



Ścieżka Spokoju

UWALNIANIE WAŻNOŚCI I NATRĘTNYCH MYŚLI

Paweł R. Stań

Łódź 2019

Tytuł:

„Ścieżka Spokoju. Uwalnianie ważności i natrętnych myśli”

30-dniowy trening radzenia sobie ze stresem wynikającym z natłoku niechcianych myśli

Czas trwania: 63:04 (5 nagrań)

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 152 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>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I 2019
ISBN 978-83-65116-14-7

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

Jak sobie radzić z natłokiem myśli?	4
Ścieżka Spokoju: 30-dniowy trening.....	4
ETAPY Treningu.....	5
Uwagi do Treningu.....	5
Medytacje, Afirmacje, Wizualizacje – KATALOG	8
Doskonalenie Umysłu – Metoda Silvy	18
RELAKSACJA	18
Transerfing Rzeczywistości	19
Darmowe afirmacje na Messengera 2019.....	21
Działy na Blogu	23
PSYCHOSOMATYKA.....	23

"Ścieżka Spokoju", to 30-dniowy program radzenia sobie z natłokiem myśli.

W styczniu 2019r. najwięcej zapytań przez Messengera miałem o natrętne myśli i stres z tego wynikający. Jak sobie radzić ze stresem? Jak sobie radzić z natłokiem natrętnych, niechcianych myśli? Warto to wiedzieć, zwłaszcza, gdy myśli wywołują lęk.

Jak sobie radzić z natłokiem myśli?

Znam dwie podstawowe metody "walki" z natłokiem myśli. Pierwsza polega na tym, że "kontrolujemy" swoje myśli - "siłą woli" zatrzymujemy umysł na jakiejś jednej, pozytywnej myśli i jej się trzymamy. Druga polega na tym, że dystansujemy się do swoich myśli i po prostu je obserwujemy.

Kontrola myśli i unikanie jakiejś konkretnej myśli może być bardzo wyczerpujące. Z jakiegoś powodu natrętna myśl wraca i wraca, a człowiek stara się jak najmocniej uciec od niej. To wyczerpuje.

Druga metoda, **obserwacja myśli**, polega na zgodzie na pojawienie się myśli, ale bez zaangażowania w samą myśl. Można wtedy obojętnie przyglądać się pojawiającym się myślom traktując je jako coś zewnętrznego w stosunku do tego, co nazywamy "ja". To podejście pozwala na wyrażenie energii natrętnej myśli z jednoczesnym wygaszeniem myśli, która po zaistnieniu i braku uwagi - zanika.

Ścieżka Spokoju: 30-dniowy trening

Podstawowa trudność w radzeniu sobie ze stresem związanym z natłokiem myśli polega na tym, że... myśli są, i angażują, często przymuszają do różnych czynności, i trudno się od nich uwolnić, bo są i angażują.

W tym treningu uczysz się jak samodzielnie uwalniać siebie i swoje myśli. Kolejne nagrania są narzędziami, które mają Ci to ułatwić.

Masz do dyspozycji 5 nagrań.

ETAPY Treningu

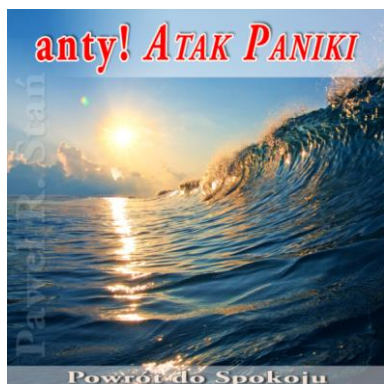
1. Zaczynasz od nagrania z częścią relaksacyjną. To najważniejsza część, bo tutaj obniżasz poziom swojego napięcia i uczysz się całego procesu. Z tej sesji korzystasz 7-10 dni.
2. Druga sesja jest bez części relaksacyjnej. Tutaj już wiesz, jak wygląda proces odpuszczenia i przechodzisz do konkretów. Korzystasz do 14-17 dnia.
3. W trzeciej sesji cały proces trwa jeszcze krócej. Korzystasz do 21-24 dnia.
4. W czwartej i piątej sesji robisz wszystko samodzielnie. W piątym nagraniu słowa są poniżej progu słyszalności (subliminal). Korzystasz do 30 dnia lub według potrzeb.
5. Radzisz sobie z natrętnymi myślami bez nagrań.

Uwagi do Treningu

- Pierwszy raz skorzystaj z tej sesji, gdy masz raczej **mniejszy natłok myśli**, niż większy.
- Z sesji możesz korzystać tak często, jak chcesz, ale między sesjami rób przerwy: minimum 10 minut.
- Pozycja ciała: dowolna - polecam siedzącą.
- Słuchawki: zalecane.
- Korzystając z nagrania nauczysz się **radzić sobie z natłokiem myśli**. Pamiętaj, że celem treningu "Ścieżka Spokoju" jest nabycie umiejętności **samodzielnego radzenia sobie z natłokiem myśli**.
- Ilość dni korzystania z danej sesji jest określona orientacyjnie: zależy od **indywidualnych predyspozycji** i czasu poświęconego na trening. Prawdopodobnie inaczej będzie też w przypadku osoby w **chwilowym stanie stresu**, a inaczej dla osoby ze zdiagnozowanymi

zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi (OCD, obsessive-compulsive disorder).

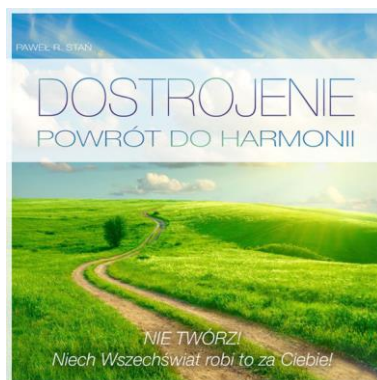
- **Korzystanie z Treningu nie zastępuje leczenia.** Jeśli jesteś w trakcie leczenia - skonsultuj się z lekarzem.
- W Treningu wykorzystano z elementy medytacji uważności (mindfulness).
- Praktykując **Transerfing Rzeczywistości** (Vadim Zeland), umiejętności wyniesione z Treningu możesz wykorzystać do **obniżania ważności.**



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 »](#)





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

Przepływ 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 Czakr

Medytacja z Czakrami

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

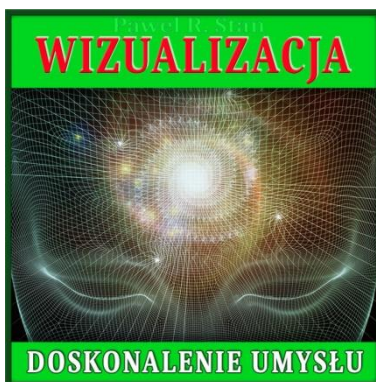
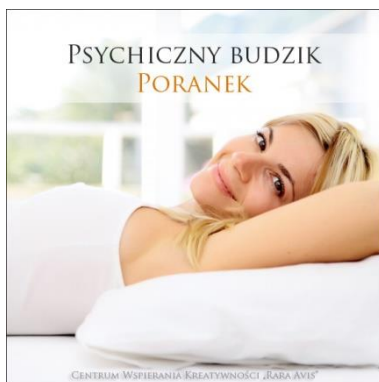
Połączenie z Wszechświatem (wizualizacja, transerfing)

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 transerfingu, 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 osiąganie 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