



# Magiczny Las

## podróż medytacyjna

Paweł R. Stań

**Tytuł:**

„Magiczny Las”

**Podróż medytacyjna**

**Czas trwania:** 41:00

**Format pliku:** Mp3

**Rozmiar:** 98 MB

**Zawiera lektora:** tak

**Zalecane słuchawki:** tak

Copyright © by Paweł R. Stań  
Łódź 2020

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

ISBN 978-83-65116-28-4

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.

## Rozpuszczanie strachu, omijanie toksycznych informacji

Przed Tobą podróż medytacyjna do Magicznego Lasu, do miejsca, w którym oczyścisz swoją świadomość z tego wszystkiego, co wywołuje w Tobie strach, lęk, ale i inne negatywne uczucia.

To medytacja, która powstała głównie w odpowiedzi na powszechne ostatnio codzienne bombardowanie społeczeństwa atmosferą strachu.

Jak działa na Podświadomość stale powtarzana informacja w połączeniu z emocjami – chyba nie muszę Ci tłumaczyć. Na tej zasadzie działają również afirmacje. W afirmacjach skupiasz się jednak na tym, czego chcesz i łączysz to z pozytywnymi uczuciami. A Podświadomość koduje wszystko, na co zwracasz uwagę i przy sprzyjających warunkach dąży do realizacji tego.

Od Ciebie zależy, jakie informacje do siebie dopuszczasz i od Ciebie zależy, jak na nie reagujesz. Kiedy wiesz, co wywołuje napięcie możesz zdecydować, na ile pozwalasz temu dotyczyć Twojej istoty.

Jak najprościej rozpoznawać informacje, które wywołują strach lub lęk? Obserwując reakcje ciała. Jeśli w odpowiedzi na dany przekaz w ciele pojawia się napięcie – sprawdź, jakiej informacji to dotyczy i określ, jakie ta informacja wywołała uczucie. Potem rozluźnij to miejsce i zdecyduj, jak ta informacja ma być interpretowana w przyszłości.

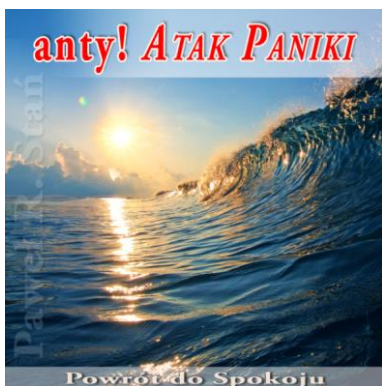
## „Magiczny Las” – jak korzystać

1. **Przygotowanie:** zapisz sobie lub zapamiętaj to, co wywołuje w Tobie strach lub lęk. W trakcie medytacji pozwolisz temu odejść.
2. **Zaplanuj** sobie około 40 minut tylko dla siebie. Wyłącz telefon, komunikatory, domofon. Upewnij się, że nikt nie będzie Ci przeszkadzać.
3. **Miejsce i czas:** komfortowe dla Ciebie. Ta podróż medytacyjna jest dość długa, więc zadбай o odpowiedni poziom energii – zbyt niski poziom może sprawić, że zaśniesz w trakcie. Jeśli tak się stanie – to też jest w porządku. W tej medytacji puszczasz swoje napięcia, a rozluźnione ciało łatwiej zapada w sen. Medytacja jest wyciszająca, a najlepsze efekty osiągniesz korzystając z niej przed snem.
4. **Pozycja ciała:** z prostym kręgosłupem, wygodniej będzie Ci położyć się. Jeśli jest widno – połóż coś na oczach (np. sleep mask, zrolowany ręcznik, koszulka).
5. Z tej medytacji nie ma „typowego” wyjścia – możesz pozostać w tym stanie tak długo jak chcesz i sprawdzić, jak to jest być z taką uważnością w codziennym życiu. Możesz też pójść spać zaraz po medytacji.
6. **Słuchawki:** polecam.
7. **Jak często korzystać:** tak często, jak chcesz

## Czego możesz się spodziewać?

Mam nadzieję, że przynajmniej głębokiego odprężenia. Poza tym puszczenia obecnych napięć i stresorów oraz zaplanowanie swojej uważności i reakcji na przyszłość – rozpoznawania toksycznych informacji.

Może Cię zaskoczyć część medytacji dotycząca Serca – pozwól sobie wtedy na słuchanie intuicji. Zadziałaj tak, jak czujesz.



### 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 olbrzymi wpływ na...

[Czytaj więcej »](#)



