



ZMIANA WEWNĘTRZNEGO GŁOSU

GŁOS KRYTYKA

Paweł R. Stań

ŁÓDŹ 2019

Tytuł:

„Głos krytyka. Zmiana wewnętrznego głosu”

Czas trwania: 53:18 (3 nagrania)

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 129 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>

Instagram: <https://instagram.com/PawelRStan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I 2019

ISBN 978-83-65116-23-9

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

Wewnętrzny krytyk.....	4
Wewnętrzne dialogi.....	4
Cel twórczej wizualizacji	5
Twórcza wizualizacja, kroki.....	5
Uwagi do wizualizacji.....	6
Inne nagrania	6
AFIRMACJE Mp3	10
ZDROWIE i URODA.....	11
PRAWO JAZDY STRES i EGZAMIN.....	12
RELACJE MIĘDZYLUZKIE.....	12
DWUPUNKT (metoda dwupunktowa, medytacja prowadzona)	13
HUNA (medytacja i modlitwa)	13
ODCHUDZANIE.....	13
SUKCES i BOGACTWO	14
OBE i ŚWIADOME SNY	15
NAUKA i PAMIĘĆ.....	15
7-minutowa MEDYTACJA.....	16
MEDYTACJA z CZAKRAMI.....	18
NLP i HIPNOZA	18
Doskonalenie Umysłu – Metoda Silvy	19

Każdy ma w sobie wewnętrznego krytyka.

Wewnętrzny krytyk

Wewnętrzny krytyk, to taka część osobowości, która ocenia to, co robisz, myślisz, co planujesz...

Zbyt silny krytyk wewnętrzny najczęściej zaniża samoocenę. Poczucie własnej wartości obniża się, a przez to podejmowane działania nie są tak efektywne. Inaczej działasz, gdy wierzysz w siebie, a inaczej, gdy w siebie wątpisz.

To wewnętrzny krytyk najczęściej mówi, że "Ci się nie uda", "że nie stać cię na to", "nie rób tego, bo..." a jeśli podejmiesz wyzwanie i ci się nie uda, to potem jest "a nie mówiłem?!" i seria niepoehlebnych epitetów.

Wewnętrzne dialogi

Każdy przeżywa w sobie takie wewnętrzne dialogi. Na teksty wewnętrznego krytyka najczęściej składają się **twierdzenia, które słyszymy w dzieciństwie** od ważnych dla nas osób (rodziców, opiekunów, autorytetów). To w tym czasie zaczyna się budowanie poczucia własnej wartości i od tego, co wtedy słyszeliśmy zależy to, co mówi nam wewnętrzny krytyk w dorosłym życiu.

W tym momencie **nie masz wpływu na to, co zaszło się w Twoim dzieciństwie**, ale uświadamiając sobie swojego **wewnętrznego krytyka w każdej chwili masz na niego wpływ**.

Cel twórczej wizualizacji

Celem sesji "Głos Krytyka" jest poznanie tego swojego wewnętrznego głosu, który najprawdopodobniej zaniża Twoje poczucie własnej wartości, i taka jego zmiana, aby Cię wspierał.

Cokolwiek by się teraz nie działo i jakiegokolwiek nie byłyby Twoje wewnętrzne dialogi z krytykiem pamiętaj, że wewnętrzny krytyk ma dobre intencje. Może to brzmie paradoksalnie - "jak dobre intencje może mieć ktoś, kto mnie tak osłabia?!" - a jednak: funkcją krytyka jest ocena sytuacji.

Problem polega na tym, że nadgorliwy krytyk ocenia sytuacje nieadekwatnie do tego, co jest, na podstawie przekazów z dzieciństwa lub opinii i przekonań ważnych dla Ciebie osób. Tutaj warto porównać swojego wewnętrznego krytyka z tym, co mówili i lub myśleli rodzice i inne ważne dla Ciebie osoby.

"Głos krytyka. Pewność Siebie: jak poradzić sobie z wewnętrznym krytykiem", to twórcza wizualizacja, w której nawiązujesz bliższy kontakt ze swoim krytykiem i wpływasz na jakość jego przekazów.

Twórcza wizualizacja, kroki

Przygotowanie: Przypomnij sobie swoje wewnętrzne dialogi z krytykiem, jego przytyki i oceny dotyczące Ciebie, Twoich zachowań, planów, tego co robisz. Co wtedy mówił krytyk? Jak mówił? Jak się wtedy czułeś lub czułaś?

Miejsce i czas: dowolne, komfortowe dla Ciebie, gdy masz wystarczający poziom energii, aby nie zasnąć.

Pozycja ciała: dowolna, wygodna dla Ciebie. Pamiętaj, że wizualizacja trwa pół godziny i przy leżącej pozycji możesz łatwo zasnąć.

Słuchawki: polecam dla wzmocnienia efektu.

Uwagi do wizualizacji

- **Powtórz wizualizację** kilkakrotnie. Możesz z niej korzystać tak często, jak chcesz.
- **Sprawdzaj efekty w codziennym życiu.** Gdy zauważysz "negatywne teksty" wewnętrznego krytyka możesz od razu wejść z nim w dialog, jak z wizualizacji.
- Aktywnie **korzystaj z dołączonych afirmacji.** Afirmacje w połączeniu z oddechem dodatkowo zwiększą poziom Twojej energii. Pamiętaj, aby oddech był "pełny" - robisz pełny wdech i pełny wydech zgodnie z nagraniem. Afirmacje są przede wszystkim w drugiej osobie liczby pojedynczej i ciche w pierwszej osobie.

Inne nagrania

[Programy Rodziców - Neutralizacja](#)

[Toksyczni Ludzie - jak sobie radzić ze złodziejami energii](#)

[Pewność Siebie w Życiu](#)

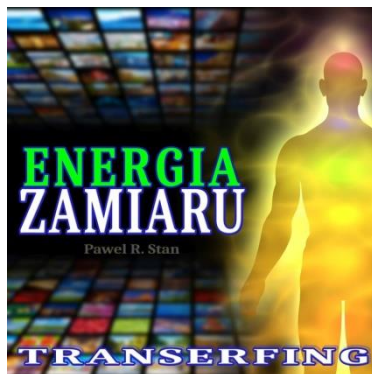
[Pewność Siebie w samochodzie](#)

[Pokochaj Siebie Theta Kaizen](#)

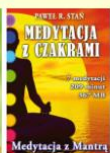
[Pokochaj Siebie](#) (tylko dla kobiet)

[Pewność Siebie dla Studentów](#)

[Pełne Słowa - Kocham dla Ciebie](#)



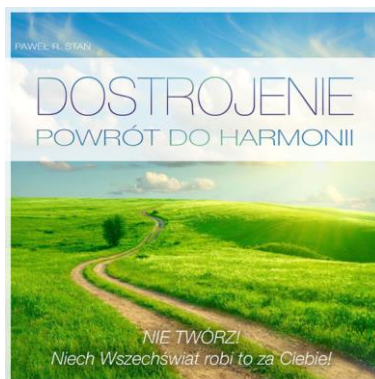
Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



Decydując się na wybór medytacji prowadzonej weź pod uwagę CEL, do którego dążysz. Medytacje, które tutaj znajdziesz, w większości pomagają rozwiązywać określone problemy lub rozwijać 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 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

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 PŁYCCIE 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 Pieniądzy 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 Nadzorca (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 traserfingu, 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 osiągnięcie 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