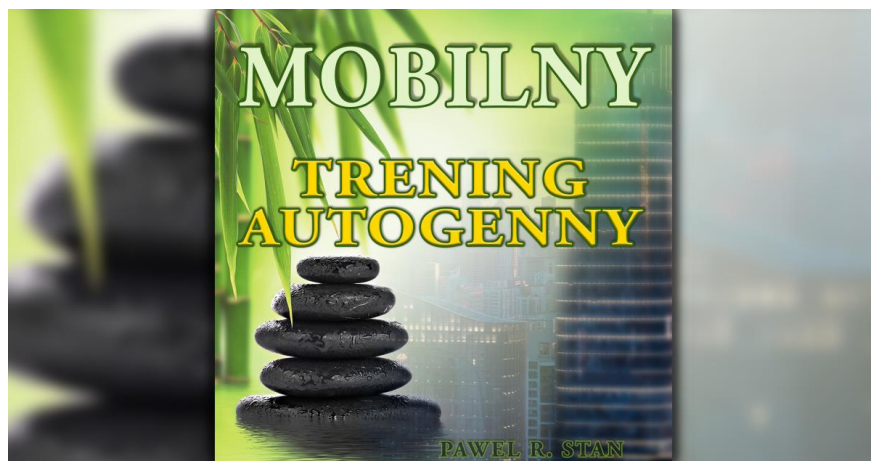




MOBILNY

Trening Autogenny Schultza

Paweł R. Stań

Łódź 2019

Tytuł:

„MOBILNY trening autogenny Schultza”

Czas trwania: 2:08:40

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 309 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 978-83-65116-11-6

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

MOBILNY Trening Autogenny Schultza.....	1
MOBILNY trening autogenny	4
"Mobilny trening autogenny" - jak korzystać	4
Jeśli 12-tygodniowy trening autogenny jest już za Tobą... ..	4
Jeśli to pierwszy Twój 12-tygodniowy trening autogenny.....	5
PRZECIWWSKAZANIA do treningu autogennego	6
Trening Autogenny Schultza – inne nagrania	6
Medytacje, Afirmacje, Wizualizacje – KATALOG	10
na BLOGU.....	21
Darmowe afirmacje na Messengera 2019.....	22

MOBILNY trening autogenny

Mobilny trening autogenny powstał w wyniku sugestii osób korzystających z 12-tygodniowego treningu autogenego. Pod koniec 2018r. zapytałem kilkaset osób o ich refleksje, co było trudne, czy coś by zmieniły, co czują, gdy myślą o treningu autogennym...

I okazało się, że

- znaczna część osób miała **trudności z wdrożeniem** nabytych umiejętności w realnym życiu. Czyli łatwo odczuwam ciężar, ciepło, serce, oddech, gdy leżę i słucham nagrania, ale gdy jestem w autobusie, urzędzie, w relacji z innymi, to już nie jest takie proste.
- dla części osób nagrania były **za długie**, za monotonne, część osób zasypiała w trakcie.

W ten sposób powstało nowe narzędzie, które pomaga przenieść nabyte umiejętności do normalnych sytuacji w ciągu dnia i jest krótsze.

"Mobilny trening autogenny"

- jak korzystać

"Mobilny trening autogenny" w swojej strukturze jest analogiczny do 12-tygodniowego treningu autogenego, ale składa się z 6 nagrań podstawowych i 7 nagrań dodatkowych.

Podstawowym CELEM treningu jest **wdrożenie umiejętności relaksacji autogennej w realnym życiu**. Główne nagrania są tutaj krótsze (13-15 minut), nagrania dodatkowe, to 5-minutowe sugestie w danym temacie.

Jeśli 12-tygodniowy trening autogenny jest już za Tobą...

Jeśli trening autogenny masz już za sobą, to optymalnie będzie jednokrotnie skorzystać z danego nagrania w domu, w komfortowych dla siebie warunkach, w **pozycji siedzącej**.

Kolejne sesje wykonuj „w realnych warunkach”, np. w komunikacji miejskiej, w drodze do pracy, w miejscach publicznych, itp. Możesz tutaj korzystać z dłuższego nagrania, o ile masz te 15 minut, albo krótszego z globalną sugestią danego tygodnia (5 minut).

Pozycja ciała: z prostym kręgosłupem, taka, na jaką pozwalają warunki zewnętrzne.

Słuchawki: wymagane.

Jeśli to pierwszy Twój 12-tygodniowy trening autogenny...

Struktura treningu

Cały trening składa się z 6 podstawowych nagrań, każde nagranie stosujesz przez 2 tygodnie (lub do momentu osiągnięcia zadowalających wyników):

Tydzień 1-2: „Trening Autogenny 1 – odczuwanie ciężaru”

Tydzień 3-4: „Trening Autogenny 2 – odczuwanie ciepła”

Przeciwwskazania: choroby wrzodowe.

Tydzień 5-6: „Trening Autogenny 3 – rytm serca”

Tydzień 7-8: „Trening Autogenny 4 – kontrola oddechu”

Tydzień 9-10: „Trening Autogenny 5 – splot słoneczny”

Przeciwwskazania: choroby wrzodowe.

Tydzień 11-12: „Trening Autogenny 6 – chłodne czoło”

Pamiętaj, że jest tutaj mniej sugestii, autosugestii niż we wcześniejszym „Treningu autogennym Schultza” i nauczenie się szybkiego odczuwania ciężaru, ciepła, itp. może zająć Ci więcej czasu. Dlatego zalecane minimum, to w pierwszych dniach przynajmniej dwukrotne skorzystanie z nagrania podstawowego, a w kolejnych dniach przynajmniej jednokrotne plus

pięciokrotne korzystanie z nagrania dodatkowego. W sumie, w ciągu dnia powinno to zająć minimum 30-40 minut.

Pamiętaj, że od długości ćwiczenia ważniejsza jest ilość powtórzeń i systematyczność.

Dopasuj trening do swoich indywidualnych predyspozycji.

Uwagi: Kiedy uznasz, że wystarczająco dobrze masz opanowaną daną umiejętność – zmień pozycję lub miejsce ćwiczenia. Sprawdź, jak ćwiczenie wygląda w normalnych, życiowych warunkach.

PRZECIWWSKAZANIA do treningu autogennego

- gorączka,
- duże pobudzenie emocjonalne,
- spożywanie środków psychoaktywnych,
- dla treningu autogennego 2 i 5: choroby wrzodowe.

Jeśli masz wątpliwości – skonsultuj się z lekarzem.

Trening Autogenny Schultza – inne nagrania

Trening autogenny 1 – Odczuwanie ciężaru

Trening autogenny 2 – Odczuwanie ciepła

Trening autogenny 3 – Rytm serca

Trening autogenny 4 – Kontrola oddechu

Trening autogenny 5 – Splot słoneczny

Trening autogenny 6 – Chłodne czoło

Trening autogenny Schultza – komplet nagrań

Trening Jacobsona

Trening autogenny – regulacja ciśnienia

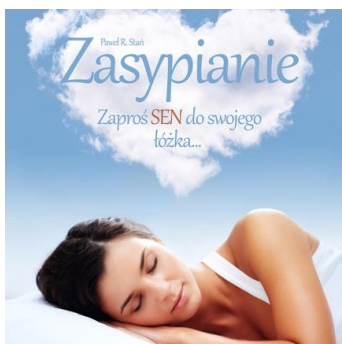
Z Wikipedii:

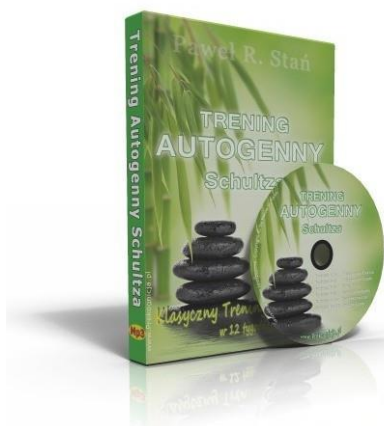
Johannes Heinrich Schultz (ur. 20 czerwca 1884 w Getyndze, zm. 19 września 1970 w Berlinie) – niemiecki psychiatra i psychoterapeuta, twórca treningu autogenego. Z wykształcenia dermatolog, dopiero w późniejszym okresie swojej kariery interesował się głównie neurologią i psychoterapią, był pracownikiem wrocławskiego Instytutu Hipnozy.

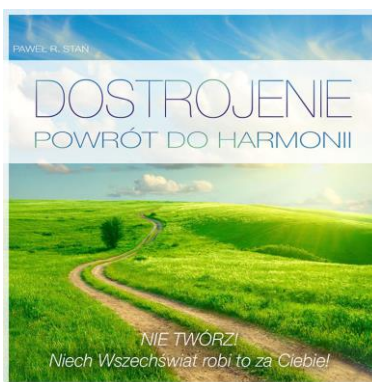
W roku 1932 wydał książkę: "Trening autogeny - samoodprężenie przez koncentrację".

Trening autogeny Schultza (gr. auto - sam i genesis - powstanie) to popularna nazwa techniki relaksacji neuromięśniowej, polegającej na wywołaniu poprzez autosugestię doznań podobnych do stanu hipnozy oraz wewnętrznej medytacji.

System ćwiczeń opracował i opublikował w 1932 Johannes Schultz, korzystając z metod stosowanych w jodze oraz medytacji zen, bez ich mistyczno-religijnego aspektu. Uczeń Schultz a i kontynuator jego badań nad terapią autogenną, Dr. Wolfgang Luthe, rozpowszechnił metodę w USA oraz Kanadzie. Terapeutyczne oddziaływanie TA badał także twórca Katedry Psychoterapii Collegium Medicum UJ, Jerzy Aleksandrowicz. W autogenii człowiek znajduje się pod wpływem własnego oddziaływania.







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 Zasypianie"

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 Pieniędzy

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
Uzdrawiające 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 Czokr

Medytacja z Czokrmi

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

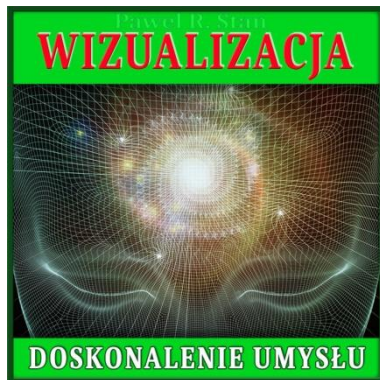
Połączenie z Wszechświatem (wizualizacja, transerfing)

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



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 rozwinąć określone cechy lub właściwości. Dziś już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz **Umysł ma olbrzymi wpływ na...**

[Czytaj więcej »](#)



