minutowa MEDYTACJA.....	14
MEDYTACJA z CZAKRAMI.....	16
NLP i HIPNOZA	16
Doskonalenie Umysłu – Metoda Silvy	17
Medytacja ZNAKU ZODIAKU	18
Transerfing Rzeczywistości	18
Aktualne PROMOCJE na Prekognicja.pl (kliknij tutaj).....	19

Czym jest koherencja serca

Pojęcie koherencji serca spopularyzowane zostało przez naukowców z HeartMath Institute i najczęściej definiuje się je jako stan spójności psychofizjologicznej.

Na poziomie **fizjologicznym** koherencja serca oznacza uporządkowany rytm serca (wykres HRV, heart rate variability, ma postać sinusoidy). Spada wtedy poziom hormonu stresu (kortyzol), a podnosi się poziom hormonu młodości (DHEA), ciało rozluźnia się, pojawiają się korzystne zmiany hormonalne, a mózg limbiczny uruchamia procesy samoleczenia.

Na poziomie **psychicznym** zanikają negatywne uczucia i emocje, lęki, złość, gniew, smutek, stany depresyjne, itp., pojawia się spokój i zrozumienie.

Na poziomie **społecznym** pojawia się większa troska i życzliwość do ludzi, współczucie, empatia, tolerancja i akceptacja dla innych.

Na poziomie **duchowym** pojawia się kontakt z Duszą, zrozumienie siebie i świata, poczucie bezpieczeństwa, wewnętrzny spokój, czuciowiedza, zaufanie i pewność, że będzie dobrze tak, jak ma być. Ważne, aby nauczyć się być sobą w pełni mając poczucie głębokiego Sensu Życia.

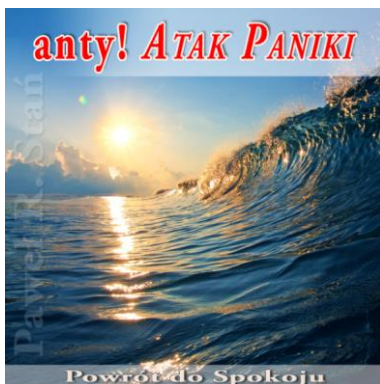
Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3

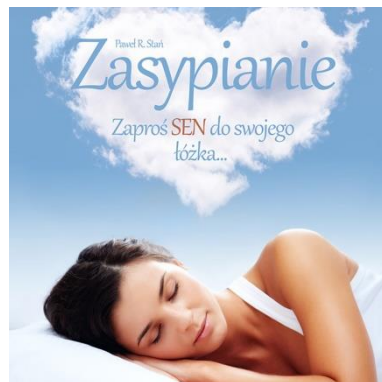
Decydując się na **wyбір medytacji** prowadzonej weź pod uwagę **CEL**, do którego dążysz. Medytacje, które tutaj znajdziesz, w większości pomagają rozwiązywać określone problemy lub rozwijać określone cechy lub właściwości. Dziś już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz **Umysł ma oibryzmi wpływ na...**

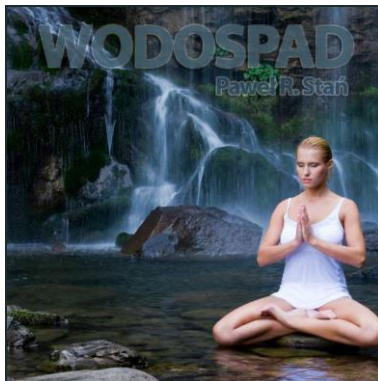
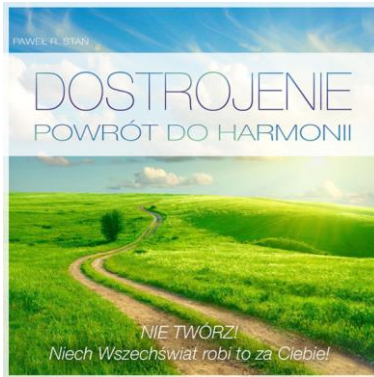
[Czytaj więcej »](#)

Medytacja koherencji serca - jak korzystać

- Nie wymaga przygotowania.
- Czas i miejsce: dowolne. Na początku najlepiej w spokojnym, bezpiecznym dla siebie miejscu. Później możesz korzystać z nagrania w domu, na ulicy, w autobusie - gdzie chcesz.
- **Pozycja ciała:** wygodna z prostym kręgosłupem - zalecana siedząca.
- **SŁUCHAWKI:** polecam.
- **Uwagi:**
 - korzystaj z tej sesji systematycznie. Twoim celem jest zdobycie umiejętności naturalnego wchodzenia w stan koherencji w dowolnym miejscu i czasie.
 - Nagranie "Koherencja Serca" to podstawowa praktyka zwiększająca energetykę.







Medytacje, Afirmacje, Wizualizacje – KATALOG

Katalog medytacji i afirmacji dostępnych na dzień 24.10.2018r.
Tytuły nagrań są odnośnikami do ich opisów.

AFIRMACJE Mp3

Afirmacje Sprzedaży cz.1 (afirmacje skutecznego handlowca)

Afirmacje Sprzedaży cz.2: relacje i nastawienie klientów

Afirmacje Miłości

Afirmacje Idealnego Partnera

Afirmacje **dla Kobiet w ciąży**

Afirmacje 1 czakry Podstawy

Afirmacje 2 czakry Krzyżowej, Sakralnej

Afirmacje 3 czakry Splotu Słonecznego

Afirmacje 4 czakry Serca

Afirmacje 5 czakry Gardła

Afirmacje 6 czakry 3 Oka

Afirmacje na Dzień Dobry – Programowanie Podświadomości

Afirmacje **Pracy i Zarabiania**

Afirmacje kontaktu z Bogiem

Afirmacje Asertywności (relacje z ludźmi)

Afirmacje Wybaczenia

Afirmacje OBE (afirmacje świadomości poza ciałem)

Afirmacje Pracy

Afirmacje Zdrowia (Oddech Zdrowia)

Afirmacje Uzdrawiania (aktywne afirmacje)

Afirmacje Skutecznego Uczenia się

Afirmacje **Kreatywności**

Afirmacje Witalności

Afirmacje **Wysokiej Samooceny i Akceptacji Siebie**

[Afirmacje Pieniędzy](#) i Bogactwa

Afirmacje na Prawo Jazdy dla Kobiety

Afirmacje **na Prawo Jazdy** dla Mężczyzny

Afirmacje pięknego ciała

Dobre relacje z pieniędzmi (hipnotyczne)

Afirmacje TRADERA rynku FOREX

Afirmacje wg **Louise L. Hay**

ZDROWIE i URODA

Medytacja dla Zdrowia

Oddech Zdrowia – Afirmacje

Układ immunologiczny (**wzmacnianie odporności**)

[Sposób na depresję](#) – Medytacja Ratunkowa

Afirmacje mp3 dla Zdrowia

Afirmacje Uzdrawiania

Sposób na bezsenność

[Jak rzucić palenie](#) dla kobiet

Sposób na rzucenie palenia dla mężczyzn

Motywacja do ćwiczeń

Motywacja do treningu

[Atak Paniki](#) – medytacja Powrót do Spokoju

Uzdrawiające Sny (inkubacja uzdrawiającego snu)

Uzdrawianie Śmiechem, Ciało

Medytacja Wewnętrznego Uśmiechu

Hipnoza na Ból głowy

Relaks dla Mamy – TOTALNA regeneracja

DOSTROJENIE – Powrót do Harmonii (medytacja)

Sposób na BEZSENNOŚĆ – medytacja prowadzona “Sen Zасыpanie”

Sen Polifazowy – Sypiaj jak Leonardo da Vinci

Relaks dla Twoich Oczu (palming)

Autoregulacja – wewnętrzna gimnastyka

Sposób na **stres w ciąży** – medytacja dla kobiet w ciąży

Afirmacje **dla kobiet w ciąży**

PRAWO JAZDY STRES i EGZAMIN

Trening antystresowy na prawo jazdy (wersja 2019!)

Pewność siebie w samochodzie (egzamin na Prawo Jazdy, wersja 2019!)

Trening mentalny na prawo jazdy

Afirmacje na Prawo Jazdy dla Kobiet (wersja 2019!)

Afirmacje na Prawo Jazdy dla Mężczyzn (wersja 2019!)

Sekret: **PARKOWANIE** – jak szybko znaleźć miejsce parkingowe (prawo przyciągania)

Aura Dobrego Kierowcy (sposób na stres na drodze)

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Afirmacje asertywności

Afirmacje idealnego partnera

Afirmacje wybaczenia

PRAWO PRZYCZYNY I SKUTKU – Trudne związki i relacje – Spalanie Karmy

Tygiel Przemiany Energii **dla Związków i Relacji**

Pełne Słowa: KOCHAM – dla Ciebie (medytacja prowadzona)

Toksyczni Ludzie cz. 1 – jak sobie radzić ze złodziejami energii

Toksyczni Ludzie cz. 2 – odcinanie wampira energetycznego

DWUPUNKT (metoda dwupunktowa, medytacja prowadzona)

Dwupunkt – Stan bez myśli

Dwupunkt – Obecność w Przestrzeni Serca

Dwupunkt – Odczuwanie dwóch biegunów

Dwupunkt – Integracja dwóch biegunów

Dwupunkt dla OBFITOŚCI

HUNA (medytacja i modlitwa)

Modlitwa Huny

[Medytacja Huny](#) – Ogród Umysłu (tiki)

MANA – gromadzenie siły życiowej

Aktywacja 4 Żywiołów (medytacja prowadzona)

HUNA (komplet 5 nagrań)

ODCHUDZANIE

Slim Aura – **Chudnij przez Sen**

PODJADANIE – jak nie podjadać między posiłkami (zaburzenia odżywiania)

Motywacja do ćwiczeń

Motywacja do treningu

Piękne Ciało, Piękny Biust cz.1 – Afirmacje

Piękne Ciało, Piękny Biust cz.2 – Ładowanie Pragnienia

Piękne Ciało, Piękny Biust cz.3 – Aktywacja

Intensywna przemiana materii dla kobiet (cz.3)

Piękne Ciało, Piękny Biust (komplet plus)

[Dbaj o Ciało – dla Kobiet](#) (pakiet nagrań)

Zaczynaj od Siebie – Afirmacje dla Mężczyzn cz.1

Wzmacnianie pragnienia dla Mężczyzn cz.2

Intensywna przemiana materii dla Mężczyzn cz.3

SUKCES I BOGACTWO

PRAWO PRZYCZYNY I SKUTKU – Pieniądze – Spalanie Karmy

Lęk przed Porażką – jak pozbyć się strachu przed porażką?

Prawo Analogii – Krąg Przyjmowania i Dawania

Błogosławieństwo BOGActwa

Afirmacje pieniędzy

Afirmacje pracy

Praca i Zarabianie – Aktywne Afirmacje

Pełne Słowa: KOCHAM – dla Pieniądzy

Sekret – TECHNIKA 7 STOPNI

Sekret Katalizator

ANTYKARIERA – medytacje prowadzone

Medytacja Rytmu Obfitości

Przeptyw Uczuć

Wewnętrzny Ogień dla Kobiety

Wewnętrzny Ogień dla Mężczyzny

Zieleń i Złoto (medytacja Serca)
Wybaczenie – Otwarcie Serca
Krąg Przyjmowania i Dawania (prawo analogii)
Twórcza Wizja
Otwarte Drzwi (medytacja 6 czakry)
Medytacja Zestrojenia

LOTTO – jak wygrać w lotto dzięki INTUICJI

Prekognicja Lotto

Sny Lotto (sny wygrywających)
Sennik Lotto – Inkubacja Snu Lotto
Lotto Wygrywających (wspólna medytacja)
Prekognicja Euromillions
Prekognicja Eurojackpot
Prekognicja Powerball
Prekognicja Megamillions
Zakłady Sportowe – Prekognicja

LOTTO – KOMPLET NAGRAŃ

OBE i ŚWIADOME SNY

OBE Afirmacje
Pamięć Snów
Uzdrowiające Sny (inkubacja uzdrawiającego snu)
Projekcja Astralna: **Metoda Liny** – programowanie
Projekcja Astralna: Metoda Liny – doświadczanie OBE
OBE Wibracje (bezpośrednie opuszczanie ciała)

NAUKA i PAMIĘĆ

Nauka języka obcego z Radością i Entuzjazmem(programowanie podświadomości)

Medytacja Deep Synchro, Fast Learning

Koncentracja i Pamięć (Superlearning)

Afirmacje skutecznego Uczenia się

Quiet Mind Relax with Bethoven

Energizer Relax with Mozart

MEDYTACJA NA PŁYDZIE CD

Relaks w Cięży

Regresja Hipnotyczna – ZDROWIE

Regresja Hipnotyczna – PIENIĄDZE

Regresja Hipnotyczna – MIŁOŚĆ

PSYCHOMANTEUM – kontakt ze zmarłą osobą

Metoda Liny – Projekcja Astralna, OBE

Afirmacje 7 Czokr

Medytacja z Czokrami

Trening autogenny

Metoda Dwupunktowa

Relaks dla Mamy

Trening antystresowy na Prawo Jazdy

7-minutowa MEDYTACJA

7-minutowa medytacja #1: ODDECH

7-minutowa medytacja #2: Oczyszczający Oddech

7-minutowa medytacja #3: ODDECH i AFIRMACJA

#10-1: Medytacja w RUCHU – ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

#10-2: Medytacja w RUCHU – STOPY

#10-3: Medytacja w RUCHU – WZROK i OCZY

#10-4: SŁYSZENIE w medytacji

#10-5: ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA w medytacji

MEDYTACJA w RUCHU #10 (komplet)

7-minutowa medytacja #11: Oczyszczanie czakr

7-minutowa medytacja #13: Czakry - Uziemienie

MEDYTACJA prowadzona

Medytacja Prenatalna dla Kobiet w ciąży

Programy Rodziców – neutralizacja

Rozwiewanie żalu i urazy (medytacja wybaczenia)

Pozwolić odejść (medytacja prowadzona)

Sygnalizacja dla Intuicji

Świadomość Mistrza

Wewnętrzna Gimnastyka (medytacja w ruchu)

Dostrojenie (medytacja prowadzona)

Medytacja z Duchowym Mistrzem

Programowanie Kryształu – jak stworzyć własny amulet

Medytacja Ratunkowa – na depresję

Powtarzalność doświadczenia (medytacja)

Otwarte Serca (medytacja czytelników Nieznanego Świata)

Prekognicja – Pamięć Przyszłości

Medytacja w ruchu

Medytacja Wewnętrznego Uśmiechu

Medytacja z Podświadomością

Medytacja z Podświadomością 2018

Medytacja z Podświadomością 2 – Oczyszczanie czakramów

Medytacja z Podświadomością 2 (2018) – Oczyszczanie czakr

Medytacja z Piramidą

Auto-REGRESJA HIPNOTYCZNA

MEDYTACJA z CZAKRAMI

Medytacja czakry Podstawy

Medytacja czakry Krzyżowej

Medytacja czakry Splotu Słonecznego

Medytacja czakry Serca

Medytacja czakry Gardła

Medytacja czakry 3 Oka

Stymulacja 3 Oka (medytacja prowadzona)

Medytacja czakry Korony

Otwarcie 8 Czakry

Czakry – Przepływ Energii

Medytacja o 2 Sercach

Medytacja Czakry 1-7 (komplet)

7-minutowa medytacja #11: Oczyszczanie czakr

NLP i HIPNOZA

PODJADANIE – jak nie podjadać między posiłkami (zaburzenia odżywiania)

Jak pozbyć się BÓLU dzięki autohipnozie

Kontrola Czasu (time distortion)

Słuchaj gdy śpisz: KOCHANY i KOCHAJĄCY PARTNER

Słuchaj gdy śpisz: OBFITOŚĆ

Widzenie Mózgiem (naucz się widzieć z zamkniętymi oczami)

Powtarzalność Doświadczenia

Psychiczny budzik – Poranek – Jak budzić się bez budzika?

Tygiel Przemiany Energii dla Pieniędzy i Obfitości

Tygiel Przemiany Energii (podświadomość – zmiana wzorców)

Relaks **dla Oczu** (palming)

Pewność Siebie

ROZWÓJ DUCHOWY I OSOBISTY

[Spotkanie ze Zmarłymi](#), PSYCHOMANTEUM

[Telefon od Boga](#) (medytacja prowadzona)

Równowaga – Przepływ Energii

Świadomość Mistrza (medytacja, Intuicja)

Sygnalizacja dla Intuicji (medytacja, intuicja)

DOSTROJENIE – Powrót do Harmonii (medytacja)

Kontakt z Bogiem – Aktywne Afirmacje mp3 (mega paczka)

DUSZA – W poszukiwaniu zaginionej Duszy... cz.1

Widzenie Mózgiem (naucz się widzieć z zamkniętymi oczami)

Otwarte Serca – medytacja czytelników Nieznanego Świata

Doskonalenie Umysłu – Metoda Silvy

Doskonalenie Umysłu DU cz.1 – REFUGIUM

Doskonalenie Umysłu DU cz.2 – WIZUALIZACJA

Doskonalenie Umysłu DU cz.3 – BADANIE

Doskonalenie Umysłu DU cz.4 – LABORATORIUM

RELAKSACJA

Relaks dla mamy

Afirmacje dla Kobiet w ciąży

Pokochaj Siebie (relaksacja tylko dla kobiet)

Miłość to TY (relaksacja tylko dla kobiet)

Sen Polifazowy – Sypiaj jak Leonardo da Vinci

Wodospad (relaks)

Medytacja ZNAKU ZODIAKU

Medytacja Barana

Medytacja Byka

Medytacja Bliźniąt

Medytacja Raka

Medytacja Lwa

Medytacja Panny

Medytacja Wagi

Medytacja Skorpiona

Medytacja Strzelca

Medytacja Koziorożca

Medytacja Wodnika

Medytacja Ryb

Transerfing Rzeczywistości

Wybór Wariantu Rzeczywistości

Połączenie z Wszechświatem (wizualizacja, transerfing)

Podróż do Nadzorcy (wizualizacja)

Transerfing: GIMNASTYKA ENERGETYCZNA

BANK PRZESTRZENI WARIANTÓW (wizualizacja)

Aktualne PROMOCJE na Prekognicja.pl (kliknij tutaj)



na BLOGU

Na skróty:

[Traserfing Rzeczywistości](#) – założenia i kolejne elementy traserfingu, przestrzeń wariantów

[PSYCHOSOMATYKA](#) – jak interpretować objawy choroby: psychosomatyczny punkt widzenia

[Trening mentalny](#): trenowanie w wyobraźni – jak wizualizacja pomaga w sporcie

[**Regresja hipnotyczna**](#): czy warto pamiętać POPRZEDNIE ŻYCIE?

[Jak poziom “rozwoju” manifestuje się przez **Prawo Przyciągania**](#)

[**Jak przyciągnąć szczęście?**](#)

[Afirmacje: konsekwencje afirmowania i jak wykorzystać **wpływ afirmacji na fizyczną rzeczywistość**](#)

[**Prawo przyciągania a Świadomość przestrzeni, czyli “Zabieram się za Twój Portfel”**](#)

[Prawo Przyciągania: **Od czego zacząć osiągnięcie tego, co chcesz?**](#)
[Odpowiedź na list. FAQ](#)

[**Darmowe afirmacje na Messengera 2019**](#)

[**Afirmacje mp3 cz.1 – dlaczego przede wszystkim TAKIE?**](#)

[**Dwupunkt**, inaczej na temat](#)

[**Antykariera – Jesteś Twórcą, czy Ofiarą?**](#)

[Afirmacje czakry korony – 12-minutowe, bonusowe nagranie dla subskrybentów Biuletynu](#)

[**Jak powiększyć piersi dzięki medytacji?** Jak zmniejszyć piersi? Efekty medytacji Piękne Ciało Piękny Biust – przykład z życia.](#)

[**Psychosomatyczne znaczenie choroby wg Louise L. Hay** \(psychosomatyka\)](#)

[Czym jest Zdrowie? Programowanie Zdrowia](#)

[**SAMOUZDRAWIANIE** – Co robić, gdy zawodzą inne sposoby?](#)

[Eksperyment społeczny: **Jak w 3 SEKUNDY zmienić komuś dzień!**](#)

[PRACA, WYPALENIE ZAWODOWE, CO ROBIĆ, gdy już się nie chce?](#)

[Jak znaleźć idealnego Partnera, idealną Partnerkę?](#)

[Jak poradzić sobie ze smutkiem? 12 sposobów na smutek, depresję](#)

["Dziś był absolutnie najgorszy dzień"](#)

[6 CECH, dzięki którym TWÓJ SUKCES jest NIEUNIKNIONY](#)



Działy na Blogu

Afirmacje mp3 4

ANTYKARIERA – PASJA 2

CZAKRY 2

Dwupunkt 1

ezoteryka 4

FAQ 4

inspiracja 20

Lotto Typowanie 5

medytacja 5

nagrania 5

Prawo Jazdy Egzamin 3

Prawo Przyciągania 5

Radzenie sobie ze stresem1

świadomość +32

Sen i śnienie

Transerfing rzeczywistości

trening mentalny 5

Zdrowie +15

PSYCHOSOMATYKA