



ODDECH TRANSFORMACJI 1

KORZENIE

OBFITOŚCI

Paweł R. Stań

Łódź 2024

Tytuł:

„Korzenie Obfitości. Oddech Transformacji 1”

Sesja oddechowa uwalniająca zatrzymane emocje z pierwszego roku życia.

Czas trwania: 80:00

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 136 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań

Łódź 2024

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>

Tik Tok: <https://www.tiktok.com/@pawelrobertstan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I

ISBN

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.

Czy czujesz, że coś Cię blokuje?

Jakby niewidzialne bariery powstrzymywały Cię przed pełnym poczuciem bezpieczeństwa, spokoju i obfitości w życiu? Może to echo doświadczeń z najwcześniejszych lat Twojego życia odbija się w Twojej codzienności? (to retoryczne pytanie)



W pierwszym roku życia nasze ciała chłoną emocje niczym gąbka. **Każda chwila radości, miłości, ale także lęku czy braku poczucia bezpieczeństwa, zostaje zapisane w naszym ciele i podświadomości.** Te zapisane wspomnienia stają się fundamentem, na którym budujemy całe życie. Jeśli te fundamenty są kruche, nasze relacje, zdrowie, poczucie własnej wartości i obfitość mogą być niestabilne.

Dlaczego “Korzenie Obfitości”?

Bo aby poczuć **prawdziwą obfitość – materialną, emocjonalną i duchową** – musimy sięgnąć do korzeni. Pierwszy rok życia jest symbolicznym początkiem Twojego energetycznego drzewa. Jeśli Twoje korzenie są silne, możesz wzrastać i rozkwitać. Jeśli są słabe, cała struktura może być niestabilna. Ta sesja pomoże Ci oczyścić i wzmocnić fundamenty Twojego życia.

Czym jest sesja oddechowa “Korzenie Obfitości”?

To pierwsza z siedmiu sesji w serii “**Oddech Transformacji**”, która skupia się na uwalnianiu zatrzymanych emocji i programowaniu nowych, wspierających przekonań.

“Korzenie Obfitości” to unikalne narzędzie transformacyjne, które wykorzystuje świadomy oddech, by:

- **Uwalniać emocje zapisane w ciele w pierwszym roku życia**, które mogą blokować Cię w relacjach, poczuciu bezpieczeństwa i odwadze.
- **Programować nowe przekonania**, wzmacniające Twoje poczucie stabilności, zaufania i otwartości na obfitość.

Składa się z dwóch kluczowych etapów:

- **Faza oczyszczenia** – Oddech z wydłużonym wydechem i zatrzymaniem na wydechu pomaga uwolnić blokady emocjonalne i negatywne przekonania.
- **Faza budowania** – Oddech z wydłużonym wdechem i zatrzymaniem na wdechu pozwala zakorzenić pozytywne przekonania i poczucie wewnętrznej stabilności.

Dodatkowo sesja wzbogacona jest o:

- **Dźwięki synchronizujące półkule mózgowie** (binaural beats), by wprowadzić Cię w głęboki stan relaksu i transformacji.
- **Częstotliwości solfeżowe** – 528Hz – 852Hz – 963Hz wspierające proces regeneracji i harmonizacji ciała oraz umysłu.

- W podkładzie dźwiękowym są afirmacje usuwające stare i budujące nowe przekonania w temacie 1 roku życia.

Dwie wersje nagrania – wybierz swoją ścieżkę transformacji

- **Wersja podstawowa:** Zatrzymanie oddechu co 35 cykli – delikatniejsza dla początkujących, idealna do pracy z ciałem.
- **Wersja holotropowa:** Zatrzymanie oddechu na końcu każdej fazy – intensywniejsza, z możliwością głębszych doświadczeń mistycznych, w tym uczucia opuszczania ciała.

Przeciwwskazania

W tej sesji intensywnie oddychasz, więc jeśli dotyczą Cię poniższe przeciwwskazania – skonsultuj się z lekarzem:

- Epilepsja
- Problemy z układem krążenia
- Nadciśnienie
- Urazy klatki piersiowej lub brzucha
- Operacje w ostatnim pół roku
- Stosowanie leków psychotropowych
- Alkohol
- Cięża
- Choroby układu oddechowego

Oddech jest najbardziej naturalnym procesem człowieka.

Sesja oddechowa, kroki

Miejsce: zadbaj o odpowiednie miejsce, żeby nic Ci nie przeszkadzało.

Pozycja Ciała: leżąca. Okryj się, żeby było ciepło. Możesz zastonić oczy.

W trakcie sesji **oddychasz przeponowo, głęboko** – powietrze najpierw schodzi **do brzucha, a potem wypełnia klatkę piersiową**. W czasie oddechu powinien być wyraźny ruch brzucha i klatki piersiowej – możesz położyć na nich dłonie, żeby lepiej poczuć.

Oddychasz ustami, lub nosem i ustami.

Przed sesją zrób kilka swobodnych oddechów w powyższy sposób, ale wolno, żeby zauważyć sam proces – dla zrozumienia idei.

Objawy: może być przyjemnie, albo nieprzyjemnie. Ciało może różnie się zachowywać. Jeśli poczujesz, że chcesz zmienić pozycję – zmień to, pójdz za ruchem ciała.

W każdej chwili możesz zredukować intensywność doznań poprzez oddychanie nosem, albo spowolnienie rytmu.

“Oddech Transformacji” – rozmowa z Pawłem Robertem

A.M.: Wkrótce premiera Twojego nowego albumu, “Korzenie Obfitości”, z serii “Oddech Transformacji”. Powiedz mi, po co stworzyłeś to nagranie? Czy nie jest to po prostu kolejna medytacja w Twojej kolekcji?

Paweł Robert: To nie jest “kolejna medytacja”. To narzędzie, które sięga do samych fundamentów – emocji i przekonań, które kształtują nas już od pierwszego roku życia. Każdy z nas nosi w sobie zapisy tych doświadczeń, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

“Korzenie Obfitości” to klucz do uwolnienia tych trudnych emocji, które mogą sabotować nasze poczucie bezpieczeństwa, wartości czy zaufania do świata. A gdy te fundamenty zostaną oczyszczone, wszystko, co budujemy na nich, staje się stabilne.

A.M.: Naprawdę wierzysz, że to genialne narzędzie, które rozwiąże wszystkie troski świata?

Paweł Robert: Nie, nie rozwiąże wszystkich problemów. To nie magiczna różdżka. Ale wierzę, że to narzędzie daje każdemu z nas możliwość pracy nad sobą w najgłębszym wymiarze. Jeśli dasz sobie szansę, by z niego skorzystać, możesz zacząć uwalniać emocje i przekonania, które wpływają na Twoje życie. Oddech to most między tym, co świadome, a tym, co ukryte.

Zmiana, którą zaczynasz od siebie, zawsze przynosi efekty – nie na całym świecie, ale w Twoim świecie.

A.M.: Twoje nagrania często dotyczą emocji. Jak wyglądała Twoja droga do pracy z nimi?

Paweł Robert: Emocje towarzyszą każdemu z nas. Różnica polega na tym, że jedni je przeżywają, a inni tłumią. W medytacjach od lat poruszałem temat emocji, ale tak na poważnie zająłem się nimi półtora roku temu.

Wszystko zaczęło się w kontekście odchudzania – zauważyłem, jak emocje zatrzymują się w ciele i wpływają na jego funkcjonowanie. To była przełomowa chwila.

Zrozumiałem, że nie wystarczy uwalniać emocje “na poziomie myśli.” Musimy dotrzeć do tego, co ciało przechowuje, i pozwolić mu odpuścić te ciężary. Właśnie dlatego dynamiczne oddychanie stało się tak ważnym elementem mojej pracy – to narzędzie, które działa tam, gdzie inne metody często nie dają rady.

A.M.: Dynamiczne oddychanie – brzmi intensywnie. Co dzieje się z ciałem podczas takiej sesji?

Paweł Robert: Dynamiczne oddychanie to proces, który angażuje ciało w sposób bardzo intensywny. W czasie sesji możesz doświadczyć drętwienia, skurczy, a nawet mimowolnych drżeń czy wykrzywień ciała. Dla niektórych osób jest to moment dyskomfortu, bo ciało reaguje na uwalnianie zatrzymanych emocji.

Ale właśnie w tym dyskomforcie tkwi największa wartość – pozwala Ci wyjść poza swoją strefę komfortu i poszerzyć horyzonty. To, co może wydawać się nieprzyjemne, jest tak naprawdę procesem oczyszczania. Ciało uwalnia napięcia, które przechowywało latami. A kiedy to napięcie znika, pojawia się przestrzeń na lekkość, harmonię i nowe możliwości.

A.M.: Często mówisz o emocjach z dzieciństwa. Jak te wczesne doświadczenia wpływają na nas w dorosłości?

Paweł Robert: To, co przeżyliśmy w pierwszych latach życia, jest jak zapis w naszej podświadomości – nieświadome schematy, które kierują naszymi reakcjami, często zupełnie poza naszą kontrolą. Na przykład, jeśli w

dzieciństwie brakowało poczucia bezpieczeństwa, w dorosłym życiu możesz odczuwać lęk przed zmianą, nieufność do ludzi, a nawet trudności w budowaniu relacji.

Podobnie jest z emocjami. Zatrzymany lęk może objawiać się jako chroniczny stres, a brak akceptacji w dzieciństwie – jako wewnętrzny krytyk, który nieustannie Cię ocenia.

Te schematy są jak oprogramowanie, które działa w tle, dopóki nie zaczniesz ich świadomie zmieniać. Dynamiczne oddychanie pomaga dotrzeć do tych głęboko zakorzenionych zapisów i je uwolnić – bez konieczności rozgrzebywania każdego szczegółu.

A.M.: “Korzenie Obfitości” to nie Twoje pierwsze nagranie oddechowe. Czy możesz opowiedzieć o wcześniejszych projektach?

Paweł Robert: Oczywiście. Moje pierwsze nagrania z oddechem, takie jak “Oddech Zdrowia” czy “Oddech Uzdrawiania”, powstały kilkanaście lat temu. Były to proste, ale bardzo skuteczne praktyki oddechowe, które kładły fundamenty pod to, co tworzę dzisiaj. Gdy porównasz tamte nagrania z “Korzeniami Obfitości”, zobaczysz, jak bardzo rozwinął się mój warsztat.

Oprócz tego stworzyłem też “Kąg Przyjmowania i Dawania”, który łączy pracę z oddechem z relacjami i przepływem energii. Każde z tych nagrań jest inne, ale wszystkie opierają się na jednej prawdzie – oddech to narzędzie, które mamy zawsze przy sobie, i które może być mostem do głębokiej transformacji.

A.M.: Kiedy możemy spodziewać się premiery “Korzeni Obfitości”?

Paweł Robert: Premiera już 6 grudnia o godz. 19. Wybrałem ten dzień nie bez powodu – to Mikołajki, czas dawania prezentów, ale także refleksji nad tym, co możemy ofiarować sobie. To doskonały moment, by pomyśleć o

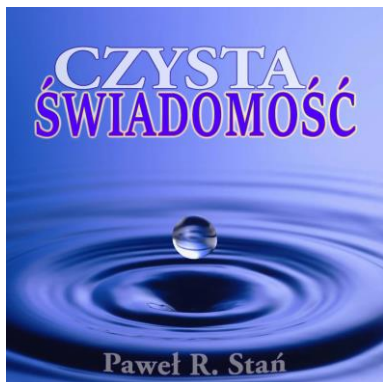
tym, jak możemy wprowadzić więcej obfitości, spokoju i równowagi do swojego życia.

A.M.: “Korzenie Obfitości” są częścią większego projektu. Czy możesz opowiedzieć o “Odchudzaniu z Podświadomości”?

Paweł Robert: Tak, “Korzenie Obfitości” są jednym z elementów projektu “Odchudzanie z Podświadomości”, który łączy pracę z ciałem, emocjami i przekonaniami. Projekt powstał z założeniem, że nadwaga to nie tylko kwestia diety czy aktywności fizycznej, ale często zatrzymanych emocji i schematów, które trzymają nas w miejscu. Dynamiczne oddychanie pomaga uwolnić te emocje, które zapisały się w ciele i podświadomości, i stworzyć przestrzeń na zmianę. To narzędzie, które działa nie tylko w kontekście odchudzania, ale także w każdej sferze życia, gdzie chcemy poczuć większą harmonię i wolność.

A.M.: Dziękuję za rozmowę. Twoje podejście i sposób, w jaki mówisz o oddechu, są naprawdę inspirujące.

Paweł Robert: Dziękuję! Mam nadzieję, że ta rozmowa zachęci wiele osób do odkrycia, jak potężne może być coś tak prostego, jak świadomy oddech.



NAGRANIA PERSONALIZOWANE



o Autorze

Paweł R. Stań, autor ponad

- ✓ 300 medytacji
- ✓ 30+ lat praktyki
- ✓ 1,300k+ słuchaczy.

Z wykształcenia pedagog, terapeuta zajęciowy, technik elektronik, ojciec trójki dzieci... od ponad 30 lat praktykuje rozwój osobisty i duchowy.



