



# Słuchaj, gdy śpisz: UKŁAD KRAŻENIA

Paweł R. Stań

ŁÓDŹ 2021

**Tytuł:**

„Słuchaj, gdy śpisz: UKŁAD KRAŻENIA”

**Czas trwania:** 3:30:14 (11 nagrań)

**Format pliku:** Mp3

**Rozmiar:** 404 MB (4 pliki ZIP)

**Zawiera lektora:** tak

**Zalecane słuchawki:** nie

Copyright © by Paweł R. Stań

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 2021

ISBN 978-83-65116-42-0

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.

Przed Tobą album „Słuchaj, gdy Śpisz: Układ Krążenia” do słuchania w czasie zasypiania i snu. Treść dwóch długich nagrań skierowana jest do Twojej Podświadomości i najlepiej skorzystasz z nich po prostu zasypiając.

**Po co nagranie, którego słuchać, kiedy śpisz?**

## Programowanie Podświadomości w czasie snu

To nagranie skierowane jest do Twojej Podświadomości, a kiedy śpisz, Twoje Świadome Ja jest „wyłączone”. Treści z nagrania trafiają więc bezpośrednio do celu. Kiedy śpisz, kiedy Twoje świadome, logiczne „ja” śpi – wtedy pozwalasz Podświadomości chłonąć jak gąbka nowe instrukcje dla ciała i psychiki.

Jeśli więc chcesz ugruntować lub utworzyć nowe przekonanie w Twojej Podświadomości – jest to dobra droga.

Jak bardzo jest to skuteczne?

Badania i opinie na ten temat są podzielone.

Dawno temu (na długo zanim zacząłem publikować swoje nagrania) robiłem doświadczenia ze słuchaniem nagrań w czasie snu. Sprawdzałem, jak na mnie działa słuchanie nagrań w czasie snu w temacie:

- afirmacji (tworzenie/zmiana przekonań)
- inkubowania snów
- nauki (takiej studenckiej)

i gdybym miał ustalić hierarchię skuteczności, to 1) sny, 2) afirmacje, 3) nauka

Niby Podświadomość zapamiętuje wszystko, ale słuchając nagrań w czasie snu trudno sobie przypomnieć konkretne informacje – dlatego do uczenia

się na studiach ta metoda średnio się nadaje (z mojego doświadczenia i jeśli chodzi o konkretny materiał do wyuczenia).

**Afirmacje w czasie snu** – to, że pomijają świadomy umysł sprawia, że łatwiej są kodowane i „wewnętrzny krytyk” ma tutaj zdecydowanie ograniczony wpływ.

## Hipnotyczne nagranie do programowania podświadomości

Schematy (przekonania, nawyki), to sposób interpretacji rzeczywistości plus wybór reakcji na rzeczywistość.

Choć nie każdy zdaje sobie z tego sprawę,  
to każdy z nas funkcjonuje według schematów,  
a te schematy gromadzi i przechowuje:  
Podświadomość.

Są schematy bardzo konkretne, gdy określony bodziec wywołuje konkretną reakcję.

Są schematy bardziej ogólne, jak określone odczucia, nastawienie.

Podświadomość odbiera wszystkie informacje, które do Ciebie docierają i klasyfikuje je dopasowując do wcześniejszych danych, lub tworzy nowe przekonania.

### Cel „Słuchaj, gdy Śpisz: Układ Krążenia”

Celem tego albumu jest stworzenie lub pogłębienie dobrych przekonań dotyczących zdrowego układu krążenia. Możesz korzystać z tego programowania profilaktycznie, ale również, gdy układ krążenia przestał działać harmonijnie.

Treść sugestii i afirmacji użytych w nagraniu wiąże się i z ciałem fizycznym i przyczynami psychosomatycznymi zaburzeń układu krążenia. Bardziej szczegółowo jest to opisane na końcu tej instrukcji.

Technicznie, mam nadzieję, że dobrze będziesz zasypiać przy tym nagraniu... Niemniej, posłuchaj go również w ciągu dnia, nie planując długiego snu, co najwyżej drzemkę. Dzięki temu świadomie poznasz jego treść. W tle nagrań są zawarte wszystkie afirmacje blisko progu słyszalności (afirmacje subliminalne, podprogowe) – to takie same afirmacje, które słyszysz przy normalnej głośności. Nagrań możesz słuchać go bez słuchawek, ale w słuchawkach „więcej usłyszysz”.

Z jednej strony nie znajdziesz tutaj jakiegoś długiego relaksu, długich instrukcji odprężających ciało i umysł.  
Z drugiej strony całe nagranie jest takim relaksem.

Kiedy zaczniesz słuchać, nie angażuj się w to.  
Skoncentruj się na sobie, na swoim oddechu, pozwól sobie na spokój i niemyślenie.

Głośność z czasem będzie się zmniejszać pozwalając Ci głębiej zapadać w sen.

## Nagrania w albumie

Pierwsze, główne nagranie trwa 72 minuty.

Drugie długie nagranie zaczyna się na tym samym poziomie głośności, co pierwsze się kończy i trwa 68 minut. Tutaj są tylko sugestie i nowe przekonania. Poziom głośności jest taki sam przez cały czas. Celem tego nagrania jest możliwość dodania go do odtwarzania po pierwszym nagraniu. Możesz również w ustawieniach odtwarzacza wskazać „powtarzanie utworu” i zasypiać tylko przy nim.

Dodatkowo masz do dyspozycji krótkie afirmacje dla zdrowia. To 7-minutowe afirmacje inspirowane afirmacjami Louise L. Hay – stosujesz je po przebudzeniu i optymalnie kilka razy w ciągu dnia w równych odstępach czasu.

Jeśli pierwszy raz korzystasz z moich afirmacji, to pamiętaj, że słuchasz afirmacji na wdechu, a na wydechu wypowiadasz afirmację w myślach lub na głos. Przykład:

**WDECH, słuchasz:** *Wyrażasz radość życia i otrzymujesz radość życia.*

**WYDECH, wypowiadasz:** *Wyrażam radość życia i otrzymuję radość życia.*

Krótkie afirmacje w albumie dotyczą:

- Żyły i żyłki
- Zaburzenia rytmu serca
- Choroba wieńcowa
- Po zawale
- Choroby krwi
- Zakrzepy
- Zapalenie szpiku
- Białaczka
- Afirmacje profilaktyczne

## Jak długo stosować „Słuchaj, gdy śpisz...”

**Stosuj 21 dni, potem 7 dni przerwy i 21 dni.**

Jeśli zamierzone rezultaty pojawią się wcześniej – tzn., że Podświadomość zrozumiała „o co chodzi” i możesz zakończyć programowanie. Wracaj do tematu co jakiś czas dla utrwalenia.

Powyższy sposób sprawdzała na sobie Aleksandra i tak o nim pisała na jednej z grup Facebooka:

## Fragment wpisu Aleksandry

*"(...) Od 7 lat interesuję się prawem przyciągania, a od dwóch lat programowaniem umysłu - wiedzę zdobywałam dzięki książkom, warsztatom oraz oczywiście swoim doświadczeniom. Jest to dla mnie najlepsza technika pracy z podświadomością, gdyż najlepiej działa kiedy śpimy, podświadomość jest otwarta, a świadomość nie sabotuje treści. Wcześniej sama nagrywałam swoje programowania, ale kiedy trafiłam na (...).*

*Zgodnie z zasadami najlepszego działania (czyli 21 dni słuchania, następnie 7 dni przerwy i znów 21 dni słuchania), kładłam się spać zapętłając nagranie. Dzięki nim naprawdę wiele zmieniło się w moim życiu - wybaczenie sobie i innym, samoakceptacja, oczyszczenie negatywnych wzorców, związek. Były takie nagrania, których efekty widziałam po kilku dniach, ale wiem, że trwałość zależy w głównej mierze od tego, aby podświadomość naprawdę "kupiła" te słowa jako nowe przekonania.*

*Słuchałam więc zalecane minimum 21 dni. Kiedy efekty przychodziły w trakcie cyklu, wówczas po 21 dni nie ponawiałam sesji, ale od czasu do czasu do nich wracałam w formie utrwalenia. Kiedy pozornie nie działało się nic (pamiętajmy, że to tylko pozory, tak naprawdę nie widzimy 80% tego, co dzieje się poza naszym zasięgiem wzroku), robiłam 7 dniową przerwę i słuchałam dalej pełne 21 dni. Podświadomość chłonęła jak gąbka, a ja zmieniałam swoje życie bez wysiłku. (...)*

*Wczoraj w nocy zaczęłam słuchać nagrania "Praca i zarabianie". Uznałam, że tym razem na bieżąco będę się z wami dzielić tym jak zmieniają się we mnie przekonania i jak dostaję pracę 😊*

*Polecam znaleźć dogodne nagranie i zacząć "zabawę". Sama obserwacja zmian, które dzieją się we mnie i naokoło dostarcza wiele frajdy.*

*Dodam też, że według swojej wiedzy, zawsze zaczynałam od Źródła, czyli od siebie. Dopóki ja sama nie będę kochała i akceptowała siebie,*

*rozumiała, że to ja jestem odpowiedzialna za swoje życie, wówczas praca z nagraniami poświęconymi związkom, lotto, pracy itp. nie byłaby tak krótka.*

*Kiedy zajmujemy się najpierw sobą, efekty innych programowań będą o wiele szybsze. Ja zaczęłam od akceptacji siebie, następnie od spalania karmy w związkach i wybaczenia - to ma naprawdę duże znaczenie."*

Źródło:

<https://www.facebook.com/groups/1325531554215391/permalink/1470238243078054/>

**PAMIĘTAJ, że nie chodzi o to, żeby „leżeć i pachnieć”**. Podświadomość dostaje konkretne instrukcje i odpowiada na nie wskazując Ci, co jest dobre dla Twojego zdrowia. Oprócz wzmocnienia tego, co aktualnie dobre w Twoim byciu, spodziewaj się więc sygnałów dotyczących negatywnych nawyków i przyzwyczajzeń. Intuicyjnie będziesz wiedzieć, co jest dobre dla Twojego zdrowia i w co masz się mocniej zaangażować. TY Świadomie decydujesz czy podążasz za tymi sygnałami.

Podświadomość lubi proste rozwiązania. Jeśli coś „poczujesz”, to od razu będziesz wiedzieć, co oznacza dany sygnał i daruj sobie „logiczne” rozważania. Zamiast torpedować wskazówki Podświadomości – zaangażuj logiczny umysł do ich realizacji.

## INNE MOŻLIWOŚCI

### Sesja trwająca KILKA GODZIN

Wiem, że niektórzy preferują długie nagrania na kilka godzin w nocy – stąd **2-gie nagranie**, które możesz dodać do playlisty. Możesz je również kilka razy skopiować pod inną nazwą i wydłużyć to playlistę o kilka kolejnych godzin zależnie od ilości plików.



## Album na płycie CD

Jeśli potrzebujesz ten album na płycie CD, to możesz go otrzymać, ale nie ma do niego dedykowanej płyty ani pudełka. Album otrzymasz na płycie „prekognicja.pl” lub na markowej CD (Verbatim, Sony, Omega, itp.). O aktualny koszt CD i przesyłki możesz zapytać [na maila](#) lub [przez Messengera klikając tutaj](#).

## **Personalizacja nagrania** – dodanie Twojego imienia do nagrania

Na Podświadomość zdecydowanie lepiej i mocniej działają komunikaty, w których jest Twoje imię.

Przypomnij sobie te sytuacje, gdy ktoś jest zamyślony, nie reaguje na otoczenie, jest w transie... ale wypowiedz tylko imię i się „budzi” wracając do rzeczywistości.

Albo gdy słyszysz swoje imię – instynktownie na nie reagujesz... Nawet, gdy chodzi o kogoś innego w twoim otoczeniu, podświadomie zwracasz uwagę na swoje imię.

### **Twoja Podświadomość o wiele łatwiej przyjmuje nowe treści, gdy słyszy swoje imię**

Dzięki temu, że Twoja PODŚWIADOMOŚĆ słyszy swoje imię – doskonale wie, że to ona ma zadziałać i jaki efekt uzyskać. Gdy Twój mózg słyszy swoje imię, o wiele łatwiej przyjmuje nowe informacje i tworzy nowe jakości, bo ma wrażenie, że wskazówki odnoszą się bezpośrednio do Ciebie.

W „Słuchaj, gdy Śpisz: Układ Krążenia” Twoje imię będzie dodane

- w drugim nagraniu i
- Twoja Podświadomość **usłyszy swoje imię kilkadziesiąt razy w ciągu godziny!**

O aktualny koszt personalizacji możesz zapytać [na maila](#) lub [przez Messengera klikając tutaj](#).

## PSYCHOSOMATYKA UKŁADU KRĄŻENIA

### Krew

**KREW** jest wyrazem naszej indywidualności.

Krew określa stan psychiczny i fizyczny, uczestniczy w wymianie energetycznej, oczyszczaniu. Krew pełni funkcje odżywcze, przenosi różne energie.

Krew była i jest używana w magii, obrzędach o charakterze magicznym, w obrzędach religijnych. Nawet chrześcijanie wierzą w przemianę wina w krew Jezusa...

Krew jest symbolem życia.

### Krew i ciśnienie krwi

CIŚNIENIE KRWI to parcie krwi na ścianki żył. Widać tutaj dynamikę typu: akcja – reakcja, aktywność – opór.

### NISKIE CIŚNIENIE Krwi

Niskie ciśnienie krwi oznacza apatię, marazm, omdlenia, zapaści... Osoba z niskim ciśnieniem krwi bardzo mocno obawia się wejść w konflikt, nie chce zobaczyć „o co chodzi” – wycofuje się z życia, nie ma energii, albo uchodzi z niej energia.

## **DEPRESJA**

Depresja jest podobna jakościowo do niskiego ciśnienia – to również ucieczka od działania, od wyzwań, od aktywności.

## **OMDLENIE**

Co się robi, gdy ktoś ma omdlenie? Między innymi podnosi się nogi do góry. Wtedy krew spływa do głowy, uderza do twarzy. Psychosomatycznie rozumie się to jako chęć osoby to tego, żeby inni wszystko robili za nią. To ucieczka przed problemami... A gdy uciekasz przed problemami, to problemy nawarstwiają się... i im szybciej uciekasz, tym problem szybciej Cię gonią...

## **Psychosomatyka – Niskie ciśnienie krwi**

Niskie ciśnienie krwi psychosomatycznie to:

1. ucieczka od odpowiedzialności
2. osoba z niskim ciśnieniem ma przekonanie, że nie może czemuś, albo niczemu nie może sprostać
3. brak wytrwałości w działaniu
4. brak otwartości w stosunku do relacji, partnera
5. zimno

## **NADCIŚNIENIE – WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI**

Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie) oznacza strach, lęk, wysiłek fizyczny. Sama myśl, że coś mamy zrobić albo powiedzieć sprawia, że ciśnienie uderza do głowy. W nadciśnieniu pojawia się nacisk, presja, którą człowiek

sam w sobie wytwarza już na etapie samego myślenia o trudnej dla niego sytuacji.

### **Jak zachowuje się człowiek z nadciśnieniem**

Nadciśnienie pojawia się wtedy, gdy człowiek unika konfrontacji. Niby chce, czuje, że powinien wejść mocno w jakąś relację, sytuację... ale nie wchodzi. Wtedy siła, którą może wykorzystać do fizycznego działania kumuluje się i zamiast wyładować na zewnątrz – uderza do głowy.

Osoba z nadciśnieniem nie wchodzi w relacje, w które powinna wejść – nie mierzy się z konfliktem. Osoba z nadciśnieniem często unika konkretnego konfliktu, w który powinna wejść. Zamiast tego działa w wielu kierunkach, byle tylko uciec od problemu, który powinna rozwiązać. Zamiast zrobić to „Coś” dla siebie, na ogół robi wiele dla innych, na zewnątrz.

Niskie i wysokie ciśnienie, to dwie strony jednego medalu:

- NISKIE CIŚNIENIE, to ucieczka w nie-działanie.
- WYSOKIE CIŚNIENIE, to ucieczka w działanie.

### **Pytania psychosomatyczne**

Aby zrozumieć swój problem, zapytaj siebie:

- Z czym powinienes się zmierzyć?
- Od czego uciekasz? Od jakiej relacji, problemu, celu uciekasz?
- Czego nie możesz sobie wybaczyć?
- Czy musisz to wszystko robić?
- Co się stanie, gdy sobie to wszystko odpuścisz?

- Dlaczego musisz tak kontrolować siebie i otoczenie?
- Przed czym uciekasz? Przed jakimi emocjami uciekasz? Przed jakimi działaniami uciekasz?

## Serce – Psychosomatyka

Mówimy „Ja” i wskazujemy okolice serca.

Serce, na poziomie biologicznym i energetycznym jest centrum człowieka.

### Język psychosomatyki – Serce

Mówimy:

- człowiek wielkiego serca,
- człowiek bez serca,
- mieć otwarte serce,
- mieć serce na dłoni,
- mieć serce z kamienia,
- mieć twarde serce
- mieć miękkie serce

### TWARDE SERCE

Na poziomie fizycznym oznacza zwłóknienia i zatory. Na poziomie energetycznym „twarde serce” oznacza blokady energetyczne – na poziomie ciała uczuciowego i mentalnego nie generujemy z naszego wnętrza Miłości – nie dajemy Miłości sobie i nie dajemy Miłości innym.

## **MIĘKKIE SERCE**

Człowiek o „miękkim sercu” zawsze podejmuje ryzyko kochania kogoś całym sercem. To ktoś, kto bezgranicznie otwiera się w każdej sytuacji i nie boi się kogoś pokochać. Człowiek o miękkim sercu jest ufny i wierzy w drugiego człowieka.

Przeszkodą przed otwarciem na Miłość jest LĘK. Kiedy ktoś odczuwa lęk przed Miłością, to często okazuje Miłość, ale jednocześnie stara się ją kontrolować.

**BICIE SERCA** zwykle odbywa się bez udziału woli człowieka i przypomina rytm oddechu.

Jeśli w naturalny sposób dajemy – otwieramy się na Boską Miłość.

Czy Miłość możemy kontrolować? Zawsze możemy się starać kontrolować, ale wtedy

Kontrola = Powstrzymywanie

**LĘK** (lęk przed Miłością) jest wyrazem obrony przed światem. Osoba blokuje się i ZAMYKA przed Miłością.

## **Dlaczego ktoś nie okazuje uczuć?**

NIE OKAZUJEMY UCZUĆ, bo:

1. co ten ktoś sobie pomyśli?
2. co inni sobie pomyślą?
3. co ja o tym pomyślę?

Na przeszkodzie okazywania uczuć staje ROZUM i pojawia się coraz mniej serdecznych gestów. Kiedy najczęściej włącza się Rozum? Kiedy ktoś chce

okazać spontaniczne uczucia, a w głowie pojawia się „nie, to nie wypada, no co ty robisz, jak tak można, to nie profesjonalne” itd.

## **ARYTMIA SERCA**

**Serce szaleje**, gdy je kontrolujemy. Nieregularny rytm serca wskazuje na coraz większą kontrolę Rozumu nad światem uczuć, utarte normy, nieokazywanie uczuć, kierowanie się rozumem.

## **Nerwica Serca**

**NERWICA SERCA** oznacza, że najwyższy czas wsłuchać się w swoje serce, bo wcześniej Serce za mało było słuchane.

## **Zawał Serca**

**ZAWAŁ SERCA** – zator w naczyniach – serce się „rozrywa”, wszystkie uczucia chcą wyjść na wierzch. W jednym momencie serce chce rozdzielić wszystkie uczucia, które nie były rozdzielane przy każdym jego uderzeniu.

**Zawał serca** zmusza do zwolnienia tempa, dostrzegania bliskości rodziny, słuchania serca.

**CIASNE SERCE** – ofiara roszczeń ego; nie potrafi rozróżnić swego prawdziwego „Ja” od ego. Ciasny umysł = Ciasne serce.

**BLIZNA NA SERCU** – nie potrafi do końca wybaczyć.

**WYLEW KRWI DO MÓZGU – PARALIŻ** – boją się, że będą zależni od innych, kalkulują, chcą często innych uzależniać od siebie. Powinni zrozumieć, że najważniejsze jest **WSPÓŁDZIAŁANIE**, a nie **RYWALIZACJA**. Najwyższy czas otworzyć się na innych – jest potrzebna pomoc innych; albo: nie chcą innym pomagać – nie chcą się otworzyć.

**ŻYLAKI, ZAKRZEPICA** – człowiek myśli, że jest tylko jedna możliwość, więc dosłownie zamyka się na przepływ mnogości możliwości sił życiowych.

**TRUDNOŚCI W CHODZENIU** – do czego to zmusza? Zatrzymaj się i rozejrzyj!

### **Serce – przegroda międzykomorowa**

**W chwili przyjścia na świat zamyka się przegroda międzykomorowa serca. Wchodzimy w dualizm, ale jest to pozór – zawsze bytujemy jako całość i jest to widoczne i w sercu (dwie komory) i w mózgu (dwie półkule mózgowe).**

### **OTWIERANIE SERCA**

#### **Objawy otwierania się i otwarcia Serca:**

1. dostrzeganie innych ludzi jako niezależnych bytów: rozumiesz, żeby nie ograniczać innych, nie zatrzymywać, nie niszczyć; akceptujesz odmienność ludzi, bo wiesz, że są Twoim lustrzanym odbiciem.
2. Ginie poczucie zagrożenia
3. Zaczynasz współodczuwać innych
4. Coraz bardziej akceptujesz siebie
5. Słuchasz innych sercem – pojawia się naturalne rozróżnianie, co kto nosi w sercu, zwraca się dużo mniej uwagi słowa
6. Głębokie współczucie – rozumiesz, że ktoś ma daną ścieżkę (alkoholi, prostytutka, ksiądz-fanatyk, itd... – każdy wybiera to, czego doświadcza) – nie krytykuje się ludzi
7. Nie czujesz zagrożenia, gdy bliska osoba wchodzi w relacje z innymi ludźmi.



## Psychosomatyczne znaczenie choroby wg L. Hay

### Żylaki

Trwanie w znieawidzonej sytuacji. Zniechęcenie. Poczucie przepracowania i nadmiernego obciążenia.

Uzdrowiająca afirmacja: *Trwam w prawdzie, żyję i poruszam się z radością. Kocham życie, poruszam się swobodnie.*

### Żyły, zapalenie żył

Złość i frustracja. Oskarżanie innych za ograniczenia i brak radości w życiu.

Uzdrowiająca afirmacja: *Radość swobodnie przepływa przeze mnie i jestem w zgodzie z życiem.*

### Serce

Serce jest wyobrażeniem ośrodka miłości i bezpieczeństwa.

Afirmacja: *Moje serce pracuje zgodnie z rytmem miłości.*

### Zaburzenia pracy serca

Zaburzenia pracy serca: długotrwałe kłopoty emocjonalne. Brak radości. Znieczulenie serca. Wiara w potrzebę napięcia i wysiłku.

Afirmacja: *Radość, radość, radość. Z miłością pozwalam przepływać radości przez mój umysł, ciało oraz doznania.*

### Zawał serca

– wyciskanie z serca całej radości na rzecz pieniędzy lub stanowiska.

Afirmacja: *Przywracam radości centralne miejsce w moim sercu. Obdarzam miłością wszystkich.*

### **Choroba wieńcowa, zakrzepica**

Choroba wieńcowa: poczucie samotności i przerażenia, „Czuję, że nie jestem dość dobry. Nie robię tyle, ile trzeba. Nigdy tego nie dokonam.”

Afirmacja: *Stanowię jedność z całym życiem. Wszechświat wspiera mnie we wszystkim. Wszędzie jest dobro.*

### **Krew**

Krew symbolizuje radość obecną w ciele, płynącą swobodnie.

Afirmacja: *Jestem człowiekiem wyrażającym i otrzymującym radość życia.*

### **Choroby krwi**

Choroby krwi oznaczają brak radości. Brak dopływu nowych pomysłów i koncepcji.

Afirmacja: *Nowe, radosne idee krążą we mnie swobodnie.*

### **Zakrzepy krwi**

Zakrzepy krwi oznaczają zamknięcie przepływu radości.

Afirmacja: *Budzę w sobie nowe życie. Płynę.*

### **Zapalenie szpiku kości**

Zapalenie szpiku kości, to złość i frustracja u samych podstaw życia. Poczucie braku wsparcia.

Afirmacja: *Jestem w zgodzie z życiem i zawieram jego procesowi. Jestem bezpieczny i pewny.*

### Białaczką

– brutalnie niszczone natchnienie. „Jaki to ma sens?”

Afirmacja: *Wychodzę poza ograniczenia przeszłości ku obecnej wolności. Bezpiecznie jest być sobą.*

Więcej informacji [o PSYCHOSOMATYCE znajdziesz na blogu klikając tutaj.](#)



### Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



