

# Afirmacje Zdrowia z oddechem Wima Hofa Paweł R. Stań

Łódź 2021

**Tytuł:**

**„Afirmacje Zdrowia i Odporności z oddechem Wima Hofa”**

**Czas trwania:** 27:27 (instrukcja + 2 wersje)

**Format pliku:** Mp3

**Rozmiar:** 67 MB

**Zawiera lektora:** tak

**Zalecane słuchawki:** tak

Copyright © by Paweł R. Stań

Łódź 2021

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 978-83-65116-49-9

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.

*To nagranie powstało bardzo spontanicznie, jako reakcja na wylewającą się z mainstreamowych mediów propagandę strachu...*

*To nagranie nie zastępuje leczenia.*

*To nagranie wzmacnia odporność i programuje zdrowie.*

---

## **Oddech, afirmacje, podświadomość...**

Dzisiaj mam dla Ciebie nagranie dla zdrowia, nagranie z afirmacjami podnoszącymi odporność, nagranie bardzo dynamiczne bo oparte na oddechu Wima Hofa. Korzystając z tego nagrania działasz więc bardzo mocno na płaszczyźnie fizycznej oddechu, a **afirmacjami programujesz podświadomość** w kierunku zdrowia.

Jeśli korzystałaś lub korzystałeś z moich wcześniejszych nagrań, to rytm oddechu jest tutaj przynajmniej dwa razy szybszy – nie ma tu czasu na Twoje świadome zajmowanie się afirmacjami, oprócz trzech momentów.

Jeśli chodzi o oddech, to struktura serii Wima Hofa, to:

1. 30 głębokich, szybkich oddechów,
2. po ostatnim WYDECHU robisz dłuższe, kilkudziesięcio-sekundowe zatrzymanie oddechu. Jeśli na tym zatrzymaniu oddechu poczujesz, że już musisz nabrać powietrza – zrób to. Nic na siłę.
3. bierzesz głęboki WDECH regeneracyjny i robisz ZATRZYMANIE oddechu z pełnymi płucami na 15 sekund.
4. robisz PEŁEN WYDECH

Taką procedurę powtarzasz 3 razy.

Oddech w tym cyklu zajmuje 4 sekundy, jeden cykl oddechu zajmuje około 3 minut.

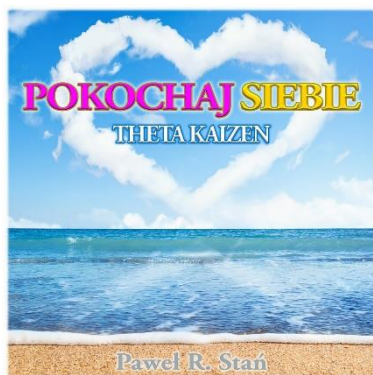
## Jak korzystać z tego nagrania?

1. Przygotuj **SŁUCHAWKI**. Jeśli nie masz, to bez słuchawek też możesz korzystać z nagrania, ale więcej korzyści odniesiesz ze słuchawkami.
2. W trakcie sesji skupiasz się na świadomym, pełnym, głębokim **oddechu**.
3. **Oddychasz przeponowo**, czyli najpierw oddech schodzi do brzucha, a potem wypełnia szczyty płuc. Oddech jest taką falą od brzucha do szczytów płuc i szczytu głowy.
4. **Afirmacje w tej sesji są dla twojego umysłu podświadomego**. Dzięki takiej konstrukcji, połączenia oddechu z afirmacjami, działasz na poziomie fizycznym i równocześnie programujesz swoją psychikę, swoją podświadomość do postaw i przekonań, które wyznaczasz treścią afirmacji.
5. Po ostatniej serii możesz pomedytować, albo wrócić do normalnych czynności dnia.
6. Korzystaj z nagrania co dzień (albo przynajmniej oddychaj metodą Wima Hofa), raz lub kilka razy dziennie przez kolejnych 21 dni.
7. Nie oddychaj w ten sposób bezpośrednio po jedzeniu, ani prowadząc pojazdy mechaniczne.
8. Najlepsza pozycja ciała: wygodna dla Ciebie, siedząca, leżąca, tak, jak lubisz.

## Afirmacje

Co możesz afirmować? To, co chcesz. Jesteś istotą duchową i to Ty wyznaczasz kierunek swojego rozwoju. To mogą być afirmacje związane ze zdrowiem, ze sportem, z kondycją ciała, psychiki, związane z uczuciami, miłością, akceptacją pieniędzy, wysoką samooceną, generalnie... **afirmacje ukierunkowane na manifestację tego, do czego dążysz**.

W tej sesji przygotowałem dla Ciebie afirmacje zdrowia, afirmacje wzmacniające odporność.



### 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 »](#)



