



GIMNASTYKA ENERGETYCZNA

wizualizacja procesu

– TRANSERFING –

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł:

„Gimnastyka Energetyczna”

Transerfing Rzeczywistości

Czas trwania: 59:53 (5 utworów)

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 144 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

978-83-65116-04-8

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

Energetyka w Transerfingu Rzeczywistości	4
Rodzaje Energii	4
Energia fizjologiczna	4
Energia Kosmosu	4
Gromadzenie energii	5
Przepływ Energii – zakłócenia a Zamiar Zewnętrzny	5
Stres i Rozluźnienie	5
Przyczyna fizycznego napięcia	6
Jak poradzić sobie ze stresem w psychice	6
Stres i Transerfing	7
Zwiększanie Energetyki	7
Centralne kanały energetyczne	7
Powłoka energetyczna	7
Gimnastyka energetyczna w Transerfingu Rzeczywistości	8
Gimnastyka energetyczna – Etapy	8
Wizualizacja procesu „Gimnastyka Energetyczna” – jak korzystać	8
Jak często stosować Gimnastykę Energetyczną?	9

Energetyka w Transerfingu Rzeczywistości

Czym jest energetyka w Transerfingu? Vadim Zeland definiuje energetykę jako zdolność przyswajania i wykorzystywania energii.

W publikacjach z dziedziny „Prawa Przyciągania” na ogół pisze się o stratach energii i korzystaniu z energii w kontekście działań i zachowań, dzielenia się informacją z innymi, dążeniu do celu.

Transerfing idzie o krok dalej i, choć ogólnie dotyczy ciała energetycznego człowieka, to jednak daje wyraźny sygnał. Warto zostawić to, co wybierasz, Zewnętrznemu Zamiarowi, ale ten zamiar działa tym szybciej, im wyższa jest energetyka człowieka.

Przekładając to na język Prawa Przyciągania: tym szybciej przyciągasz swoje życzenia im lepsza jest Twoja energetyka.

Rodzaje Energii

W Transerfing Rzeczywistości t.3 Vadim Zeland mówi o dwóch rodzajach energii: energii fizjologicznej i o wolnej energii Kosmosu.

Energia fizjologiczna

Energia fizjologiczna otrzymywana jest w rezultacie przyswajania pożywienia i jest zużywana na wykonywanie czynności, na realizację Wewnętrznego Zamiaru.

Energia Kosmosu

Energia Wszechświata (**wolna energia**) **otacza nas w nieograniczonej ilości i po prostu przechodzi przez ludzkie ciało** i jest związana z Zewnętrznym Zamiarem. Niestety, poprzez swój system energetyczny człowiek może pobrać niewielką część wolnej energii.

Gromadzenie energii

Najczęściej **gromadzenie energii** kojarzy się z jakimś zbiornikiem, do którego energia się zbiera i pozostaje do czasu, gdy będzie do czegoś zużyta. Najczęściej to postawa typu „*Im więcej energii zgromadzę, tym więcej jej mam*”. Vadim Zeland pisze, że to błędna postawa.

W Transerfingu Rzeczywistości porównuje się człowieka do kropli w oceanie energii. Gromadzenie energii w powyższy sposób przypomina wtedy pływanie w oceanie i łapanie i trzymanie wody w ustach.

Absurdalne, ale tak się dzieje, bo pomimo, że człowiek cały czas jest w oceanie energii, to zapominał jak ją przyjmować i przyswajać.

Przepływ Energii – zakłócenia a Zamiar Zewnętrzny

Zakłócony przepływ energii sprawia, że w ciele energetycznym pojawiają się złogi energetyczne lub dziury, a to jest przyczyną napięcia psychicznego i fizycznego. Jeśli ktoś jest w stanie depresyjnym, ma obniżony nastrój, odczuwa przygnębienie, smutek, ma dołę, chandrę – to oznacza **brak wolnej energii**. Towarzyszy temu najczęściej schematyczne działania, brak pragnień, a zewnętrzny zamiar jest zablokowany.

Stres i Rozluźnienie

W stanie napięcia, w stanie stresu przepływ energii jest zakłócony, a zamiar zewnętrzny zablokowany. Co najczęściej robią ludzie, aby poradzić sobie ze stresem i rozładować to napięcie? Co Ty robisz, aby poradzić sobie ze stresem? Odpowiedz sobie na to pytanie teraz, bo dzięki temu być może zrozumiesz, co robisz nie tak i dodasz do swojego sposobu coś więcej, albo zupełnie go zmienisz.

Naturalnie wyuczoną reakcją na napięcie i rozładowanie stresu jest **ROZLUŻNIENIE**.

Jedni rozluźniają się przez **relaksację**, inni przez **aktywność fizyczną**, inni przez **jedzenie**, albo **zakupy**... Kłopot w tym, że samo rozluźnienie nie eliminuje stresu. Samo rozluźnienie jest walką ze skutkiem stresu.

Przyczyna fizycznego napięcia

Przyczyna fizycznego napięcia kryje się nie w ciele, ale w psychice. To właśnie rozdrażnienie, przygnębienie, niepokój, strach, smutek są przyczyną stresu.

Wg Transerfingu Rzeczywistości szkoda czasu na rozluźnianie się, gdy nie poradzisz sobie z przyczyną w psychice.

Jak poradzić sobie ze stresem w psychice

Jak poradzić sobie ze stresem w psychice? Tak jak z każdym innym **nadmiernym potencjałem**: należy obniżyć jego ważność. **Obniżona ważność obniża stres. Zawyżona ważność zwiększa stres**, a kiedy jesteś w stanie zawyżonej ważności nie ma sensu się odprężyć.

Z punktu widzenia Transerfingu odprężenie w stanie zawyżonej ważności nie ma sensu. Z praktycznego doświadczenia przynosi chwilową ulgę i przy systematycznym powtarzaniu również wpływa na stan emocjonalny. W bardziej stabilnym stanie emocjonalnym łatwiej przyjrzeć się przyczynie stresu. Podejście Transerfingu do tego tematu jest jednak trochę inne.

Jak szybko obniżyć ważność?

Możesz np. pomyśleć o swoim problemie, poczuć go mocniej, poczuć przyczynę swojego nastroju jeszcze mocniej, i gdy maksymalnie czujesz swój problem przyczyną stresu – zadaj sobie pytanie: czy za 20 lat będę się tym martwić?... i posłuchaj, co czujesz.

Jeśli potrzebujesz – powtórz to więcej niż raz.

Możesz też skorzystać z moich [12 sposobów na smutek, cierpienie](#)

Stres i Transerfing

Kiedy jesteś w stresie, to śpisz. Aby stosować Transerfing musisz

1. **Przebudzić się** – mieć świadomość tego, co się dzieje, zauważać to
2. **Obniżyć ważność** stresora (przyczyny stresu)
3. Wchodzić w **stan relaksacji w każdych warunkach i w jak najkrótszym czasie.**

Zwiększanie Energetyki

Samo powyższe zarządzanie stresem sprawia, że zwiększa się energetyka człowieka. Ale Zeland wchodzi jeszcze, choć bardzo ogólnie, w obszar anatomii ciała energetycznego i podaje proste ćwiczenie na zwiększenie przyswajania **Wolnej Energii Wszechświata**.

Pamiętaj, że nie chodzi tutaj o gromadzenie energii – energii masz obfitość wokół siebie. Chodzi tutaj o zwiększenie przepływu energii – ilość Wolnej Energii człowieka zależy od szerokości centralnych kanałów energetycznych.

Centralne kanały energetyczne

Centralne kanały energetyczne przechodzą w dwóch kierunkach:

- z dołu do góry – kanał wstępujący – znajduje się o 1cal w przód od kręgosłupa u mężczyzn i 2 cale u kobiet,
- z góry do dołu – kanał zstępujący – znajduje się niemal przy samym kręgosłupie.

Powłoka energetyczna

Człowieka otacza powłoka energetyczna – rodzaj kuli, sfery energetycznej. Powłoka energetyczna powstaje w wyniku rozchodzenia się energii z

centrum ciała w kierunku na powierzchnię i dalej na zewnątrz tworząc kulistą sferę energetyczną.

Gimnastyka energetyczna w Transerfingu Rzeczywistości

Dla wzmocnienia powłoki energetycznej i przeczyszczenia, udrożnienia subtelnych kanałów, w Transerfingu Vadim Zeland poleca Gimnastykę Energetyczną. Jest to wizualizacja procesu przepływu energii i wzmocnienia powłoki energetycznej. Dzięki temu przywracana jest prawidłowa cyrkulacja energii – złogi energetyczne są udrażniane, a dziury uzupełniane.

Gimnastyka energetyczna – Etapy

- Miej świadomość centralnych kanałów energetycznych
- Poszerz kanały energetyczne
- Uświadom sobie powłokę energetyczną i wzmocnij ją

Wizualizacja procesu „Gimnastyka Energetyczna” – jak korzystać

W albumie „Gimnastyka Energetyczna” możesz skorzystać z 5 nagrań ułożonych w taki sposób, aby maksymalnie ułatwić naukę. Po kolei uczysz się doświadczać kanałów energetycznych, energetycznej fontanny i wzmacniać powłokę energetyczną.

Przygotowanie: wiesz, jak przebiegają centralne kanały energetyczne: przechodzą w dwóch kierunkach: z dołu do góry – kanał wstępujący – znajduje się o 1cal w przód od kręgosłupa u mężczyzn i 2 cale u kobiet; z góry do dołu – kanał zstępujący – znajduje się niemal przy samym kręgosłupie.

Miejsce i czas: na początku spokojne, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Zadbaj o wystarczającą ilość energii. Po nabraniu biegłości w

ćwiczeniu możesz wykonywać je w dowolnym miejscu i czasie. Pamiętaj, aby w 100% angażować się w to, co robisz.

Pozycja ciała: siedząca lub stojąca, z prostym kręgosłupem.

Kolejność nagrań: z wszystkich sesji możesz skorzystać po kolei. Piąte nagranie, to 7-minutowa afirmacja wzmacniająca zamiar: "Twoje kanały energetyczne poszerzają się z każdym dniem coraz bardziej i coraz bardziej wzrasta Twoja energia". Z piątego nagrania korzystaj, gdy nabierzesz biegłości w energetycznej gimnastyce.

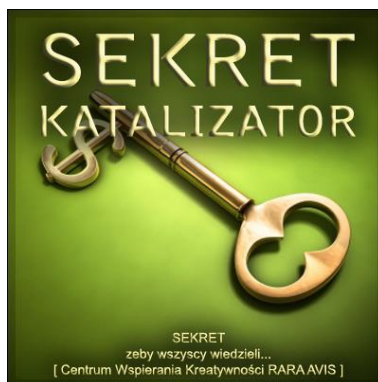
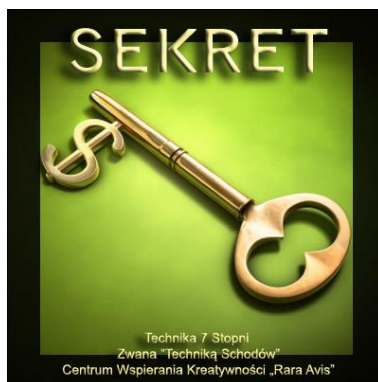
Słuchawki: polecam.

Jak często stosować Gimnastykę Energetyczną?

Jak często chcesz. Vadim Zeland pisze, że „kanały dobrze trenuje się przy pomocy gimnastyki energetycznej. Lecz będzie jeszcze lepiej, jeżeli w miarę możliwości będziesz zawsze miał poczucie centralnych potoków i ciał subtelnych”

V. Zeland, Transerfing Rzeczywistości, t3, „Naprzód w przeszłość”, Wydawnictwo Hartigramma 2009





Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



