



Intensywna Przemiana Materii

Paweł R. Stań

Tytuł:

„Intensywna Przemiana Materii”

(dla kobiet)

Czas trwania: 35:31

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 86 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 978-83-61427-95-7

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. Odchudzanie dla Kobiet - etap 3", to sesja programująca i wyzwalająca intensywny metabolizm, intensywne spalanie tłuszczu.

„Intensywna Przemiana Materii”

Aktywacja „Intensywnej przemiany materii” (wersja dla kobiet), to sesja podobna do "[Piękne Ciało, Piękny Biust cz.3](#)". Różnica polega na tym, że w PCPB cz.3 celem jest takie chudnięcie, w którym tkanka tłuszczowa skierowana jest z różnych części ciała do piersi (piersi powiększają się w trakcie chudnięcia). W "Intensywnej Przemianie Materii" celem jest zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej, zwłaszcza na brzuchu, udach i biodrach.

Możesz tą sesję stosować niezależnie od pozostałych nagrań. Prawdopodobnie większe korzyści odniesiesz jednak, gdy najpierw zbudujesz fundament to tej zmiany, zaakceptujesz swoje ciało ("[Afirmacje](#)") i wzbudzisz pragnienie zmiany ("[Ładowanie Pragnienia](#)")

Jeśli zaangażowałaś 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 odrósnąć. Czy wtedy wierzyłaby w to także ta mała dziewczynka?”

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

Sesja

„Intensywna Przemiana Materii” (aktywacja) - jeśli decydujesz się skorzystać z tej sesji niezależnie od pozostałych nagrań (PCPB cz. 1 i 2) 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 mówieniu Afirmacji](#)”

„Intensywna Przemiana Materii” - jak stosować

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 medytacji:

- przed wysłuchaniem nagrania przypomnij sobie chwilę, w której czułaś (albo wiedziałaś), że masz dobrą, intensywną przemianę materii. (To może być czas z wieku dorastania, albo z dzieciństwa, gdy miałaś dużo energii, którą pozyskiwałaś z pożywienia, którą 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 symbol nie pojawi się spontanicznie: 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)
- poczuć Miłość

Uwaga: Choć w treści nagrania główny nacisk został położony na zmniejszenie tkanki tłuszczowej na brzuchu, udach i biodrach, 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

Program Odchudzania dla Kobiet (PCPB)

Standardem przy wszelkiego rodzaju zmniejszaniu wagi jest to, że Twoje piersi również zmieniają swoją wielkość i swój kształt – w końcu w głównej mierze zbudowane są z tkanki tłuszczowej. Ale dziś możesz to zmienić, bo masz wpływ na swoje ciało, to jak się rozwija, jaką ma przemianę materii, jak jest zbudowane.

Ludzie dookoła, nauka, religia i my sami dajemy sobie wiele dogmatów, ale to od nas zależy czy żyjemy zgodnie z nimi i jakie są tego konsekwencje. I nie podważam tutaj żadnej nauki, bo **nauka może dobrze opisywać pewne aspekty rzeczywistości, a rzeczywistość można opisywać z różnych punktów widzenia.** Ale z drugiej strony powiem, że **opis rzeczywistości nie jest rzeczywistością, że często nas ogranicza, przesłania nam widok całości, a zdanie “autorytetu” daje niemoc i uzależnienie.**

Program **“Piękne Ciało, Piękny Biust”** pozwala Ci wejrzeć w głąb siebie i uruchomić takie procesy autoregulacji, dzięki którym będziesz mogła wpłynąć na swoje ciało i kształtować je tak, jak zechcesz... Bez diety, bez tabletek, bez herbatek jeśli nie chcesz... Tylko Ty, bo **w sobie masz klucz do Siebie.**

Czy to kolejny slogan bez pokrycia?

Niemożliwe? To posłuchaj historii Darii... (odchudzanie to przy tym pikuś, o Darii wspominałem przy okazji [Tygła Przemiany Energii](#))

https://youtu.be/PzPb-T4W_q4

Krótką Historia Darii

Daria napisała do mnie w połowie maja 2011 roku. Znalazła moje nagrania antystresowe na prawo jazdy, a potem zapytała, czy robię również nagrania na indywidualne zamówienie, a interesuje ją wpływ Podświadomości na ciało fizyczne, a konkretnie na wzrost. WZROST.

To było kilka linijek, ale dla mnie konkret był mały konkretny, więc (krótko) w kolejnym mailu okazało się, że Daria studiuje, "jest dość niska" – ma 161cm, i chce jeszcze urosnąć, chce być wyższa... a przestała rosnać raptem 8 lat wcześniej...

Co byś sobie pomyślała po takim mailu?

No właśnie. Większość ludzi nie rośnie po 20 roku życia (przynajmniej ja nikogo nie znam).

Na początku pomyślałem, że łatwiej jest zmienić swoje nastawienie i pokochać siebie niż urosnąć... ale skąd wiedziałem, że jedno jest łatwiejsze od drugiego? Czy sam nie uważam, że "jeśli czegoś chcesz, to możesz"? A Daria chciała być Wyższa. To było stałe pragnienie i wierzyła, że może to osiągnąć! Potrzebowała jedynie klucza, który otworzy te drzwi Podświadomości. Więc pomyślałem: "Zaje..fajnie! Wreszcie ktoś z fantazją!"

Czy Daria, po 8 latach odkąd przestała rosnać, urosła?

Tak. *We wrześniu dowiedziałem się, że w sierpniu miała takie dwa tygodnie, w ciągu których urosła 1,5cm. Jest teraz o 1,5cm wyższa. Do tego urosły jej stopy i niektóre z butów są za małe ;-).*

Może 1,5cm to niewiele (kilkanaście procent z celu), ale to jest proces, który trwa, to praca z Podświadomością, która czasami burzy się, że "to nie możliwe i że jej się nie uda, że ludzie w tym wieku nie rosą"... Ale fakty mówią same za siebie. A najlepsze jest to, że to nie centymetry są ważne. Ważna jest świadomość tego co możesz, świadomość swoich możliwości, doświadczenie tego "poczucia stwarzania siebie".

Wkoło jest wielu ludzi, którym nie podoba się wychodzenie poza ograniczenia, które sami mają. Próbują równać do siebie nie tylko świat, ale i innych po to, aby potwierdzić słuszność swoich przekonań.

Świadomie wybieraj swoją Drogę.

To Twoja Droga. I niezależnie od wszystkiego zawsze ponosisz konsekwencje. To Twój rezultat, więc lepiej podejmować własne decyzje, niezależnie od tego czy idziesz ze stadem, czy kroczysz swoją drogą.

...jeśli czegoś chcesz, znajdują się możliwości...

Struktura Programu Piękne Ciało, Piękny Biust

W Programie “Piękne Ciało, Piękny Biust” wykorzystuję ten sam algorytm co w przypadku Darii.

Pomyśl, jeśli Daria mogła urosnąć w wieku 21 lat, po 8 latach przerwy, to o ile prostsze jest wpłynięcie na gromadzenie czy spalanie tkanki tłuszczowej, czy wpłynięcie na przemianę materii...!?!

Zauważ, że są ludzie, którzy mogą zjeść mnóstwo i cały czas są szczupli. Są też tacy, którzy jedzą mało, a cały czas mają nadwagę. Powodów może być wiele: od trybu życia a na metabolizmie skończywszy. Niemniej, porównując ludzi prowadzących podobny tryb życia, i wśród nich są tacy jak wyżej.

Kluczem tutaj wydaje się metabolizm, szybkość przemiany materii. Jeśli spytasz mnie, **czy masz wpływ na swój metabolizm**, odpowiem:

TAK! Masz! Podobnie jak na rytm bicia swojego serca, przewodność skóry, powiększanie i pomniejszanie różnych organów. Masz wpływ na swój metabolizm. A najlepsze jest to, że nawet nie musisz wiedzieć, jak to działa, ponieważ jesteś bardziej swoją Świadomością niż swoim ciałem i przez ciało wyrażasz swoją Świadomość. Zmieniając więc schematy myślenia, przekonania, wzorce swojej Podświadomości wpływasz na swoje ciało fizyczne.

Ja wiem, że łatwiej jest zwalić wszystko na tabletki, herbatki odchudzające, diety itp. i szukać uzdrowienia na zewnątrz. Łatwiej i wygodniej. I czasami **to działa, ale tylko wtedy, gdy te zewnętrzne zmiany wpływają na zmianę Twojego wnętrza, na Twoją Świadomość**. Jeśli Twoja Świadomość się nie zmienia, to kończą się tabletki, herbatki, diety i wszystko wraca do stanu poprzedniego (jojo), albo symptom ujawnia się w innym miejscu.

Program “Piękne Ciało Piękny Biust” wykorzystuje psychosomatyczne podejście do problemu.

Nadwaga i otyłość są SKUTKIEM. Tabletki, herbatki, specjalne krótkotrwałe diety skupiają się na niwelowaniu objawów. Program “Piękne Ciało Piękny Biust” skupia się na psychicznych przyczynach somatycznych objawów. To z **Twojej psychiki** wynika to, jak wyglądasz, w co się ubierasz, jakie decyzje podejmujesz, jak piszesz, jak się zachowujesz, jakie jest Twoje zdrowie.

Trwała zmiana, to zmiana mentalności i wzorców psychicznych, które w sobie nosisz.

Ten Program jest zorientowany na osiągnięcie najlepszego dla Ciebie stanu ciała.

Etapy Programu “Piękne Ciało, Piękny Biust”

Etap 1 – Intencja, Podjęcie Decyzji

Zaczynasz pracować ze sobą. Psychosomatycznie rozumiesz to, co się dzieje. Patrząc na siebie uczciwie, ze szczerością wobec siebie, uświadamiasz sobie przyczyny obecnego stanu rzeczy i bierzesz odpowiedzialność za siebie, akceptujesz siebie. Nagrania wspierające: “Piękne Ciało, Piękny Biust – Afirmacje”

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, powinnaś cieszyć się procesem. Jak przyjemnie jest dążyć do bycia taką, jaką się jest naprawdę?

Celem 1 i 2 Etapu Programu “Piękne Ciało, Piękny Biust” NIE JEST chudnięcie. Dlatego, jeśli stawiasz sobie cel typu “...ważę X kg..., wyglądam tak i tak...”, to weź pod uwagę, że “fizyczna” realizacja tego celu zacznie się w Etapie 3...

