



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

KATALOG

TEMATYKA
Zdrowie

www.studioastro.pl

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/24
e-mail: biuro@studioastro.pl, tel./fax 85 654 78 06
redakcja – 85 662 92 67, dział handlowy – 85 653 13 03

Spis treści

Boski lekarz. Wydanie rozszerzone	7
Elektryczne ciało, elektryczne zdrowie	9
Odblokuj swoje czakry	10
5-minutowe medytacje z intencją	12
Waleczne samowspółczucie	14
Rosyjska metoda naturalnego uzdrawiania	16
Sekret medytacji samuraja	18
Jak przestać się bać – uwolnij się od lęku i strachu	20
Radiestezja dla dociekliwych	21
Uzdrawiające oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza	22
Prawo Przyciągania i praktyka uważności	24
Wielka księga sekretnych zaklęć rosyjskich szeptuch	25
Medytacja dla relaksu	26
Uzdrawiająca joga tybetańska	27
Woda życia	28
Święta nauka przodków – droga do uzdrowienia	30
Przewodnik po mądrości ciała	31
Proś a będzie Ci dane	33
Technika metamorficzna – więcej niż refleksologia	35
Rosyjska medycyna ludowa od A do Z	36
Lęk – jak ostatecznie uwolnić się od niego	38
Medycyna czakralna	39
Uzdrawianie tarczycy według boskiego lekarza	41
Duchowe przyczyny chorób chronicznych	43
Masaż meridianów	44
Biała księga uzdrawiania	45
Rosyjskie techniki skutecznego uzdrawiania życia	46
Czakry w praktyce	48
Holistyczne uzdrawianie tarczycy	49
Detoks umysłu	50
Ciało to umysł	51
Lekko, łatwo i przyjemnie	52
Odrzuć ciężar przeszłości	53
Terapie Wschodu w medycynie Zachodu	54
Jak być młodym w każdym wieku	55
Uzdrawiająca żywność boskiego lekarza	56
Możesz uzdrowić swój umysł	58
Wahadełko a radiestezja – nowe spojrzenie	60
7 sekretów terapii dźwiękiem	61
Medycyna kwantowa	63
Tradycyjne uzdrawianie energią	64
Chi Kung teoria i praktyka	65
Relaksacyjna metoda Mind Calm	66
Radiestezja w praktyce	67
Fizyka zjawisk radiestezyjnych	68
Uzdrawiająca metoda Body Calm	69

Boska i wojownicza	70
Tai Chi Mistrzów	71
Uzdrawianie komórkowe	72
Medycyna ciała i ducha	74
Dom pełen harmonii	75
Twoje palce zwierciadłem zdrowia	77
Sekrety zdrowia Louise Hay	78
Oczyszczanie woskiem i jajem	79
Laryngologia alternatywna	80
Możesz uzdrowić swoje ciało	81
Umrzeć by stać się sobą	82
Inteligencja serca	83
Liczby zdrowia – terapie naturalne, psychosomatyka, numerologia	84
Wszystko zaczyna się od myśli	85
Abc wahadła	86
Osiół w okularach czyli jak przejrzeć na oczy	87
Uzdrawianie ciała za pomocą umysłu	88
Aktywuj pełną moc mózgu	89
Jak pokonałam raka	90
Praktyczne NLP	91
Autohipnoza świadoma i nieświadoma	92
Autoterapia	94
Mowa ciszy	95
Reinkarnacja i hipnoza w terapii	96
Reinkarnacja w hipnoterapii	97
Astrologia medyczna tom VI – nowe wyd	98
Promienie wschodu	99
Kręgarstwo dla każdego	100
Muzykoterapia dogłębna – komórkowa	101
Winka, nalewki i inne smakowitości	102
Noni owoc zdrowia	103
Nalewki na zdrowie	104
Radiestezja sposób na życie	105
Wielkie porządki	106
Miejski mnich	108
Chińska droga do zdrowia, spokoju i wolności	109
Spacerując w promieniach słońca	111
Zwierzę odbiciem ludzkiej duszy	112
Gdyby dziś był ostatni dzień Twojego życia	113
Sekrety rosyjskich uzdrowicieli	114
Weź zdrowie w swoje ręce	115
TAK – NIE	116
Mądrość osła	117
Rosyjski system uzdrawiania	118
Uzdrawianie metodą dwupunktową	120
Co inni myślą o Tobie	121
Księga urody Lumiry	122
Kwantowe zdrowie	123

Rosyjska medycyna informacyjna	124
Uzdrawianie wibracyjne	125
Sekret pełnego uzdrowienia	126
Odkryj w sobie źródło zdrowia	127
Kwantowy kod uzdrawiania	128
Pomoc z zaświatów	129
Możesz uzdrowić swoje serce	130
Choroba pierwszym krokiem do pełni zdrowia	132
Opukiwanie meridianów	133
Uzdrawianie Gamma	134
Kwantowy przełom	135
Kosmiczna spirala	137
Równowaga Twoich hormonów	138
Więź	139
Kwantowe uzdrawianie	140
Odmładzanie organizmu	141
Aura	142
Niebezpieczne zboża – groźny gluten	143
Witamina B17	144
Stewia – niebiańsko słodka i zdrowa alternatywa dla cukru	145
Życie bez bólu	146
Uzdrawianie poprzez liczby	147
Potęga samouzdrawiania	148
Jak czerpać zdrową energię z ziemi – Uziemienie	149
Przeprogramuj swój umysł na miłość	150
Pokonałem raka	152
Feng Shui dla umysłu	153
Superodporność	154
Chroń i lecz swoje serce	155
Wiem co myślisz	156
Weganizm – schudnij , uzdrow ciało, zmień świat	157
Dlaczego twoje dziecko choruje?	158
Ajurweda – medycyna indyjska	160
Silna i kobieca	161
Chcesz być normalny czy szczęśliwy? Przełom w życiu	162
Czy Twoje dziecko ma zdrowy kręgosłup?	163
Medycyna duchowa – uzdrawianie XXI wieku	164
Jak szybko i skutecznie rzucić palenie	165
Myśl i chudnij	166
Złota fontanna	167
Efekt cienia – podwójna natura źródłem Twojej siły	168
Oszukując przeznaczenie – co rządzi Twoim losem	169
Choroba Twoim przyjacielem – ulecz duszę, ulecz ciało	170
Naturalne strategie w walce z rakiem	171
Powiedz dobranoc bezsenności	172
Umysł ponad materią	173
Co Twoje oczy mówią o zdrowiu	174
Jak wykorzystać ciemną stronę?	175

Talia miłości	176
Zdrowie zgodne z grupą krwi	177
Oczyszczanie świadomości	178
Uzdrowienie z Sai Babą	179
Sztuka pomagania	180
Rozwód początkiem życia – duchowe korzyści z rozstania	181
Srebro koloidalne – rewolucja w leczeniu	182
Pozytywne picie	183
Surowe pożywienie – źródło energii życiowej	184
Uzdrawiające kryształy	185
Oczyszczanie organizmu dla kobiet	186
Uzdrawiająca moc Archaniola Rafaela	187
Magia zmian	188
Magiczna aromaterapia	189
Medycyna energetyczna dla kobiet	190
Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii	191
Pokonaj cienie przeszłości	192
Aromaterapia praktyczna	193
Surowa dieta oczyszczająca	194
Anatomia stretchingu	195
Dusza Kobiety	196
Dlaczego chcesz być gruba? Czyli przełom w odchudzaniu	197
Polska magiczna	198
Kosmoenergetyka	199
Zioła lecznicze i magiczne	200
Encyklopedia szlachetnych minerałów	201
Podróż do sukcesu	202
Encyklopedia magicznych roślin	203
Encyklopedia leczniczych aromatów	204
Przewodnik po terapiach naturalnych	205
Jak pokonałam raka metodami niekonwencjonalnymi	206
Energia chi prana	207
Zdrowie na talerzu	208
Zdrowie od kuchni	209
Spokój i opanowanie	210
Techniki ustawiania rodzin	211
Chińska sztuka zdrowego życia	212
Prastara terapia jajem	213
Reiki energia z własnej dłoni	214
Magiczne zakątki	215
Zapukaj po zdrowie	216
Uzdrow swoje ciało i popraw swój wzrok	217
Masaż chiński dla początkujących	218
Kot święty i przeklęty	219
Twój wygląd odbiciem Twego wnętrza	220
Leksykon terapii naturalnych	221
Siła która nas prowadzi	222
Jak wypaść przekonująco	223

Tajemne ćwiczenia odmładzające	224
Vademecum ziołolecznictwa	225
Świadome odżywianie	226
Flirt z samym sobą	227
Jak pokonałam depresję	228
Marzyciel, mędrzec, wewnętrzne dziecko	229
Wszystko można uleczyć	230
Jak wychowywać dziecko aby umiało się bronić	231
A co jeśli wszystko co wiesz o aids jest nieprawdą	232
Super umysł	234
Reguły gry w pracy	235
Współtworzenie raju	236
Konsumencie! kupuj świadomie!	238
Soki na zdrowie	239
Jak czerpać radość z aktywnego życia	240
Jak przetrwać kryzys wieku średniego swojego męża	241
Moc kadzidełek, olejków i ziół na co dzień	242
Pomóż sobie sam	243
Radiestezja dla każdego	244
Rośliny dekoracyjne, które leczą	245
Współczesny podręcznik magii miłosnej	246
Medycyna naturalna w pigułce	247
Sekrety wewnętrznej przemiany i alchemia zdrowia	248
Bezbolesne leczenie alergii	249
Uwierz w siebie	250
Sokoterapia medytacja dieta	252
Alchemia i moc medytacji	253
Psychologia i parapsychologia snów	255
Jak być lepszym uczniem w szkole i człowiekiem w życiu	256
Kryształy i kamienie półszlachetne	257
Mistyka rozkoszy	259
Potężna moc relaksacji	260
Ćwiczenia cesarzy chińskich	261
Medytacje uzdrawiające duszę i ciało	262
Żyć 150 lat – prawda czy fikcja	263
Lecznictwo przysmakami	264
Metody NLP	265
Metoda one brain	266
Alchemia aktu twórczego	268
Cztery proste masaże	269
Droga tancerza	270
Miejszem człowieka jest Ziemia	271
Psychologia losu człowieka	272
Palenie drewnem	273
Abc leczenia kolorami	274
Ziołowe sposoby na stargane nerwy	276
Rośliny wzmacniające	277
Twarz zwierciadłem duszy	278

Zioła naszych kresów	279
Woda i jej lecznicza siła	280
Narkotyki	281
Jak w krótkim czasie poprawić wzrok	282
Świadomy dotyk	283
Fitotronika – czyli zdrowotne znaczenie roślin	284
Odżywianie zgodnie z grupą krwi	285
Oddychanie jak pomóc swojemu zdrowiu	286
Jak żyć świadomie	287
Zdrowie moje hobby	288
Medytacje ułatwiają życie	289
Tajemna księga kobiet	290
Medytacja teoria i praktyka	292
Symbole senne	293
Energie życia	294
Żywa woda źródłem zdrowia	295
Masaż shiatsu	296
Kuracje na zdrowie	297
Zrelaksuj się i żyj twórczo	298
Lepsza cnota niż wór złota	299
Misy tybetańskie	300
W świecie homeopatii	301
Przepisy na zdrowie	302
Homeopatia manifestacje	303
Wróć	305
Potęga wizualizacji	306
Wspomagać zdrowie	307
Poradź sobie ze stresem	309
Astrologia medyczna opr	310
Astropsychologia	311
Racjonalizm a wiedza tajemna	312
Tarot a psychologia	314
Sumo po polsku	316
Abc biometrów	317
Abc odpromienników	318
Margaryna czy masło	319
ABC różdżki	320
O tym... ..	321
Sposoby naturalnego uzdrawiania	322
Koło życia bioenergoterapia	323
Psychografologia	324
Homeopatyczna apteczka dla każdego	325
Mity astrologów i psychoterapeutów	326
Zrozumieć człowieka z wyglądu	327



Boski lekarz. Wydanie rozszerzone

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Finally Heal (Revised and Expanded Edition)

Dieta › witaminy
Zdrowie › stres

Dieta › zdrowe odżywianie

alergie choroby autoimmunologiczne choroby tarczycy ebooki  zapowiedź

ISBN: 978-83-8301-026-7; Cena katalogowa: 149.90 zł; Ilość stron: 607; Oprawa: twarda; Format: 16,5x24; Nr wydania: I;

Boski Lekarz – nowe, rozszerzone wydanie. Oczyszczanie, leczenie, uzdrawianie

To najbardziej aktualne wydanie książki *Boski Lekarz*, która otwiera drzwi do leczniczej wiedzy z niebios, pozwalającej dużej rzeszy ludzi znaleźć odpowiedzi, dostąpić uzdrowienia i odzyskać swoje życie. Niezależnie od tego, czy ta poprawiona i rozszerzona edycja *Boskiego Lekarza* jest dla Ciebie nowością, czy też jesteś wiernym czytelnikiem całej **serii książek Boskiego Lekarza**, wiedz jedno: lecznicza moc treści z tej publikacji została potwierdzona i dobrze udokumentowana. Ludzie z całego świata, którzy próbowali wszystkiego, co ma do zaoferowania współczesna medycyna i nauka, dają temu świadectwo. Informacje, które znaleźli w tej książce, pozwoliły im rozpocząć nowe życie w zdrowiu. To czas, byś otrzymał dostęp do najbardziej teraz potrzebnej – i ponadczasowej – wiedzy o uzdrowieniu. Informacje, które znajdziesz w tej książce, nie dotyczą jedynie wirusów. Dowiesz się również o innych zagrożeniach obecnych w naszym otoczeniu, przed którymi będziesz w stanie się uchronić.

Oczyszczanie organizmu według Boskiego Lekarza – nowe sprawdzone metody

Rozszerzone wydanie tej książki powstało po to, abyś dowiedział się, jak możesz ochronić siebie i swoich bliskich. Poznasz nowe zasady oczyszczania organizmu według Boskiego Lekarza. Odkryjesz metody na wzmocnienie swojego ciała tak, by wirusy przestały stanowić istotne zagrożenie. Przeczytasz nie tylko o **uniwersalnych zasadach leczenia według Boskiego Lekarza**, ale również dowiesz się wielu nowych informacji, dotyczących problemów, z którymi się obecnie zmagamy. Nawet jeśli przeczytałeś już pierwsze wydanie *Boskiego Lekarza*, warto być dokładnie przestudiować i tę edycję, ponieważ jest ona wzbogacona o wiele nowych przemyśleń i koncepcji. Przede wszystkim po tej lekturze będziesz umiał bronić się przed wirusami, również przed COVID-19. Oczyszczając organizm według Boskiego Lekarza, pozbędziesz się dolegliwości, które Cię dotyczą. Pomoże Ci w tym sok z selera naciowego, na którego przepis znajdziesz w książce.

Odświeżona lista suplementów wraz z dawkowaniem na przewlekłe schorzenia i ich skutki – oczyść swój organizm według Boskiego Lekarza

Ponieważ dostępność i jakość suplementów diety z czasem mogą ulegać zmianom, protokoły suplementacji zawarte na końcu każdego rozdziału zostały odświeżone. Obecnie protokoły są zgodne z tymi opisanymi w książce *Uzdrowiające oczyszczanie organizmu według Boskiego Lekarza*. W książce znajdziesz zupełnie nowy rozdział będący poradnikiem stosowania suplementów. Zawiera on szczegółową instrukcję wsparcia odporności z zastosowaniem **szokowych terapii cynkiem i witaminą C**. Dowiesz się, czym są choroby autoimmunologiczne i co powoduje alergie. Znajdziesz również rozwiązanie tych problemów. Choroby tarczycy, cukrzycę czy stwardnienie rozsiane można pokonać dietą oczyszczającą.

Przepisy do wykorzystania w 28-dniowej terapii oczyszczającej według Boskiego Lekarza

W książce znajdziesz ilustrowane przepisy na lecznicze dania, które stanowią wyjątkowe wsparcie i motywację. Poznasz też **28-dniowy program terapii oczyszczającej** (która jest również terapią antywirusową – tak jak każdy program oczyszczający Boskiego Lekarza). Oczyszczanie oznacza równocześnie pozbywanie się dolegliwości. Boski Lekarz podpowiada również, jak pokonać choroby przewlekłe czy autoimmunologiczne i uznać je za całkowicie uleczalne. Ta ogromna popularność jego metod przekłada się na ilość uzdrowień. Z książki dowiesz się, jak pokonać alergie, przerost Candidy, choroby tarczycy, cukrzycę czy stwardnienie rozsiane. Poznasz techniki oczyszczania organizmu według Boskiego Lekarza oraz dietę oczyszczającą. Odkryjesz leczniczą moc soku z selera naciowego i usuniesz toksyny z organizmu.

Uzdrowienie duszy, duchowe wsparcie z niebios i sposoby na stres – od Ducha Współczucia

Anthony William swoją wiedzę czerpie od Ducha Współczucia, który podpowiada mu przyczyny chorób. Większość problemów ze zdrowiem powodują wirusy, wobec których medycyna konwencjonalna pozostaje bezsilna. Dlatego opisane w książce **metody Boskiego Lekarza** cieszą się ogromną popularnością i są skuteczne. Jednak Duch Współczucia poświęca sporo uwagi zachowaniu pozytywnego nastawienia, podając sposoby na stres. Pomogą Ci w tym nowe, poszerzone medytacje i techniki uzdrawiania duszy. Poznasz potężne techniki, które możesz stosować nawet bez wychodzenia z łóżka. Sięgaj po nie w chwilach, kiedy poczujesz potrzebę połączenia się z miłością, uziemienia i wycentrowania.

Uzdrowiające metody Boskiego Lekarza – medycyna przyszłości

W tej książce każdy znajdzie coś dla siebie, bez względu na swoje zwyczaje żywieniowe i rodzaj stosowanej diety. Jest to publikacja dla wszystkich tych, którzy chcą poznać **najbardziej zaawansowaną wiedzę dotyczącą leczenia chorób przewlekłych** oraz dietę oczyszczającą. Nie wszystkie metody opisane w tej książce są znane współczesnej medycynie. Niektóre teorie wyprzedzają nasze czasy, ale już są stosowane przez lekarzy w wielu krajach.

Skorzystaj z medycyny przyszłości

„Anthony William jest szczerze oddany swojej misji dzielenia się wiedzą i doświadczeniem ze wszystkimi potrzebującymi wyleczenia. Jego empatia i pragnienie dotarcia ze swym przesłaniem do jak największej liczby ludzi, by pokazać im, jak mogą samodzielnie odzyskać zdrowie, jest czymś co inspiruje i dodaje otuchy. W dzisiejszym świecie, tak obsesyjnie wręcz skupionym na farmakologii, dobrze jest wiedzieć, że istnieją alternatywne metody, które naprawdę działają i są w stanie otworzyć nam drzwi do zdrowego życia”.

– **Liv Tyler**, gwiazda seriali *9-1-1: Teksas*, *Rozpustnice* oraz filmów *Empire Records* i trylogii *Władca Pierścieni*



Elektryczne ciało, elektryczne zdrowie

Eileen Day McKusick

Tytuł oryginału: Electric Body, Electric Health

Terapie › energia

Zdrowie › choroby



aura

czakry

oczyszczanie czakr

uzdrowianie energią



zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-939-1; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Równoważenie energii biopola – prosty sposób na wszystkie twoje bolączki

Dokucz ci **ból i choroby**, których nie może zdiagnozować i wyleczyć medycyna konwencjonalna? Mimo licznych prób nie możesz poradzić sobie z trudnymi emocjami? A **szkodliwe nawyki** uniemożliwiają normalne funkcjonowanie? Wszystkie te kłopoty mogą być skutkiem blokad energetycznych i zakłóceń w energii biopola. **Liczne badania naukowe** potwierdzają, że **człowiek jest istotą energetyczną**. Istotą zbudowaną ze światła, fal i dźwięków o różnej częstotliwości. Zakłócenia przepływu energii, zwłaszcza w centrach energetycznych – czakrach i nadi – powodują **kłopoty ze zdrowiem i dyskomfort psychiczny**. W tej książce znajdziesz niezbędne **informacje na temat energii biopola**. Poznasz **sposoby na uregulowanie, odblokowanie i oczyszczenie czakr**, a także aury z wszelkich blokad energetycznych. Dowiesz się też, **jak podnieść napięcie energetyczne**, by wibrować energią o wysokiej częstotliwości. Pomoże ci w tym **metoda Biofield Tuning®**, czyli technika dostrajania energii za pomocą kamertonów. Autorka i ekspertka w dziedzinie medycyny energetycznej skutecznie stosuje uzdrawianie energią i dźwiękiem w terapii.

Czym jest biopole?

Pierwsza część książki szczegółowo wyjaśnia, **czym jest biopole lub aura**. Jej autorka prowadzi wieloletnią praktykę uzdrawiania energią i dźwiękami kamertonu. Własne **obserwacje, badania, studia** dowiodły, jak ważna jest **równowaga energetyczna w ciele**. Nawet założenia medycyny konwencjonalnej podkreślają, że odpowiednio wysokie napięcie w błonach komórkowych umożliwia prawidłowe przewodzenie impulsów elektrycznych i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Twoje ciało jest jak akumulator, żywa bateria wypełniona słoną wodą, która przewodzi prąd. Każdy narząd również wytwarza energię. **Niskie napięcie prowadzi do zaburzeń zdrowia fizycznego**, np. bólu i chorób, zaburzeń psychicznych, w tym depresji i rozterek duchowych. A co łąduje lub rozładowuje twoją baterię? Co sprawia, że możesz pracować i funkcjonować na optymalnym poziomie?

Emocje są kluczem do prawidłowego przepływu energii w biopolu

Tylko klarowna **matryca energetyczna** pozwala na tworzenie nowych komórek, utrzymanie prawidłowego napięcia i regenerację organizmu. Emocje zaś są kluczem do prawidłowego funkcjonowania. Uczucia są przechowywane i kumulowane w biopolu. Te negatywne, tłumione lub wypierane powodują **blokad w przepływie energii, choroby i zaburzenia**. Terapia z wykorzystaniem kamertonu pomoże odnaleźć złogi vibracyjne i je usunąć. Autorska **metoda Biofield Tuning®** podkreśla, że **każda emocja jest ważna i cenna**. A odpowiednie techniki radzenia sobie z nimi pozwalają na swobodny przepływ ładunku elektrycznego w organizmie. W drugiej części książki znajdziesz **praktyczne ćwiczenia**, które pozwolą ci zlokalizować zablokowane czakry. Poznasz też Anatomie Biopola. Nauczysz się pracować z emocjami uwięzionymi w czakrach. Wykorzystasz też skuteczne narzędzia – jak **kamerton – do zrównoważenia aury, odblokowania i oczyszczenia czakr**.

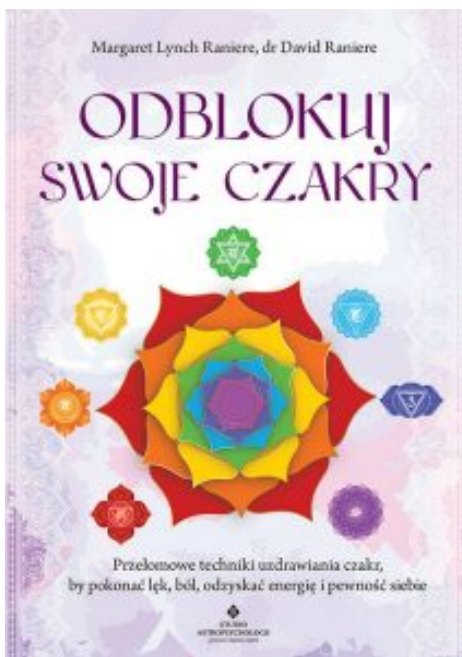
Na czym polega dostrajanie energii biopola za pomocą kamertonu?

Biopole jest również mapą twojego umysłu, wzorców działania i nawyków. Możesz **zmienić i modyfikować emocje oraz utarte schematy** za pomocą dźwięków kamertonu. Pomogą ci również siły własnego umysłu, świadomość i intencja. Biofield Tuning® wykorzystuje w terapii cztery narzędzia. Możesz z nich korzystać w procesie uzdrawiania energią, są to:

1. aktywacja kanału centralnego;
2. oddychanie, zrównoważenie i uziemienie;
3. siła umysłu;
4. uzdrawiająca moc dźwięku.

Z książki dowiesz się, której metody powinieneś użyć, oczyszczając czakrę korzenia. Która natomiast lepiej sprawdzi się do regulacji emocji uwięzionych w centrum energetycznym serca. Poznasz też piętnaście skutecznych sposobów na podniesienie napięcia elektrycznego i odzyskanie zdrowia.

Naładuj swoje pole elektromagnetyczne i zmień swoją rzeczywistość



Odblokuj swoje czakry

Dr Dr David Ranieri Margaret M. Lynch

Tytuł oryginału: Unblocked: A Revolutionary Approach to Tapping into Your Chakra Empowerment Energy to Reclaim Your Passion, Joy, and Confidence

Szczęście › emocje
Zdrowie › psychologia

Terapie › EFT

czakry jak odblokować czakry oczyszczanie czakr samoakceptacja
terapię manualną  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-923-0; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 416; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Jak rozpoznać, że masz zablokowane czakry?

Zablokowane czakry mogą objawiać się bólem na każdym poziomie: emocjonalnym, psychicznym, fizycznym i duchowym. Możesz zmagać się z emocjonalnym bólem, czy to w formie zwątpienia w siebie i niepokoju, czy bezsilności i żalu. Zablokowane czakry mogą sprawić, że czujesz się bezwartościowy, izolujesz się, boisz się popełnić błąd. Jak to zmienić, odpowiedzą ci światowej sławy specjaliści. Dowiesz się, jak za pomocą opukiwania EFT i oczyszczania czakr możesz przeprojektować swoje życie, wpłynąć na poprawę zdrowia i odzyskać szczęście.

Jak oczyścić czakry i dlaczego warto to robić?

W idealnym świecie czakry rozwijają się w pełni i swobodnie, a ich energia może nieprzerwanie płynąć przez całe ciało. W niedoskonałym świecie, który czasami uczy nas, że jesteśmy niegodni, nieważni, bezsilni lub niekochani, te rany i przekonania blokują oraz błędnie ukierunkowują energię czakr, a tym samym osłabiają naszą osobistą moc. Jeśli na przykład naprawdę wierzysz, że nie zasługujesz na to, aby zarabiać więcej pieniędzy, powstrzymujesz się przed zwiększeniem energii, która zmusiłaby cię do śmiałego poproszenia o podwyżkę. Ciężko pracujesz i zastanawiasz się, dlaczego nie zdobywasz awansu, a tym bardziej dlaczego nie możesz związać końca z końcem. Ten rodzaj walki jest objawem zablokowanych czakr. W tej książce znajdziesz proste ćwiczenia, które pomogą ci odblokować cztery dolne czakry (korzenia, sakralną, splotu słonecznego i serca), a przede wszystkim dowiesz się, jak oczyścić czakry.

Dlaczego zablokowane czakry mogą być przyczyną chorób?

Koszt zablokowanej energii czakry jest ogromny. Zablokowane czakry mogą ograniczać nas do życia pełnego bólu, rozczarowania, niespełnionych marzeń, depresji, niepokoju, uzależnień, chorób i innych nieszczęść. Swobodnie przepływająca energia w czakrach daje nam siłę. Czakry zablokowane przez strach, poczucie winy, wstyd i wiele innych barier, czynią nas bezsilnymi. Większość tego bólu znajduje się w dolnych czakrach. Ta książka jest wspaniałym przewodnikiem w poszukiwaniu i uwalnianiu blokad zakłócających ten potencjał. Margaret, jako jedna z wiodących trenerek, i David, jako niezwykle wnikliwy psycholog, dostarczają trafnych spostrzeżeń, narzędzi i uporządkowanego podejścia do usuwania blokad i uświadomienia sobie własnego potencjału.

EFT, czyli opukiwanie – terapia manualna, która wzmocni twoją samoakceptację

Główną praktyką transformacyjną opisaną w tej książce jest Technika Emocjonalnej Wolności, czyli EFT, która często nazywana jest opukiwaniem. Polega ona na opukiwaniu palcami punktów akupunkturalnych w celu zrównoważenia systemu energetycznego organizmu. Co więcej, wykonano ponad 100 badań klinicznych potwierdzających skuteczność EFT w leczeniu różnych dolegliwości, od bólu, przez depresję, po fibromięlgę. Ta terapia manualna jest szczególnie efektywna w leczeniu stanów wynikających z traumatycznych wspomnień, takich jak PTSD. Opukiwanie wzmacnia samoakceptację, poczucie własnej wartości i uwalnia od blokad.

Poznaj efekty połączenia terapii psychologicznych, wizualizacji, oczyszczania czakr i EFT

Książka podzielona jest na cztery części, z których każda składa się z czterech rozdziałów. Każda część skupia się na jednej z czterech dolnych czakr – czakrach wzmacniających energię. Poznasz podstawowe informacje o czakrach – za co są odpowiedzialne, jak dochodzi do ich blokad, ile te blokady nas kosztują i czego można się spodziewać, gdy ich energia znów zacznie bezproblemowo się w nich poruszać.

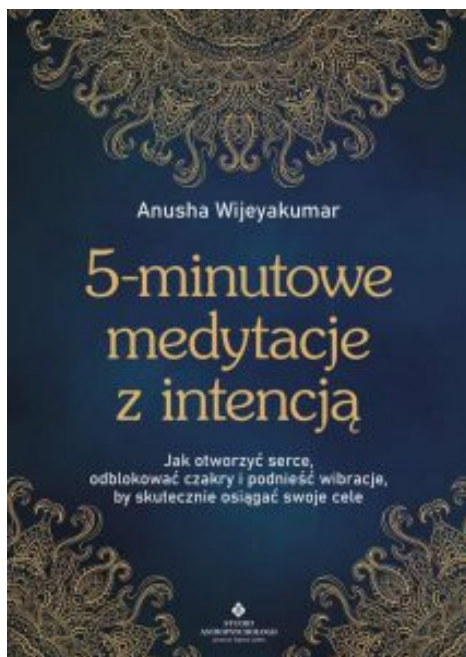
Odkryjesz praktyki uzdrawiające każdą z czterech dolnych czakr. Znajdziesz też profesjonalne porady dr. Davida Ranieri'a, który jest psychologiem i psychoanalitykiem, oraz jest przeszkolony do stosowania opukiwania (EFT) w swojej praktyce klinicznej. Ponadto, poznasz technikę wizualizacji często stosowaną w psychologii. Na końcu każdego rozdziału wyjaśnia on, dlaczego i jak działają te praktyki uzdrawiania, potwierdzając nie tylko proces opukiwania, ale także znaczenie pracy z czakrami.

Odblokuj swoje czakry a odzyskasz zdrowie i szczęście

W rozdziałach poświęconych doświadczeniom znajdziesz wizualizację, która zabierze cię do konkretnego miejsca i czasu w twoim życiu, które musisz odwiedzić, aby dokonać prawdziwej i trwałej zmiany. Po każdej wizualizacji znajdziesz szczegółowy opis opukiwania, który poprowadzi cię przez wyrażanie, uwalnianie i uspokajanie intensywnych emocji, lęku oraz niekwestionowanych przekonań. Z łatwością znajdziesz punkty

akupunktury do terapii manualnej EFT. Dzięki temu uwolnisz się od nieświadomych myśli i przekonań, które cię ograniczają. Dodatkowo w książce znajdziesz ćwiczenia pozwalające uwolnić jeszcze więcej energii, jak również sugestie, jak ćwiczyć nowe umiejętności. Pomogą ci one utrzymać równowagę czakr w codziennym życiu.

Najlepszy sposób na odblokowanie czakr



 [pobierz fragment książki](#)

5-minutowe medytacje z intencją

Anusha Wijeyakumar

Tytuł oryginału: Meditation with Intention: Quick & Easy Ways to Create Lasting Peace

 Rozwój duchowy › medytacja
Zdrowie › depresja

Rozwój duchowy › buddyzm

 [mindfulness](#) [praktyki duchowe](#) [samoakceptacja](#)  [zapowiedź](#)

ISBN: 978-83-8171-810-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Medytacje – darmowy lek na stres, depresję i nie tylko

Cierpisz z powodu lęku i depresji? Twój wewnętrzny krytyk zawsze dokłada swoje trzy grosze, odbierając ci resztki pewności siebie? Nie masz oparcia w bliskich, a leki nie zawsze pomagają ci odzyskać równowagę psychiczną? Istnieją jednak sprawdzone **metody rozwoju duchowego**, które pomogą ci wyeliminować te trudności, **ułatwić powrót do zdrowia i aktywować samoakceptację**. To **skuteczne praktyki duchowe** w zgodzie z naukami hinduizmu i buddyzmu, które nie mają żadnych efektów ubocznych. Dzięki nim odzyskasz pewność siebie, opanowanie i radość z życia. **Medytacje z intencją, praktyka jogi i mindfulness** mają niezwykle potężny potencjał uzdrawiania, o czym przekonasz się dzięki tej książce.

Medytacja z intencją w medycynie integracyjnej odnosi sukces w największym szpitalu w USA

Autorka tej książki to ceniona prelegentka, praktykująca medycynę integracyjną w najpopularniejszym szpitalu Hoag w USA. Wykorzystuje **medytację, jogę i mindfulness w wielu programach wspomagających medycynę konwencjonalną**. Ich celem jest **pomoc pacjentom w trakcie i po przebytych chorobach nowotworowych, w depresji i stanach lękowych**. Doświadczenia, zarówno jej własne, a także pacjentów, udowadniają, że zaledwie **5 minut medytacji z intencją pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i rozwój duchowy**. Wielu z nich odstawiło leki przeciwdepresyjne, a nawet inne leki, gdyż medytacja uświadomiła im ich prawdziwe problemy i pomogła w samoakceptacji. W tej książce znajdziesz dokładne wskazówki, **jak zacząć medytować codziennie poświęcając temu zaledwie 5 minut**.

Jak zacząć medytować?

Nie obawiaj się, nie będziesz potrzebować drogiego sprzętu, wyszukanych mat, modnego ubrania i popijania zielonego smoothie. Autorka krok po kroku wyjaśni ci prawdziwe **znaczenie praktyk duchowych, takich jak medytacja, joga i mindfulness**, zakorzenionych w hinduizmie i buddyzmie. Dowiesz się też, **jak rozpocząć codzienne 5-minutowe medytacje z intencją**, by wspomóc powrót do zdrowia. Po pierwsze, złóż sobie obietnicę, że pozostaniesz nieruchomy w trakcie trwania medytacji, a po drugie, zadбай o to, by twój kręgosłup był wyprostowany. Aż tyle i tylko tyle. Dalej dowiesz się, dlaczego te dwa małe kroki są tak ważne dla rozwoju osobistego i duchowego. Poznasz znaczenie i pozycje czakr i nadi w medytacji. **Oczyścisz czakry z blokad, uwalniając pokłady życiodajnej energii**.

5-minutowe medytacje z intencją

Każdy z rozdziałów, to intencja, na której się skupiasz w trakcie 5-minutowej medytacji. Najpierw Autorka wyjaśnia, dlaczego ta intencja jest ważna i skąd się wywodzi. Na końcu pojawia się **ćwiczenie, które ma ułatwić ci medytowanie**. Każda z medytacji to zaledwie 5 minut twojego czasu. Możesz zrezygnować z przeglądania e-maili, portali społecznościowych czy bezmyślnego skrolowania stron www, aby przeprowadzić taką 5-minutową medytację. Sam się przekonasz, że te 5 minut, nieodwracalnie zmieni twoje życie na lepsze. Pozwoli ci dostrzec te strony siebie i swojego ja, które ignorowałeś lub tłumieś. W końcu spojrzysz na siebie i swoje życie z innej perspektywy, z miłością i samoakceptacją. I nie chodzi tu o pozycję, którą **możesz przybrać, siedząc lub leżąc, ze skrzyżowanymi nogami lub siedząc na krześle**. Z każdym oddechem, wdechem i wydechem, skupiając się na życiodajnej pranie, która napelnia twoje ciało, dostrzeżesz te aspekty swojego istnienia, które wcześniej zepchnąłeś na dalszy plan.

Medytacja mindfulness – 5-minutowa medytacja z intencją „żyję tu i teraz”

Wykorzystasz również **praktykę duchową – medytację mindfulness, aby dostrzec i docenić teraźniejszość**. Zgodnie z buddyjskimi naukami, człowiek za bardzo zamartwia się o przyszłość. Planując i przewidując, nie potrafi dostrzec tego, co już ma. Nie cieszy się życiem tu i teraz, tylko obawia się o te, które ma nadzieję. **5-minutowa medytacja z intencją „żyję tu i teraz” pomoże ci wyzbyć się strachu, stresu i depresji**. Skupiając się na chwili obecnej dostrzeżesz te punkty w życiu, które sprawiają, że twoje życie jest piękne. Słońce za oknem, uśmiech dziecka na powitanie, ciepły dotyk dłoni bliskiej osoby. Są to rzeczy z pozoru błahe, a mają niesamowity potencjał uzdrawiający. Przerzucasz też wątpliwości w siebie i wzmocnisz wiarę w swoje możliwości. Spróbuj, jak zaledwie 5 minut może odmienić każdy aspekt twojego życia.

5-minutowe medytacje z intencją – szansa na nowe życie



Waleczne samowspółczucie

dr Kristin Neff

Tytuł oryginału: Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive

Szczęście › pokochaj siebie
Szczęście › pozytywne myślenie

Szczęście › rozwój osobisty
Zdrowie › kobieta

motywacja poczucie własnej wartości pozytywna energia samoakceptacja

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-790-8 ; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 448; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Samowspółczucie – dbanie o siebie czy egoizm?

Autorka praktykuje samowspółczucie codziennie od prawie dwudziestu pięciu lat. Dzięki tym praktykom czuje się zdecydowanie silniejsza, spokojniejsza i szczęśliwsza. Opierają się one głównie na medytacji, afirmacjach, oddechu i przepływie energii. Zatem samowspółczucie to dbanie o siebie czy egoizm? Istnieje wiele badań, które potwierdzają tezę, że samowspółczucie nie jest egoistyczne. Na przykład, osoby współczujące sobie mają tendencję do określania celów pełnych współczucia w związkach. Oznacza to, że zapewniają dużo emocjonalnego wsparcia swoim bliskim. Samoakceptacja i pokochanie siebie są wręcz konieczne, aby osiągnąć szczęście i zgłębić rozwój osobisty.

Zostań tym, kim chcesz być – poznaj siebie i siłę swojej kobiecości

Opisane w książce techniki służą przede wszystkim temu, aby dowiedzieć się, kim już jesteśmy. Pomagają też zostać tym, kim chcemy być. Często jest tak, że jesteśmy swoimi największymi krytykami. Siebie oceniamy bardzo surowo. Jednak bycie człowiekiem nie polega na tym, żeby wszystko było dobrze, ale na tym, żeby otworzyć swoje serce – niezależnie od tego, czy jest źle, czy dobrze. Wystarczy, że nauczysz się wyciągać wnioski ze swoich błędów. Ta publikacja pomoże ci pozbyć się wewnętrznego krytyka i wreszcie docenić i pokochać siebie. Wzmocnisz poczucie własnej wartości i przestawisz się na pozytywne myślenie.

Waleczne samowspółczucie – jak być silną i mądrą kobietą

Autorka pomoże ci zrozumieć siebie i cieszyć się z samoakceptacji. Poznasz swoje cechy charakteru, przekonania, zasady, którymi kierujesz się w życiu. Zrozumiesz kierujące tobą wzorce postępowania i dowiesz się, co cię rani. Wreszcie nauczysz się leczyć swoje urazy. Poznasz i docenisz wszystkie aspekty siebie i postawisz na rozwój osobisty. Zaakceptujesz tę część, która jest wojownicza, z napiętym łukiem, oraz część, która szczerze się wypowiada, nawet jeśli nie zawsze dyplomatycznie. Wreszcie odkryjesz część, która jest pracowita i nie poddaje się, nawet gdy napotyka trudności w życiu i trzeci element, który potrafi to wszystko utrzymać z miłością. Będziesz zmotywowana do działania.

Pokonaj blokady, które cię ograniczają i odzyskaj pozytywną energię yin i yang

Twoja praca z książką będzie skupiała się przede wszystkim na pozbywaniu się blokad, które przeszkadzają w swobodnym przepływie pozytywnej energii yin i yang. W trakcie medytacji odzyskasz prawidłowy przepływ energii, a to pomoże ci odzyskać zdrowie i równowagę psychiczną. Będziesz zmotywowana do tego, by odrzucić to, co już ci nie służy. Przestaniesz kontrolować wszystko i wszystkich. Dopiero wówczas poczujesz, czym jest prawdziwa wolność i pozytywne myślenie. Będziesz lżejsza w środku, a błahе sprawy nie będą już ciebie przytłaczać.

Tvoja droga do zdrowia i poczucia szczęścia

Opisane w książce techniki pomogą ci pozbyć się tego, co negatywnie na ciebie wpływa. Przestaniesz surowo siebie osądzać, pozbędziesz się poczucia izolacji, strachu i niemożności, które powstrzymują cię przed działaniem. Zrozumiesz, że każdy upadek i podnoszenie się, to zwyczajna droga. Nauczysz się wielbić siebie jako ciągle ewoluujący, wspaniały chaos, którym jesteś. Wreszcie zaakceptujesz łagodne i waleczne samowspółczucie jako zasady przewodnie w swoim życiu i dzięki temu zdobędziesz to, czego pragniesz.

Codziennie praktyki sprawiają, że:

- poznasz siebie, co wcale nie jest takie łatwe i oczywiste;
- pozbędziesz się wewnętrznego krytyka, docenisz siebie i zwiększysz poczucie własnej wartości;
- pokonasz blokady, które cię ograniczają;
- odblokujesz i odzyskasz pozytywną energię yin i yang i poprawisz zdrowie;
- jasno określisz swoje pragnienia i cele, które konsekwentnie będziesz realizować;

– stworzysz w sobie równowagę.

Zaakceptuj siebie i bądź tym, kim chcesz być



Rosyjska metoda naturalnego uzdrawiania

Tytuł oryginalny: Книга жизни. Для тех, кто отчаялся найти врачей, которые могут вылечить

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

ebooki oczyszczanie organizmu samouzdrawianie techniki uzdrawiające

zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-744-1; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Rosyjskie techniki samouzdrawiania – pomóż swojemu ciału wyzdrowieć

Niniejsza książka została napisana przede wszystkim z myślą o tych, dla których własne zdrowie nie jest obojętne. Jesteśmy świadomi, że ciało nie ma części zamiennych, że nie da się danego organu usunąć lub zamienić, by całkowicie pozbyć się choroby i bólu. Ta książka jest również dla tych, którzy stracili nadzieję na znalezienie lekarza, który może ich wyleczyć, i opisuje terapie, o których prawdopodobnie wcześniej nie słyszałeś. Poznasz **rosyjskie techniki samouzdrawiania** opracowane przez **Evgeniya Bozhyeva** – neurologa, osteopatę, terapeutę manualnego z długim, ponad trzydziestoletnim stażem pracy. A także z myślą o tych, którym nie jest obojętne, jak zbudowane jest nasze ciało, w jaki sposób zmieniać funkcjonowanie organów i wygląd zewnętrzny, **jak komfortowo żyć we własnym ciele**. Poznasz rosyjskie techniki samouzdrawiania, które pomogą ci odzyskać zdrowie. Wszystkie wywodzą się z medycyny naturalnej.

Ty też możesz samodzielnie utrzymać swoje ciało w zdrowiu

Każdy ma prawo wiedzieć, że może samodzielnie utrzymywać swoje ciało w dobrym zdrowiu. W tej książce znajdziesz konkretne porady i terapie, które pomogą pozbyć się wielu dolegliwości. Dowiesz się, jak samodzielnie obniżyć ciśnienie, pozbyć się miażdżycy czy **uwolnić się od bólu kręgosłupa**. Poznasz przyczyny swoich dolegliwości i ćwiczenia, masaże lub inne naturalne metody, które pomogą ci je wyeliminować. A to wszystko możesz zrobić samodzielnie i bezkosztowo. A przede wszystkim bez skutków ubocznych, ponieważ terapie oparte są na medycynie naturalnej.

Wiedza, której nie przekaze ci żaden lekarz

W tej książce znajdziesz informacje, których nie usłyszysz od swojego lekarza. Ta wiedza wynika z wieloletniego doświadczenia i została sprawdzona na tysiącach pacjentów. Niektóre porady zostały zaczerpnięte z **tradycji rosyjskich uzdrowicieli**. Nie są one obecnie rozpowszechniane, ponieważ korzyść z nich czerpie jedynie osoba stosująca te naturalne metody. Autor również obala powszechne poglądy o powstawaniu i rozwoju chorób. Dlatego ta książka umożliwi ci dostęp do tajnej lecz naturalnej wiedzy.

Co możesz robić, żeby być zdrowym

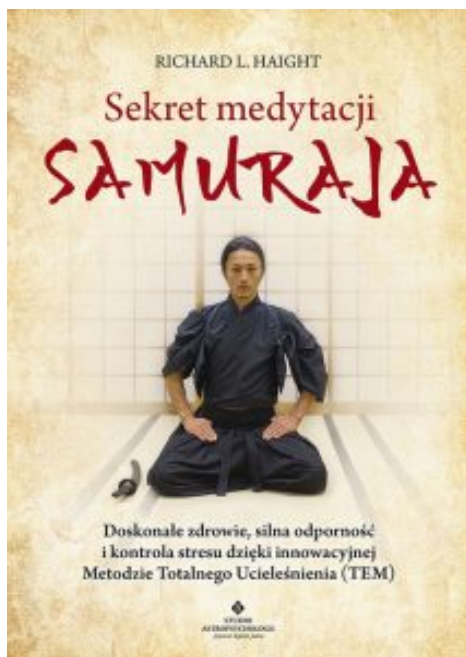
Książka zawiera informacje o tym, jak skonstruowane jest nasze ciało, jak działa, według jakich zasad funkcjonuje i co możesz robić, żeby być zdrowym. Wyjaśnia, czym jest starość, czym są choroby związane z wiekiem. Sam podejmiesz działania aby ich się pozbyć i sprawić, by twoje ciało było sprawne i zdrowe w każdym wieku. W książce znajdziesz również techniki uzdrawiające i terapie, pozwalające pozbyć się konkretnych chorób i dolegliwości.

Rosyjskie techniki samouzdrawiania – to bardzo proste

Każdy człowiek, bez względu na wiek, może sprawić, by jego ciało było zdrowe i sprawne. W książce znajdziemy wszystko, co niezbędne do samouzdrawiania i:

- wreszcie zrozumiesz **mechanizm powstawania bólu** i rozwoju wielu chorób,
- poznasz proste ćwiczenia, które możesz sam wykonać w domu, a dzięki którym odzyskasz pełny zakres ruchów,
- odkryjesz techniki uzdrawiające, które pomogą ci **uniknąć zbędnych operacji i kosztownych zabiegów**,
- **unormujesz pracę tarczycy** i przywrócisz równowagę hormonalną, a wystarczą tylko lekkie masaże,
- dowiesz się, jak i dlaczego powinieneś zadbać o oczyszczanie organizmu **układ limfatyczny**,
- pozbędziesz się bólu głowy w ciągu minuty i odkryjesz, co go powoduje (nawet się nie spodziewałeś, że może to być tak proste),
- nauczysz się **oddychać brzuchem**, co ma ogromne znaczenie dla pracy całego organizmu,
- i wreszcie poznasz zasady pracy organów i całego ciała, procesów odżywiania i oczyszczania organizmu.

Jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie



Sekret medytacji samuraja

Richard L. Haight

Tytuł oryginału: The Warrior's Meditation: The Best-Kept Secret in Self-Improvement, Cognitive Enhancement, and Stress Relief, Taught by a Master of Four Samurai Arts (Total Embodiment Method TEM)

Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja
Zdrowie › stres

filozofia Wschodu mózg spokojny umysł  **zapowiedź**

ISBN: 978-83-8171-743-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2022; Nr wydania: I;

Jak nauczyć się medytacji samuraja i stosować Metodę Całkowitego Ucieleśnienia (TEM), by pokonać stres i odzyskać wewnętrzny spokój

Na ogół **medytacja** kojarzy się z licznymi ograniczeniami. Najpierw trzeba bowiem przyjąć ściśle określoną pozycję. Przy tym wymagana jest absolutna cisza i – najlepiej – całkowite odosobnienie, które mają zapewnić maksymalną koncentrację. Jeśli dodamy do tego jeszcze nuconą poc nosem mantrę, zyskamy gotowy **przepis na udaną medytację**. Ale czy rzeczywiście jest to jedyna droga, by osiągnąć stan spokojnego umysłu i wypełnić ciało pozytywną energią? Okazuje się, że nie. Wcale nie musimy poddawać się tak wielu ograniczeniom, by czerpać **korzyści z medytacji**. Dzięki tej książce dowiesz się, **jak nauczyć się medytacji samuraja**, którą można wykonywać wszędzie, nawet w miejscu pracy. Zajmie ci ona nie więcej niż kilka minut dziennie, przy tym nic nie tracąc ze swojej efektywności. Jak przekonuje Autor, który medytuje już od ponad 30 lat, a od dekady także naucza medytacji, to nie tylko **sposób na walkę ze stresem**, odzyskanie pogody ducha czy **odprężający relaks**. To również **doskonała terapia służąca poprawie zdrowia**.

Dowiedz się, jak zmienić fale mózgowe beta w fale alfa

Inspiracją dla tej niezwykle medytacji są **pradawne praktyki samurajów i filozofia Wschodu**. Styl życia i obowiązki japońskiego wojownika wymagały zupełnie odmiennego podejścia do medytacji niż w przypadku praktykujących mnichów. Samuraje potrzebowali natychmiastowego dostępu do swojej wewnętrznej mocy, by móc stawić czoło wrogom na polu walki. Dlatego ich praktyka musiała być **szybka, prosta i skuteczna**. Możliwa do zastosowania tu i teraz. Założenie to leży u podstaw Medytacji Wojownika, którą opisuje niniejsza książka. Kluczem do niej jest **Metoda Całkowitego Ucieleśnienia (TEM – Total Embodiment Method)**. Daje ona odpowiedź na pytanie, **jak zmienić fale mózgowe beta w fale alfa**. Pierwsze z nich towarzyszą stresowi i napięciu nerwowemu. Drugie oznaczają relaks, odprężenie i przejście do poziomu głębszej świadomości. By osiągnąć pożądaną stan, wystarczą ćwiczenia oddechowe oraz technika skupienia uwagi zaczerpnięte z tradycyjnej filozofii Wschodu. W książce znajdziesz **proste instrukcje**, które pomogą ci przejść krok po kroku przez wszystkie etapy praktyki medytacyjnej. Co ciekawe, wiele z nich posiłkuje się wynikami najnowszych badań naukowych.

Medytacja – relaks i terapia w jednym

Wiele badań naukowych potwierdza, że regularne **praktykowanie medytacji ma olbrzymi wpływ na stan zdrowia** i jest doskonałą, a przy tym w pełni bezpieczną formą terapii. Dotyczy to zarówno zdrowia fizycznego, jak i stanu umysłu. **Medytacja wzmacnia poczucie szczęścia** przy jednoczesnym obniżeniu niepokoju, stanów depresyjnych i stresu. Poza tym zwiększa inteligencję emocjonalną i pewność siebie, co przekłada się na sukcesy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Możesz być zdumiony tym faktem, ale **medytacja wpływa również korzystnie na strukturę mózgu**. Dotyczy to zwłaszcza jego obszarów odpowiedzialnych za uwagę, emocje i samokontrolę. Dzięki niej **poczujesz przypływ inspiracji i kreatywności**. Będziesz też efektywniej się uczył i miał lepszą pamięć. Metoda Całkowitego Ucieleśnienia (TEM) zapewnia uzyskanie tych wszystkich korzyści znacznie szybciej i łatwiej w porównaniu do innych sposobów medytowania.

Szybko i prosto, czyli medytacja dla zabieganych

Jak przekonuje Autor, regularnie stosując Metodę Całkowitego Ucieleśnienia (TEM), po miesiącu możesz znacznie przyspieszyć proces wchodzenia w stan głębokiej, odprężającej świadomości. To bardzo istotne kryterium, zwłaszcza we współczesnych czasach, stojących pod znakiem zawrotnego tempa życia. Okazuje się, że każdy z siedmiu podstawowych etapów praktyki może tak naprawdę trwać nie dłużej niż kilka, kilkanaście sekund. Co zyskujemy w ten sposób? Możliwość medytacji bez konieczności wyłączania się z codziennego życia. Dzięki temu będziesz mógł ćwiczyć w samochodzie, podczas spaceru czy w trakcie pracy. **Szybko poczujesz przypływ pozytywnej energii i poprawisz funkcjonowanie mózgu bez konieczności narzucania sobie ograniczeń w postaci tradycyjnych zachowań**.

Jak nauczyć się medytacji samuraja? Spróbuj, to nic trudnego!

Książka ta otworzy przed tobą drzwi do możliwości, o których nigdy nawet nie marzyłeś. Wiedza, **jak zmienić fale mózgowe beta na fale alfa**, pomoże ci stać się lepszym nauczycielem, uczniem, rodzicem, współmałżonkiem, przyjacielem, pracownikiem czy też pracodawcą. Dzięki niej poczujesz nową jakość w każdej z pełnionych przez siebie życiowych ról. **Medytacja** ta, zainspirowana tradycyjną filozofią Wschodu, będzie czymś znacznie więcej niż tylko duchową aktywnością. Stanie się integralną częścią twojego sposobu bycia i twojej rzeczywistości. Stosując **proste do opanowania techniki**, w tym **ćwiczenia oddechowe**, bez trudu odprężysz się, osiągając głębszą świadomość. Twój **spokojny**

umysł przekroczy ograniczenia związane z emisją fal mózgowych beta, osiągając stan, który zapewni **pozytywne zmiany w strukturze mózgu**.

Medytuj jak samuraj!

Oczyść swoje myśli i odzyskaj wewnętrzny spokój



Jak przestać się bać – uwolnij się od lęku i strachu

Gabriel Palacios

Tytuł oryginału: Gib deiner Angst keine Macht! Wie du in bewegten Zeiten zur Ruhe und zu dir selbst kommst

Terapie › autohipnoza
Zdrowie › pozytywne myślenie

Terapie › hipnoza
Zdrowie › stres

ebooki mózg podświadomość umysł  zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-668-0 ; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Lęk i strach w czasach epidemii COVID-19 przybiera na sile

Strach jest nieodłącznym towarzyszem człowieka. Jednak obecne czasy, wybuch epidemii COVID-19, lockdown, izolacja od ludzi i świata zewnętrznego, zmiana dotychczasowego życia, sprawiły, że lęk, ataki paniki, strach przed przyszłością, a nawet kontaktami z ludźmi, przerosły ciębie, a także wszystkich wokół. Jak poradzić sobie ze stresem i emocjami, które zamiast ostrzegać lub motywować do działania, paraliżują, nasilają rozwój dolegliwości, zarówno natury psychicznej jak i fizycznej? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w tej książce. Ceniony hipnoterapeuta, Gabriel Palacios, podpowie ci, jak opanować strach i stworzyć emocjonalne bezpieczeństwo. W tym jedynym w swoim rodzaju poradniku, wyjaśnia, gdzie zakorzeniony jest strach i jak dotrzeć do jego źródła. **Uczy technik rozwoju osobistego i pozytywnego programowania podświadomości.** Podpowiada jak skutecznie wykorzystać **program hipnoterapii w tym hipnozę i autohipnozę, autosugestię i wizualizacje**, by zamienić **negatywne kody myślowe w pozytywne**. Jak w końcu pozbyć się lęku i strachu, by wreszcie cieszyć się zdrowiem i życiem, zwłaszcza teraz, w tych burzliwych czasach.

Skąd bierze się strach?

Autor to znany hipnoterapeuta i autor bestsellerów z **dziedziny treningu podświadomości**. W tej książce ujawnia, że lęk i emocje mu towarzyszące, kryją się w zakamarkach twojego mózgu, w układzie limbicznym. Strach nadmiernie pobudza ten układ, który z kolei wpływa na kresomózgowie. Natomiast ten obszar w mózgu odpowiada za twoją zdolność do podejmowania racjonalnych decyzji i zdroworozsądkowego zachowania. Dodatkowo lęk i stres uruchamiają reakcję przeżycia, **pierwotne oprogramowanie mózgu**, które odpowiedzialne jest za przeżycie gatunku ludzkiego. Ponadto, strach wywołany przez emocje jest powiązany z negatywnymi przeżyciami i traumami, ukrytymi głęboko w podświadomości. Uruchamiany i napędzany jest **przez negatywne wyzwalacze**. Należą do nich sytuacje i emocje zakodowane w mózgu jako te traumatyczne, trudne lub złe. One zaś często pochodzą z zewnątrz, jak na przykład ekstremalnie obciążające czasy pandemii COVID – 19. Negatywne myśli i połączone z nimi negatywne emocje nadmiernie pobudzają układ limbiczny i paraliżują twoje decyzje.

Co to są techniki pozytywnego programowania podświadomości?

Techniki pozytywnego programowania stanowią podstawę **programu autohipnozy i hipnoterapii zawartego w książce**. Pomogą ci one zidentyfikować i zneutralizować negatywne wyzwalacze. Dodatkowo, z pomocą **technik kotwiczenia umysłu** nadasz swoim emocjom i myślom całkiem **nową wibrację, pozytywną energię i twórczą jakość**. W tym poradniku znajdziesz szereg **ćwiczeń hipnozy**, jak również **praktyk autohipnozy i technik wizualizacyjnych**. Ich zadaniem jest **przeprogramowanie twojej podświadomości i zmiany myślenia na pozytywne**. Dzięki nim przejmiesz kontrolę nad swoim lękiem i strachem oraz nadasz im całkiem nową wartość, a także znaczenie.

Autohipnoza – jak zaprogramować podświadomość?

Program hipnoterapii przeciw lękowi rozpocznij od ćwiczenia kotwiczącego twój umysł w pozytywną energię. Dzięki temu stworzysz swój własny „przycisk” włączający pozytywne myślenie, który będziesz mógł uruchomić w najtrudniejszym momencie. Praktykując ćwiczenia oddechowe i medytacje, wyciszysz umysł i skupisz się na swojej podświadomości. W ten sposób dotrzesz do tych emocji i traum, które są źródłem twojego strachu. Przekształcisz lęki i obawy w siłę motywującą do działania. Dzięki każdemu kolejnemu ćwiczeniu **wyeliminujesz strach** przed spełnianiem swoich celów, utratą zdrowia, wyrażaniem siebie i swoich potrzeb, a także tworzeniem więzi w związkach.

Terapia pozytywnego programowania podświadomości naprawdę działa!

Skuteczność **terapii uwalniającej od strachu** potwierdza cała rzesza pacjentów Autora. Na taką osobistą sesję czeka się nawet dwa lata. A dzięki tej książce masz szansę już teraz odkryć program autohipnozy i techniki pozytywnego programowania podświadomości oraz zapoznać się z relacjami z seansów hipnoterapii przeprowadzonych przez Gabriela Palacios. Otrzymasz przekaz od pacjentów, którzy wykorzystali techniki zawarte w tym poradniku i zlokalizowali swoje źródło strachu pozytywnie przeprogramowując podświadomość. Dzięki temu przestali się wreszcie bać o zdrowie, rodzinę i przyszłość, pomimo tych trudnych czasów pandemii COVID-19.

Czas przeprogramować podświadomość i przestać się bać!



Radiestezja dla dociekliwych

Tomasz Sitkowski

Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia



ebooki

różdżka

wahadełko



zapowiedź

ISBN: 978-83-8171-619-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 308; Oprawa: miękka; Format: 14,5 cm x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Praktyka radiestezji w życiu codziennym

Radiestezja oferuje **proste i praktyczne sposoby na wykorzystanie energii i promieniowania** do rozwiązywania życiowych zawirowań. Autor, ceniony radiesteta, zachęca cię do pracy z wahadłem radiestezyjnym poprzez krytyczne podejście do teorii i eksperymentowanie w praktyce. **Jak rozpocząć praktykę radiestezji?** Z książki dowiesz się przede wszystkim, czym jest radiestezja i jakie są jej zasady. Odkryjesz, na czym polega **odruch wahadlarski** i czy można go wyćwiczyć. Poznasz **rodzaje wahadełek radiestezyjnych** i sugestie dotyczące wyboru własnego sprzętu radiestezyjnego. Rozumiejąc **zasady metody fizycznej i mentalnej**, unikniesz **błędów w pracy z wahadłem** i odczytywaniu promieniowania radiestezyjnego z jego ruchów. Wykorzystasz też **wahadełko w diagnostyce medycznej** i terapiach dla odzyskania zdrowia, np. **chromoterapii**.

Czym jest promieniowanie i jak je odczytać?

Autor podkreśla, że radiestezja to umiejętność odbierania niewidzialnych bodźców, energii bądź wibracji, które radiesteci definiują jako **promieniowanie radiestezyjne**. Zazwyczaj są to osoby szczególnie wrażliwe, zdolne do odbioru tych bodźców, które uwidaczniają się jako ruchy wahadełka. Poznasz różne **rodzaje promieniowania**, w tym promieniowania sieciowego w postaci siatki Hartmanna czy Currye'go. A także działy i zasady radiestezji, w tym geotronikę odpowiadającą za między innymi **wyszukiwanie cieków wodnych i miejsc geopatycznych**, a także fitotronikę, biotronikę, teleradiestezję, która z kolei zajmuje się **lokalizacją osób lub rzeczy na odległość**.

Praktyka radiestezji – wybierz najlepszą metodę pracy z wahadłem

Obecnie główną metodą w praktyce radiestezji i pracy z wahadłem jest **metoda mentalna**. Polega ona na kierowaniu do podświadomości radiestety pytania, a odpowiedź udzielana jest przez ruchy wahadła. Autor kwestionuje jednak rzetelność tej metody, gdyż twoje myśli – w postaci energii czy też wibracji – mogą zakłócić ruchy, a tym samym odczyt wahadełka. Czy zatem **metoda fizyczna** oferuje bardziej racjonalne wyjaśnienie ruchów wahadła? Według Autora ruchy te są samoistne i powstają w wyniku odruchu wahadlarskiego i różdżkarskiego. Odruch jest bowiem naturalną reakcją na niewidzialne bodźce, czyli **promieniowanie z otoczenia**. Rozróżnienie metody pośredniej (mentalnej) od bezpośredniej (fizycznej) uczuli cię na subtelne różnice i jednocześnie pozwoli **w unikać błędów praktyce wahadlarskiej**. Korzystając ze wskazówek zawartych w książce, nauczysz się też pracy z różdżką dwuramienną, która jest pomocna zwłaszcza w wykrywaniu miejsc geopatycznych i neutralnych dla zdrowia.

Które wahadełko i różdżka będą najlepsze dla ciebie do praktyki radiestezji?

Autor wskaże ci **rodzaje wahadeł i różdżek radiestezyjnych**, a także sposoby doboru sprzętu radiestezyjnego, zarówno do umiejętności, jak i przeznaczenia. Wahadła proste to ciężarek zawieszony na cięgnie, służący **do podstawowej pracy wahadlarskiej**. Natomiast **wahadła specjalistyczne**, mentalne czy lecznicze mają ukierunkowanie przeznaczenie i wymagają odpowiedniego traktowania. Z pewnością zainteresuje cię fakt, że wahadło może być użyte do chromoterapii, czyli leczenia kolorami. W książce znajdziesz też dokładne opisy znaczenia poszczególnych barw. Poznasz też rodzaje różdżek oraz metody pracy z nimi.

Radiestezja dla dociekliwych – poznaj odpowiedź na kontrowersyjne pytania

W części książki przeznaczonej **dla dociekliwych radiestetów**, pełnych wątpliwości czy kwestionujących tradycyjne teorie o promieniowaniu radiestezyjnym i energii, Autor przedstawia własne **wnioski i wyniki badań dotyczące radiestezji**. Nie tylko poszerzą one twoją znajomość **zasad radiestezji**, ale również zachęcą do poszukiwania indywidualnej ścieżki rozwoju. Która metoda bardziej przemawia do ciebie – fizyczna czy mentalna? Czy odruch wahadlarski to wrażliwość różnych części ciała na **prąd indukowany**? Z pewnością nowa publikacja Tomasza Sitkowskiego będzie źródłem wiedzy **dla początkujących radiestetów, ale też punktem zwrotnym dla tych bardziej doświadczonych**, poszukujących alternatywnego spojrzenia na teorię i praktykę w radiestezji.

Wykorzystaj radiestezję i pracę z wahadłem w praktyce!



Uzdrowiające oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium Cleanse to Heal: Healing Plans for Sufferers of Anxiety, Depression, Acne, Eczema, Lyme, Gut Problems, Brain Fog, Weight Issues, Migraines, Bloating, Vertigo, Psoriasis, Cys

Dieta > zdrowe odżywianie
Terapie > oczyszczanie jelit
Zdrowie > choroby
Terapie > oczyszczanie wątroby
Terapie > detoks

ebooki oczyszczanie organizmu zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-8171-477-8; Cena katalogowa: 129.20 zł; Ilość stron: 640; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Oczyszczanie organizmu według Boskiego lekarza

Co jest prawdziwą przyczyną naszych chorób? Czy dieta stanowi rozwiązanie naszych problemów zdrowotnych? Poznaj metody oczyszczania organizmu według Boskiego lekarza, które pomogą Ci przeprowadzić oczyszczanie ciała i duszy w wyjątkowo skuteczny sposób. W tej książce Boski lekarz proponuje pięć podstawowych rozwiązań detoksykacyjnych na pokonanie wielu dolegliwości. Są to oczyszczanie z drobnoustrojów chorobotwórczych, oczyszczanie poranne, oczyszczanie z toksycznych metali ciężkich, oczyszczanie diety jednoskładnikową oraz oczyszczanie 3:6:9 – wraz z różnymi wariantami. Omawia również terapie takie jak post przerywany, wodny i sokowy. Podstawą jest zdrowe odżywianie i składniki odżywcze.

Boski lekarz powie Ci, czy powinieneś się oczyszczać

W tej książce Boski lekarz powie Ci, czy powinieneś się oczyszczać. Pomoże ocenić, w jakiej znajdujesz się dziś sytuacji pod względem stanu zdrowia oraz jak rozumieć funkcjonujące na świecie teorie dotyczące oczyszczania organizmu i zdrowego odżywiania. Odkryjesz prawdziwe przyczyny szerzącej się obecnie epidemii wypalenia. Autor zawiera alarmujące informacje na temat trucizn i patogenów zagrażających naszemu zdrowiu już od chwili przyjścia na świat, które wciąż komplikują nam życie, ponieważ mamy z nimi styczność na co dzień. Jeżeli sądzisz, że nie masz w organizmie żadnych toksyn, książka ta otworzy Ci oczy na niezliczone, ukryte zagrożenia. Oprócz porad, jak unikać powszechnie występujących toksyn, dostarczy Ci on wiedzy na temat trucizn, których nie sposób uniknąć, i wyjaśni, dlaczego koniecznie należy znać właściwy sposób oczyszczania organizmu, a głównie jelit i wątroby.

Gdzie leży prawdziwa przyczyna Twoich dolegliwości

Ludzie z poważnymi problemami, chorujący np. na ostry zespół przewlekłego zmęczenia, zaawansowaną fibromialgię, reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę Hashimoto, stwardnienie rozsiane, toczeń, choroby układowe tkanki łącznej, egzemę, łuszczycę lub inne choroby autoimmunologiczne, chodzą od lekarza do lekarza, zaleca im się przyjmowanie wszelkiego rodzaju olejów rybich i probiotyków, a nawet eliminację produktów szkodliwych dla jelit, np. zawierających gluten, lecz mimo wszystko nadal cierpią z powodu dolegliwości neurologicznych. Dzieje się tak dlatego, że przyczyna tych chorób nie tkwi w jelitach. Boski lekarz powie Ci, gdzie leży prawdziwa przyczyna Twoich dolegliwości. Będziesz zaskoczony wiedzą, którą otrzymasz oraz prostotą rozwiązań Twoich wszystkich problemów zdrowotnych.

Mikrobiom, post przerywany, błonnik, picie soków

Poznasz najważniejsze informacje dotyczące takich modnych zagadnień, jak: mikrobiom, post przerywany, błonnik, picie soków. Wreszcie odkryjesz ich prawdziwą rolę i znaczenie dla zdrowia organizmu. To bardzo ważne, abyś nie dał odwieść się od detoksu z powodu błędnych teorii. Z tej publikacji wyniesiesz precyzyjną wiedzę, która zabezpieczy Cię przed dezinformacją i pozwoli dokonać wyboru odpowiedniego oczyszczania dla Ciebie. Poznasz również problematyczną żywność oraz informacje na temat produktów mogących szkodzić Twojemu leczeniu. Upewnij się, że poprzez detoks możliwe jest pokonanie chorób i całkowity powrót do zdrowia.

Który rodzaj oczyszczania ratującego życie powinieneś zastosować?

Boski lekarz odpowie Ci na pytanie, który rodzaj oczyszczania powinieneś zastosować: oryginalne, uproszczone i zaawansowane oczyszczanie wątroby 3:6:9, czy inne rodzaje oczyszczania według Boskiego lekarza. Niezależnie od tego, które oczyszczanie organizmu zastosujesz na początek, powinieneś przeczytać całą książkę, ponieważ poznanie mechanizmów działania innych rodzajów oczyszczania ratujących życie pomoże Ci zrozumieć, jak działa oczyszczanie 3:6:9. To z kolei pozwoli Ci dostrzec, dlaczego ten najskuteczniejszy rodzaj terapii może pewnego dnia okazać się dla Ciebie pomocnym.

Zasady oczyszczania według Boskiego lekarza

Ten szczegółowy przewodnik po oczyszczaniu organizmu podpowie Ci co robić, a czego nie robić podczas oczyszczania. Dowiesz się, dlaczego woda z sokiem z cytryny dobrze wpływa na organizm, jak sobie radzić w przypadku przerw w oczyszczaniu, w jaki sposób na Twój organizm

wpływa sok z selera naciowego. . Zyskasz wiedzę na temat procesów regeneracyjnych organizmu zachodzących podczas detoksu oraz czego się spodziewać w zakresie diety, wypróżniania i chudnięcia. Poznasz modyfikacje i alternatywy odnoszące się do najczęściej wykorzystywanych do oczyszczania produktów żywnościowych i napojów oraz pełnej diety. Znajdziesz przykładowe menu do wykorzystania w oryginalnej, uproszczonej i zaawansowanej wersji oczyszczania 3:6:9, a także przepisy kulinarne, dzięki którym przejdziesz oczyszczanie według Boskiego lekarza.

Detoks ciała i duszy

Oczyszczanie to nie tylko odzyskanie zdrowia ciała, ale również wsparcie duchowe i uzdrawianie duszy. W tej książce znajdziesz rewelacje na temat fizycznych przyczyn, dla których oczyszczanie może stać się procesem emocjonalnym, i jak sobie radzić z pojawiającymi się uczuciami, a także słowa duchowego wsparcia, które będą Ci przypominały, że powrót do zdrowia jest możliwy. Ta część książki będzie dla Ciebie podporą. Niezależnie od tego, na jakie szczyty zaprowadzi Cię oczyszczanie, te żywe słowa pomogą Ci przywrócić równowagę w życiu.

Powrót do pełni zdrowia z Boskim lekarzem

Poznasz obszerną listę suplementów na konkretne choroby i dolegliwości oraz wyjaśniającą przyczyny wszystkich problemów zdrowotnych. Znajdziesz odpowiedź na pytania, czy włączać suplementację do oczyszczania według Boskiego lekarza, których suplementów unikać i dlaczego, a także jak na co dzień stosować suplementy i zioła.

W tej książce znajdziesz:

- przegląd różnych rodzajów oczyszczania,
- powody, dla których należy się oczyszczać,
- zasady, które pomogą Ci wybrać najskuteczniejszy dla Ciebie rodzaj oczyszczania,
- oczyszczanie 3:6:9 – oryginalne, uproszczone i zaawansowane,
- przyczyny nietolerancji pokarmowych,
- sposoby na sprawdzenie obecności metali ciężkich,
- potężne lekarstwa, jak sok z selera naciowego,
- zasady liczenia makroskładników odżywczych jako zastępnik liczenia kalorii.

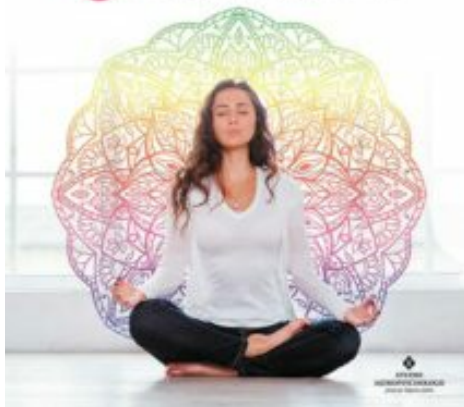
Boski sposób na oczyszczanie organizmu

PAIGE OLDHAM

PRAWO PRZYCIĄGANIA I PRAKTYKA UWAŻNOŚCI

45

Prostych ćwiczeń i relaksujących medytacji
dla osiągnięcia zdrowia, bogactwa i miłości



 pobierz fragment książki

Prawo Przyciągania i praktyka uważności

Paige Oldham

Tytuł oryginału: The Mindful Guide to the Law of Attraction: 45 Meditations to Manifest Health, Wealth, and Love

 Rozwój duchowy › prawo przyciągania
Zdrowie › pozytywne myślenie

Rozwój duchowy › medytacja

 ebooki mindfulness podświadomość pozytywna energia umysł

ISBN: 978-83-8171-474-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 192; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I;

Prawo Przyciągania i praktyka uważności – klucze do Twojego szczęścia i zdrowia

Jak odmienić swoje życie i sprawić, żeby było zgodne z naszymi marzeniami? To pytanie zadaje sobie wielu z nas. Wyzwanie wydaje się być trudne, dla niektórych wręcz niemożliwe. Ale czy faktycznie tak jest? Wbrew pozorom droga do satysfakcjonującego życia stoi otworem przed wszystkimi. Wystarczy zastosować dwa niezwykle narzędzia wspierające rozwój duchowy. To Prawo Przyciągania i praktyka uważności. Lektura tej książki sprawi, że dowiesz się, jak działa Prawo Przyciągania i jak praktykować uważność. Dzięki niej poznasz 45 prostych ćwiczeń i relaksujących medytacji, które ułatwią Ci skoncentrowanie swojej pozytywnej energii i wykorzystanie jej do realizacji najważniejszych celów. Nie tylko uruchomią one pozytywne myślenie, ale także wpłyną korzystnie na Twój rozwój duchowy oraz zdrowie. Relaksujące medytacje i pozytywna energia to klucze, które otworzą Twój umysł i pobudzą podświadomość. W efekcie samodzielnie, sięgając wyłącznie po Prawo Przyciągania i praktykę uważności, zapewnisz sobie zdrowie, dobrobyt i miłość.

Umysł i podświadomość – tam kryje się Twoja pozytywna energia

Autorka, łącząc Prawo Przyciągania i praktykę uważności, pokazuje, jak zmienić swoją codzienność, by zagościły w niej zdrowie, dobrobyt i miłość. Jej zdaniem dopiero dzięki wspólnemu działaniu Prawa Przyciągania i praktyki uważności, możesz liczyć na osiągnięcie pozytywnych efektów. Dlaczego? Otóż Prawo Przyciągania opiera się na założeniu, że pozytywne myślenie kształtuje pozytywną rzeczywistość. Niestety, jego skuteczność ograniczają nasze schematy myślowe i przyzwyczajenia. Dlatego niezbędna jest tu również praktyka uważności. Przynosi ona pogłębioną wiedzę na temat naszego życia, pozbawioną ocen i deformujących rzeczywistość nawyków. Wystarczy tylko nauczyć się, jak praktykować uważność. W efekcie Prawo Przyciągania i praktyka uważności wpłyną na Twój umysł i podświadomość, a uwolniona pozytywna energia wykreuje nową rzeczywistość.

Medytacja jako narzędzie rozwoju duchowego i spełnionego życia

W tej książce znajdziesz szczegółowe rady, jak praktykować uważność, by zidentyfikować swoje pragnienia i życiowe cele. Jednocześnie dowiesz się, jak pozytywne myślenie może Cię do nich przybliżyć. Wyrażając każdego dnia wdzięczność i wysyłając pozytywne wibracje, będziesz przyciągał do siebie to wszystko, co jest dla Ciebie korzystne. Pomoże Ci w tym medytacja, która umożliwia osiągnięcie stanu spokojnego umysłu i mentalnej równowagi. Pozwoli Ci ona uwolnić się od ograniczających przekonań i hamujących Cię nawyków. W ten sposób otworzysz się na nowe możliwości, a rozwój duchowy stanie się także Twoim udziałem.

Jak medytacja może odmienić Twoje życie

Pewnie zastanawiasz się, jak medytować, aby Prawo Przyciągania i praktyka uważności dały optymalne efekty. Autorka prezentuje trzy podstawowe typy relaksujących medytacji. Pomogą Ci one zidentyfikować kwestie, które są dla Ciebie najważniejsze. Kiedy już je określisz, łatwiej Ci będzie świadomie stosować przedstawione techniki. Każda medytacja znajdująca się w tej książce ma swój tytuł, szacowany czas przeprowadzenia ćwiczenia oraz oznaczenie sugerujące, jakiego rodzaju praktyki możesz się spodziewać. Opisanie są tu również korzyści, które przyniesie Ci każda z relaksujących medytacji, i rady, jak ją dopełnić. To wszystko sprawi, że Twoje umysł i podświadomość odkryją nowe możliwości, a pozytywna energia pomoże Ci zrealizować wszystkie życiowe cele.

Uruchom swoją pozytywną energię!



 pobierz fragment książki

Wielka księga sekretnych zaklęć rosyjskich szeptuch

Natalia Stepanova

Tytuł oryginału: Большая книга воды

 Ezoteryka › zaklęcia
Ezoteryka › magia
Zdrowie › choroby

Ezoteryka › rytuały
Terapie › medycyna naturalna

 duchowość ebooki medycyna ludowa pozytywna energia samouzdrawianie
szeptuchy techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-8171-405-1; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 312; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

Tajemne zaklęcia szeptuchy z wykorzystaniem wody

Od niepamiętnych czasów woda była symbolem najwyższej mądrości i zrozumienia. Dlatego w słowiańskich wierzeniach ludowych woda jest uważana za jeden z elementów wszechświata. Jest to również źródło życia, a w szczególności środek magicznego oczyszczenia. Jednocześnie woda jest miejscem, w którym spotyka się świat żywych i świat umarłych. Przez wieki była wykorzystywana do określonych rytualnych celów. W tej książce znana i ceniona szeptucha, Natalia Stepanova, zdradza wiele tajemnych zaklęć i rytuałów, które związane są z zaklinaniem czy zamawianiem wody. To skarbnica syberyjskiej mądrości, magiczna książka, która pomoże Ci nauczyć się, jak zamienić zwykłą wodę w potężne narzędzie do uzdrawiania i kreowania rzeczywistości. Przede wszystkim te zaklęcia szeptuchy z wykorzystaniem wody ułatwią Ci pokonanie wszelkich problemów.

Dlaczego zaklęcia szeptuchy są skuteczne

Jaki jest mechanizm wpływu, wydawałoby się zwyczajnych słów na wodę? Dlaczego zwykła woda zmienia się w magiczną, jeśli wygłosi się nad nią właściwe słowa? Wielu naukowców na całym świecie przeprowadziło eksperymenty, aby udowodnić, że woda ma zdolność przenoszenia informacji. Poddawano ją działaniu różnych dźwięków, a następnie badano strukturę jej krystalizacji. Potwierdziło to hipotezę, że zmienia się ona w zależności od wypowiedzianych słów. Muzykę, modlitwy, myśli, emocje, rozmowy – wszystko to jest w stanie wchłonąć i przechowywać zwyczajna woda. Z tej książki dowiesz się, dlaczego zaklęcia szeptuchy są tak skuteczne. Będziesz mógł również samodzielnie je zastosować w różnych sytuacjach. Znajdziesz zaklęcia na miłość, pokonanie różnych dolegliwości, uwolnienie się od rzuconych uroków i wiele innych.

Niewątpliwie najbardziej znana szeptucha zdradzi Ci:

- konkretne dni mocy związane z czczeniem wody lub wykorzystywaniem jej do rytuałów,
- jak zamawiać choroby, aby ustąpiły,
- modlitwy na ukojenie nerwów i pokonanie lęku,
- rytuały ochronne dla domu, dzieci, rodziny, a zwłaszcza siebie,
- sposoby na złe oko,
- modlitwy na zdejmowanie uroków,
- przepisy na uzdrawiające napary.

Zamawianie dowolnej dolegliwości

Chorego należy umyć trzy wieczory pod rząd wodą, nad którą modlono się wcześniej takimi słowami:

Trzeciego dnia Wielkanocy

Szła święta Marina ze świętą Katarzyną,

Niosąc Uświęcone Dary.

Kto wspomina te imiona trzy wieczory

Ten od Uświęconych Darów zdrowie otrzyma.

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego.

Teraz i na wieki wieków.

Amen.

Poznaj tajemne zaklęcia szeptuchy



 [pobierz fragment książki](#)

Medytacja dla relaksu

Adam O'Neill

Tytuł oryginału: Meditation for Relaxation: 60 Meditative Practices to Reduce Stress, Cultivate Calm, and Improve Sleep

 Rozwój duchowy › medytacja
Szczęście › emocje
Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › choroby
Zdrowie › depresja

 [ból](#) [ebooki](#) [mindfulness](#) [pozytywna energia](#)

ISBN: 978-83-8171-302-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 192; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I;

Medytacja dla relaksu pomoże Ci się zresetować

Spokój i wyciszenie, czyszczenie umysłu z natłoku myśli, lepsza pamięć i koncentracja, poprawa odporności na stres, odczuwalny przypływ energii i sił witalnych. To najważniejsze zalety stanu błęgiego relaksu, jakim jest medytacja. Teraz ten spokój możesz poczuć i Ty! By uprawiać medytację, wcale nie musisz mieć doświadczenia, nie musisz też być wyznawcą określonego systemu religijnego – to błędne przekonanie. Medytacja to technika dla każdego. Czy wiesz, że medytacja wykorzystywana jest dziś z powodzeniem w psychoterapii?

Zbawienny wpływ na zdrowie

Badania naukowe dowodzą tego, jak dobroczynny wpływ ma medytacja na nasze zdrowie i lepszą odporność organizmu. Czy wiesz, że medytacja:

- obniża ciśnienie krwi, zmniejsza tętno i spowalnia metabolizm,
- działa wspomagająco w leczeniu nadciśnienia i chorób serca, takich jak arytmia,
- łagodzi migreny oraz chroniczny ból,
- pomaga osobom cierpiącym na depresję,
- redukuje poziom lęku i odczuwanego stresu,
- jest skuteczna w walce z bezsennością,
- zwiększa w mózgu poziom serotoniny, czyli „hormonu szczęścia”?

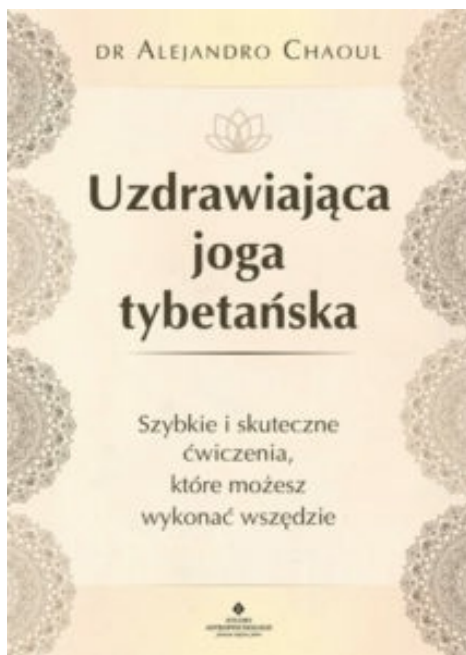
Medytacja dla relaksu – praktyki dopasowane do Twojego stylu życia i potrzeb

Jesteś zabiegany? Żyjesz w stresie? Potrzebujesz odpoczynku, ale zwyczajnie brakuje Ci czasu na relaks? Jeśli tak, daj szansę medytacji i rozpocznij swą przygodę z jedną z najpopularniejszych technik relaksacyjnych na świecie. Ta książka to wyjątkowy przewodnik właśnie po relaksacyjnej medytacji. Znajdziesz tu aż 60 ćwiczeń, dzięki którym z łatwością odnajdziesz spokój, będziesz lepiej spał, a co najważniejsze – pokonasz narastający w ciągu dnia stres. Autor krok po kroku poprowadzi Cię przez krainę medytacji. W książce znajdziesz bardzo dokładne i przejrzyste opisy poszczególnych technik i ćwiczeń medytacyjnych, będzie tam na przykład:

- medytacja na głęboki sen,
- medytacja w gwarze,
- technika relaksowania się podczas spaceru,
- ćwiczenia z wykorzystaniem aromaterapii i kojących dźwięków, jak deszcz,
- medytacja, która ukoji ból głowy,
- technika pomagająca w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała,
- ćwiczenia medytacyjne, w których może towarzyszyć Ci ukochany pupil.

Techniki opisane w tym przewodniku są idealne dla osób, które z powodu natłoku obowiązków i codziennych spraw, nie mogą sobie pozwolić na długie chwile relaksu. Z tą książką zresetujesz swoje myśli i uspokoisz emocje nawet krótką medytacją, a dzięki specjalnej technice oddychania, będziesz cieszył się głębokim i spokojnym snem. Rano obudzisz się niezmiernie wypoczęty. Przekonaj się!

Zanurz się w relaksacyjnej medytacji



Uzdrowiająca joga tybetańska

dr Alejandro Chaoul

Tytuł oryginału: Tibetan Yoga for Health & Well-Being: The Science and Practice of Healing Your Body, Energy, and Mind

Rozwój duchowy › świadomość
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Rozwój duchowy › buddyzm
Terapie › joga

ebooki techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-8171-138-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Joga tybetańska, czyli magiczne ruchy – teraz dostępna dla każdego

Podczas gdy joga stała się powszechną praktyką dla zdrowia i dobrego samopoczucia, starożytne narzędzia tybetańskiej wersji tej praktyki przez wieki pozostawały tajemnicą. Tymczasem joga tybetańska może poprawić siłę fizyczną i wspierać pozytywne emocjonalne i psychiczne zdrowie, uzdrawiając system ciało-energia-umysł z pełnym poczuciem świadomości i harmonii. Dzięki tej książce odkryjesz tajniki jogi tybetańskiej, które odmieniają Twoje życie i zdrowie.

Naucz się jogi tybetańskiej od samego mistrza

Autor tej publikacji jest adiunktem i dyrektorem ds. Edukacji w Programie Medycyny Integracyjnej na Uniwersytecie Teksańskim MD Anderson Cancer Center, gdzie prowadzi badania mające na celu ocenę skuteczności praktyk wywodzących się z jogi tybetańskiej. Stosuje również techniki terapeutyczne dla ciała i umysłu u pacjentów cierpiących na choroby nowotworowe oraz ich opiekunów. Jest również starszym instruktorem Akademii Trzech Bram, międzynarodowej organizacji założonej przez Tenzina Wangyala Rinpoche, a stawiającej sobie za cel przekształcanie ludzkiego życia poprzez medytację. Dzieli się swoimi doświadczeniami z codziennej praktyki w różnych środowiskach i kulturach, koncentrując się na prostocie, dostępności i łatwości wykonywania ćwiczeń. Zapewnia także pełne zrozumienie historii tybetańskiej jogi, abyś mógł w pełni usunąć przeszkody ze swojego życia, odzyskać zdrowie i cieszyć się dobrobytem.

Odzyskaj zdrowie równoważąc pięć żywiołów i pięć energii oddechu

Medycyna tybetańska (sowa rigpa) traktuje człowieka poprzez trzy „humory” medyczne – wiatr, żółć i flegmę – oraz pięć żywiołów – ziemię, wodę, ogień, powietrze i przestrzeń. Zdrowie rozpatruje nie tylko w kontekście choroby czy dolegliwości fizycznych. Zamiast tego najważniejszym aspektem zdrowia jest harmonijne działanie systemu ciało, oddech-energia (wiatr) i umysł. Autor wyjaśnia każdy ruch w kategoriach tych samych pięciu energii oddechu opisywanych w tybetańskim systemie medycznym i połączonych z pięcioma żywiołami. Stanowi to odpowiednik pięciu rodzajów prany w systemie ajurwedy hinduskiej.

Tybetańskie ćwiczenie z wykorzystaniem litery A

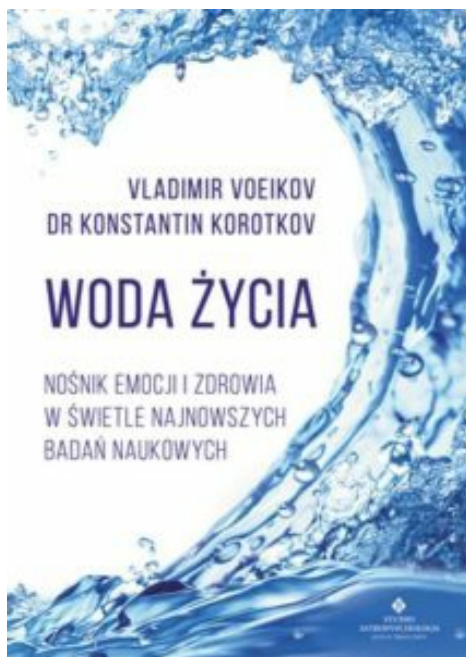
Praktykując opisane w książce magiczne ruchy jogi tybetańskiej możesz zmienić swoje złe doświadczenia na dobre, prowadząc energię wiatru. Stosując jogę tybetańską możesz wywoływać określone doświadczenia i być aktywnym uczestnikiem zarówno własnego procesu uzdrawiania, jak też i swego własnego życia. Określisz własne cele i intencje, jak również zrozumiesz architekturę swojego ciała subtelne.

Najprostsze ćwiczenia do wykonywania w dowolnym momencie dnia:

- Za każdym razem kiedy myjesz ręce, wykorzystaj ten czas aby obmyć również swój umysł. Koncentrując się na mydleniu i splukiwaniu, oddychaj powoli, jednocześnie wyobrażając sobie, że oczyszczasz również swój umysł.
- Siedząc wyciągnij ramiona w górę. Rozciągając w ten sposób plecy, oddychaj głęboko przez nos, do brzucha, wydychając przez nos. Opuść ręce, złóż je na podolku i zrób kilka głębokich spokojnych oddechów.
- Kiedy zatrzymujesz się na czerwonym świetle zastosuj się do rady wietnamskiego mistrza Thich Nhat Hanha i podziękuj temu światłu za sposobność połączenia się z sobą samym: nie odpowiadaj na telefon, wyłącz radio i daj sobie chwilę na wdychanie spokoju i uwalnianie z wydechem niespokojnych myśli. Rzecz jasna – tę technikę należy wykonywać z otwartymi oczyma.

Poznaj wiele innych technik poprawy swojej codzienności opisanych w książce.

Wycisz umysł, oczyść ciało



 [pobierz fragment książki](#)

Woda życia

dr Konstantin Korotkov Vladimir Voeikov

Tytuł oryginału: The Emerging Science of Water: Water Science in the XXIst Century

 Szczęście › emocje
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › energia

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › detoks
Zdrowie › choroby

 [kryształy](#) [oczyszczanie organizmu](#) [pozytywna energia](#)

ISBN: 978-83-8171-095-4; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Woda życia – poznaj jej właściwości

Woda życia jest tak ważna, ponieważ większość organizmów, w tym człowiek, zaczyna w niej swój rozwój. Wydaje się, że to najistotniejsza substancja na Ziemi, dlatego, że pokrywa ponad 70 % naszej planety. Godnym uwagi jest fakt, że jedynie 3% z nich jest słodka i dlatego nadaje się do picia. Również ze względu na to, że nasze ciało w ponad 60% składa się z wody, nie możemy po prostu się bez niej obyć. To, że powinniśmy jej dużo pić jest bezsporne. Z pewnością zainteresują Cię jednak szczegóły: jak często i jaką wodę pić, jak ją uzdatniać, aby w pełni wykorzystać jej właściwości, jakie właściwości mają kuracje wodą? Odpowiedzi na te wszystkie pytania znajdziesz właśnie w tej książce.

Najnowsze badania naukowe o wodzie

Dzięki tej książce, poznasz najnowsze wyniki badań na temat struktury **wody**. Zdziwisz się, jak wiele aspektów jej dotyczących jest nadal dla nas tajemnicą. Tajniki struktury i właściwości H₂O nie będą miały przed Tobą tajemnic, ponieważ autorzy stosują bardzo czytelny język i obrazowo wyjaśnienia. Pierwszy z nich to Vladimir Voeikov – doktor nauk biologicznych, profesor na wydziale biologii na uniwersytecie Łomonosowa w Moskwie. Drugi – **Konstantin G. Korotkov** – jest doktorem nauk ścisłych, profesorem wydziału mechaniki i optyki na Uniwersytecie Technologii Informacyjnych w Petersburgu. Obaj prowadzą badania nad tlenkiem wodoru od ponad 10 lat.

Woda życia a nasze zdrowie

Jak dowodzą Autorzy około 80% chorób na świecie jest wywołanych złą jakością wody pitnej. Naukowcy badają jej właściwości od dwustu lat, ale okazuje się, że klasyczna nauka nawet nie wzięła pod uwagę wielu podstawowych pytań, jakie możemy sobie zadać, gdy zmienimy punkt widzenia. Ta książka da Ci odpowiedź na pytania związane nie tylko z homeopatią i wysokimi rozcieńczeniami, ale również pozwoli poznać uzdrawiającą moc tej życiodajnej cieczy. Dowiesz się, jakie lecznicze właściwości ma magnetyczna woda, skąd się bierze uzdrawiająca moc „specjalnych” kuracji wykorzystujących magnez, minerały, w tym kamienie szlachetne, inkantacje i mantry.

Dowiedz się, kiedy i jak pić wodę

Ludzki organizm bardzo mocno reaguje na zmiany zawartości H₂O w naszym organizmie i może przetrwać bez niej tylko kilka dni. Z pewnością dobrej jakości woda może być lecznicza. Dlatego też, abyś mógł utrzymać dobre samopoczucie i optymalne funkcjonowanie organizmu, powinieneś opracować własny harmonogram picia wody. Autorzy książki bardzo Ci w tym pomogą.

Poznaj właściwości wody jako nośnika emocji

W związku z tym, że woda to nośnik zdrowia, ale również nośnik emocji, poznasz założenia nowej nauki o wodzie, która próbuje wyjaśnić wiele zjawisk związanych z tą substancją. Niektóre uważa się za nawet za mistyczne. Z pewnością zainteresuje Cię to, skąd się ona wzięła na Ziemi, dlaczego można ją wykryć na wszystkich planetach (przynajmniej w formie ciepłego lodu) i w przestrzeni kosmicznej? Autorzy zwracają szczególną uwagę na to, że wszystkie nasze emocje i uczucia nieustannie wpływają na otaczającą nas ciecz. Z naszego poradnika dowiesz się również, dlaczego żywność (w większości zawierająca tlenek wodoru) przygotowana ze złymi uczuciami może dawać wyjątkowo negatywne wyniki. Podsumowując, ma ona też świadomość; pamięć i zdolność przewidywania.

Metody uzdatniania wody – poznaj te najlepsze!

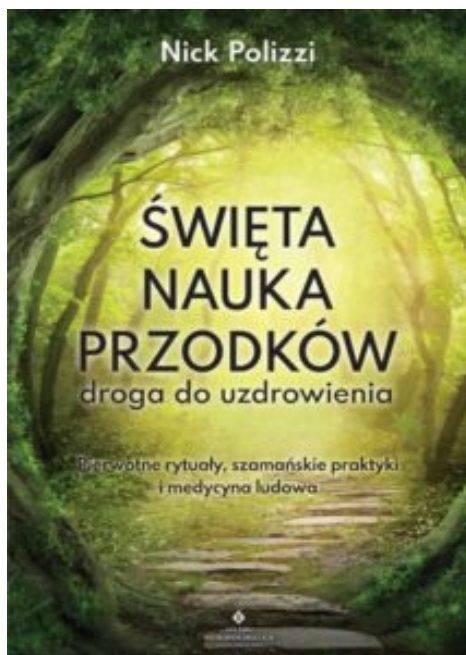
Ponieważ zasoby wody pitnej stale się kurczą, naukowcy intensywnie poszukują metod jej skutecznego uzdatniania do spożycia. Z pewnością nieraz zadajesz sobie pytanie, jaki stopień jej czystości powinien być normą. Autorzy tego poradnika szczegółowo na nie odpowiedzą. Dzięki tej książce poznasz również najskuteczniejsze sposoby uzdatniania wody. Zasady przeprowadzania jej filtracji, destylacji i osadzania nie będą już miały przed Tobą tajemnic. Pamiętaj, że dobra woda zdrowia doda!

Dzięki zaprezentowanym w tej książce wynikom badań poznasz:

– wyjątkowe i praktyczne właściwości wody,

- strukturę żywej wody,
- znaczenie wody jako odbiornika i nadajnika informacji,
- fakty o homeopatii i wysokich rozcieńczaniach,
- powiązania wody z homeopatią,
- znaczenie wody jako detektora emocji i Materialnej Matrycy dla Pola Ludzkiej Świadomości,
- porady, kiedy i jak pić wodę,
- instrukcje, co powinniśmy pić,
- najskuteczniejsze metody uzdatniania wody, w tym na przeprowadzanie jej filtracji, destylacji i osadzania,
- wyjaśnienie, czy kawa, herbata, mleko bądź **soki są zdrowe**,
- wodny sposób na zdrowie i dobre samopoczucie.

Wszystko, co musisz wiedzieć o wodzie!



 pobierz fragment książki

Święta nauka przodków – droga do uzdrowienia

Nick Polizzi

Tytuł oryginału: The Sacred Science: An Ancient Healing Path for the Modern World

 Rozwój duchowy › szamanizm
Terapie › medycyna naturalna

Ezoteryka › rytuały
Zdrowie › choroby

 ebooki medycyna ludowa

ISBN: 978-83-8171-094-7; **Cena katalogowa:** 49.90 zł; **Ilość stron:** 296; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** I;

Ty również możesz odblokować potencjał samouzdrawiania

Miliony osób na całym świecie cierpią na różne choroby, które starają się pokonać za pomocą medycyny konwencjonalnej. Jednak nie zawsze okazuje się to skuteczne. Czy problem tkwi w zbyt słabych środkach medycznych, zaawansowaniu schorzenia czy może w samych pacjentach? A co, jeśli do uzdrowienia konieczne jest odkrycie prawdy o sobie i odblokowanie swojego potencjału samouzdrawiania? W jaki sposób tego dokonać? Na te oraz inne pytania odpowie Autor tej fascynującej publikacji.

Inspiracja medycyną ludową od pokoleń

Nick Polizzi, znany filmowiec i autor bestsellerów, pochodzi z rodziny, która głęboko wierzy w praktyki tradycyjnej medycyny ludowej. Przez całe życie był świadkiem, jak uzdrawiająca moc leczniczych roślin pozwala pozbyć się chorób i dolegliwości. Jednak dopiero przełomowe wydarzenie w jego życiu sprawiło, że na poważnie zaczął traktować alternatywę dla medycyny konwencjonalnej. Kilka lat temu u jego bliskiego przyjaciela zdiagnozowano chorobę Parkinsona. Autor za swoją misję uznał znalezienie naturalnych sposobów uzdrawiania i wraz z ekipą filmową wyruszył w podróż w samo serce amazońskiej dżungli, by zgłębić świętą naukę przodków. I tak zaczęła się jego przygoda z szamanizmem.

Mądrość amazońskich szamanów na współczesne problemy

Autor odkrywa pierwotne tradycje amazońskich przodków i wyjaśnia, co należy zrobić, aby naprawdę uleczyć się z fizycznej choroby, emocjonalnej traumy czy poczucia zagubienia, które tak wielu z nas czuje we współczesnych czasach. Ta książka to połączenie współczesnego świata i zapomnianych technik uzdrawiania, szamańskich praktyk i pierwotnych rytuałów. Dzięki niej poznasz naturalne sposoby usuwania powszechnych dolegliwości.

Światowe autorytety również zgłębiły tę starożytną mądrość

„*Święta nauka przodków* jest świeżą narracją o uzdrawianiu, które jest jednocześnie starożytne, jak i pionierskie. Jeśli pragniesz zanurzyć się głęboko w psychologiczne martwe punkty, które mogą blokować twój potencjał zdrowia – szczególnie, gdy zawiodła Cię konwencjonalna medycyna – przeczytaj tę książkę. Polizzi jest klasą samą w sobie w kwestii medycyny przodków. Jest też utalentowanym gawędziarzem, pełnym prawości”.

– dr n. med. Sara Gottfried, autorka bestsellerów

„Częściowo książka przygodowa, częściowo poradnik, częściowo pamiętnik i częściowo przewodnik po najgłębszych częściach duszy ... *Święta nauka* uznanego filmowca Nicka Polizzi sprawi, że ledwie będziesz mógł usiedzieć na krześle zgłębiając mądrość znajdującą się w starożytnych tradycjach naszego świata. Lektura obowiązkowa”.

– Nick Ortner, autor bestsellerów

„Czytelnicy rzadko dostają dar i możliwość poznania głębokiej mądrości i uzdrowienia, z których korzysta uniwersalna praktyka szamanizmu. W *Świętej nauce przodków* Nick Polizzi szczerze dzieli się tym, jak pierwotne rytuały kąpią nas zarówno w świetle, jak i cieniu, wiodąc do miejsca oświecenia. Ta książka ukazuje surową i autentyczną moc szamanizmu, nie próbując wygładzać tego, co jest potrzebne, by naprawdę zaangażować się w taką starożytną tradycję, która oferuje uzdrowienie w sposób, którego wielu nawet sobie nie wyobrażało”.

– Sandra Ingerman, autorka bestsellerów

„W *Świętej nauce przodków* Nick Polizzi opowiada pasjonującą historię zgłębiania nadziei i cudów podczas jego przygód w Amazonii. Zwykły facet z Connecticut odbywa własną podróż do uzdrowienia i znajduje największy skarb na ziemi – zapomniane uzdrawiające rośliny i tubylców, którzy wiedzą, jak ich używać. Trudno było oderwać się od tej książki, a zakończenie było uderzeniem, którego każdy musi doświadczyć”.

– dr Pedram Shojai, autor bestselleru *Miejski mnich*

Szamańska mądrość – sekret uzdrowienia



 pobierz fragment książki

Przewodnik po mądrości ciała

Ann Todhunter Brode

Tytuł oryginału: A Guide to Body Wisdom: What Your Mind Needs to Know About Your Body

 Szczęście › emocje
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Terapie › medytacja
Zdrowie › choroby

 samouzdrawianie uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-971-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: I;

Zasługujesz na szacunek, radość i szczęście. Dowiedz się jak wykorzystać mądrość ciała

Czy wykorzystujesz mądrość ciała? Jesteś z niego zadowolony czy rozczarowany? Ufasz mu jak sprzymierzeńcowi i najlepszemu przyjacielowi, czy też musisz je bez ustanku kontrolować? Mówisz o nim z szacunkiem? Czy starasz się go zrozumieć? Te z pozoru banalne pytania pomogą ci w odkryciu relacji, jaką masz ze swoim ciałem oraz zdradzą podejście do siebie. Musisz wiedzieć, że nastawienie i słowa, które wypowiadasz dają obraz twojej intymności oraz połączenia z ciałem. Jeśli są negatywne, to przyszedł czas na zmianę nastawienia. Przyjmij do wiadomości, że twoje ciało wykonuje ogromną pracę. Ono utrzymuje cię przy życiu, zwalcza choroby, przez co zasługuje na szacunek, szczęście i zaufanie! Przestań je obrażać, zapewnij relaks i dowiedz się, jak zmienić fałszywe przekonania, jakie masz na jego temat.

Jak wsłuchać się w swoje ciało? Naucz się rozpoznawać emocje, stosować medytacje i skutecznie niwelować stres

Każdy z nas wie, że utrzymanie dobrych myśli wcale nie jest łatwe. Powszechnie wiadomo, że wszyscy mają jakieś kompleksy, niedoskonałości, które chcieliby poprawić. Niestety, w czasach ogromnej koncentracji na własnej fizyczności, wygórowanych kanonów piękna, operacji plastycznych, katorżniczych diet i ćwiczeń fizycznych, nie jest to najprostsze. Zapomnieliśmy bowiem o tym, że nasze ciało posiada swoją inteligencję. Organizm potrafi wysyłać nam sygnały, które niestety my, coraz częściej ignorujemy lub po prostu nie potrafimy odczytywać. Na szczęście, dzięki tej książce nauczysz się je interpretować i komunikować ze swoim organizmem. Dzięki temu, nie tylko uzdrowisz emocje, ale też łatwiej pokonasz choroby.

5 kroków do utrzymania higieny emocjonalnej. Jak wsłuchać się w ciało i odzyskać zdrowie

Z pomocą przychodzi Ann Todhunter Brode, nauczycielka, terapeutka, uzdrowicielka i autorka. Od ponad 40 lat skupia się na związku ciała, umysłu i ducha. W swoim *Przewodniku po mądrości ciała* przedstawia dokładną instrukcję (terapię), jak krok po kroku stworzyć swój indywidualny schemat odzyskania zdrowia, który naprawdę działa. Nauczysz się wsłuchiwać oraz interpretować sygnały wysyłane przez twoje ciało. Dowiesz się, jak pokonać lęk. Poznasz proste ćwiczenia i techniki, takie jak: praca z oddechem, medytacje, uważne jedzenie czy afirmacje. Pomogą ci one w wyciszeniu umysłu, relaksie i rozpoczęciu świadomego życia. Odkryjesz 5 kroków do utrzymania odpowiedniej higieny emocjonalnej, zerwania z negatywnym myśleniem, stresem czy lękami. Na nowo poznasz swoje emocje, pragnienia i oczekiwania wobec życia. Rozwiniesz intuicję, poprawisz relacje z najbliższymi, a także pobudzisz własną kreatywność.

Medycyna holistyczna. Wykorzystaj naturalne terapie i moc samouzdrawiania

Autorka zwróci twoją uwagę nie tylko na psychikę, ale również fizyczność. Dzięki niej odkryjesz, jaki związek ma utrzymanie prawidłowej postawy czy sposób poruszania się z tym, jak postrzegasz siebie oraz w jaki sposób jesteś odbierany przez otoczenie. Na nowo skupisz się na prawidłowym odżywianiu swojego najlepszego przyjaciela – twojego ciała, jego pielęgnacji, dostarczaniu odpowiedniej ilości ruchu czy eliminowaniu złych nawyków, które mu nie służą. Uzdrawianie holistyczne pozwoli ci na stworzenie nowych fundamentów życia: radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, komunikowania się, inspirowania, tworzenia, kochania, a także samouzdrawiania.

Wróć do korzeni – odkryj mądrość ciała, pokonaj stres i wykorzystaj pozytywne emocje w samouzdrawianiu

Wsłuchaj się w swoje ciało, dopuść je do głosu i pozwól mu pierwszy raz od wielu lat przemówić w prosty i zrozumiały dla ciebie sposób. Uwolnisz się dzięki temu od stresu, poznasz wyjątkowe i proste techniki relaksu, które ci w tym pomogą. Nauczysz efektywnie odpoczywać i czerpać radość z małych przyjemności. Pozbędziesz się raz na zawsze problemów ze snem, brakiem energii czy znużeniem, które codziennie cię dopada. Pożegnasz niską samoocenę i zyskasz pewność siebie. Przepędzisz ze swojego życia depresję, dowiesz się, jak pokonać lęk czy ból fizyczny i przewlekłe napięcie. To wszystko jest możliwe dzięki pojednaniu ze swoim organizmem! A pomoże ci w tym, niezwykle *Przewodnik po mądrości ciała*.

Oni już odkryli IQ swojego ciała i potęgę medycyny holistycznej

„Spojrzenie Brode było potrzebne już dawno temu i zapewnia holistyczny, zrównoważony obraz tego, co oznacza bycie człowiekiem”.

– Larry Dossey, lekarz medycyny

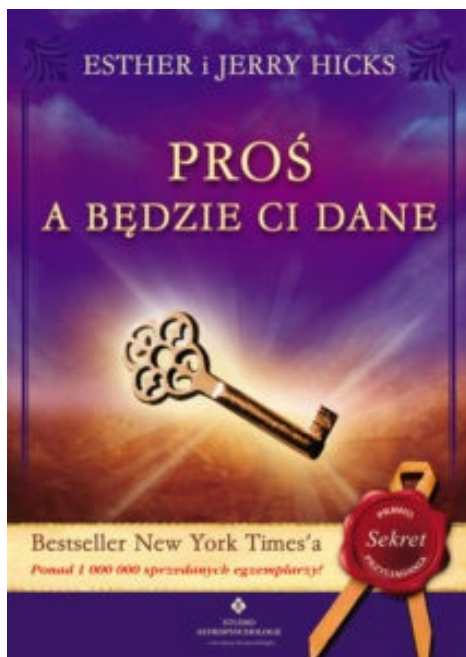
„Autorka nie tylko dokonuje doskonałych rzeczy jako specjalista, ale posiada również rozległą i głęboką wiedzę dotyczącą powiązania ciała i umysłu, która niesamowicie przyda się każdemu, kto pragnie lepszego życia dla siebie i innych”.

– Aaron Kipnis, emerytowany profesor, psycholog kliniczny

„To obowiązkowa lektura dla każdego, kto kiedykolwiek miał wszystkiego dość i nie wie, jak się ponownie uruchomić i naładować baterie. Przewodnik po mądrości ciała to książka zakorzeniona we współczuciu, bogata w solidne praktyki pielęgnacji samego siebie oraz napisana przez kogoś, kto słyszał już każdą historię ciała. To prawdziwy skarb ze zmieniającymi życie informacjami, które pomogą każdemu w uleczeniu ich ciała i życia”.

– John La Puma, lekarz medycyny, autor bestsellerów „New York Timesa”

Odkryj mądrość, którą masz w sobie



 pobierz fragment książki

Proś a będzie Ci dane

Esther i Jerry Hicks

Tytuł oryginału: Ask and It Is Given: Learning to Manifest Your Desires

 Rozwój duchowy > prawo przyciągania Szczęście > afirmacje
Zdrowie > psychologia

 audiobooki channeling ebooki pieniądze pozytywna energia

ISBN: 978-83-8171-271-2; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: IX - dodruk;

Prawo Przyciągania – Sekret – światowy fenomen

Prawo Przyciągania (sekrety przyciągania) zostało stworzone przez Esther i Jerry'ego Hicksów i po raz pierwszy opublikowano je w książce „Proś a będzie Ci dane”. Od czasu premiery filmu Sekret i noszącej ten sam tytuł książki autorstwa Rhondy Byrne, setki tysięcy ludzi na całym świecie zachwyciło się przekazanymi tam rewelacjami. Po opadnięciu pierwszej euforii okazało się jednak, że film Sekret czy książka, którą został on zainspirowany, nie odmieniły życia tak wielu osób, jak na to liczono. Na forach poświęconych tej tematyce wykazywano trudności w zastosowaniu Prawa Przyciągania w praktyce. Nie było przy tym istotne, czy chodziło o przyciąganie pieniędzy, miłości czy dowolnie rozumianego bogactwa – coś najwyraźniej nie działało. Powodem było poszukiwanie sekretów Prawa Przyciągania w zabawie w głuchy telefon, zamiast sięgania do źródła. Niewiele osób wiedziało bowiem, że film i książka Sekret zawierały w sobie tylko część prawd przedstawionych w źródłowym tekście. Jest on teraz dostępny dla każdego w takim samym stopniu, jak przed laty dla Rhondy Byrne. Nosi tytuł „Proś a będzie Ci dane” i wyjawia wszystkie sekrety Prawa Przyciągania w praktyce.

Poznałeś już sekret Prawa Przyciągania i dostatniego życia pełnego sukcesów?

Czy zastanawiałeś się, w czym tkwi sekret, dzięki któremu możliwe jest odnoszenie sukcesów, zapewnienie sobie dobrobytu i realizacja pragnień? Dlaczego jedni z łatwością osiągają wyznaczone przez siebie cele, stale idąc do przodu, natomiast inni doświadczają ciągłych niepowodzeń? Odpowiedź okazuje się być bardzo prosta. Wszystko zawdzięczają potędze pozytywnego myślenia, a także największemu prawu panującemu we Wszechświecie – Prawu Przyciągania.

Twoje szczęście jest bliżej, niż myślisz!

Esther i Jerry Hicks to amerykańscy odkrywcy Prawa Przyciągania. Przez ostatnie 20 lat przekazywali ludziom na całym świecie nauki Abrahama – bytu, który za pomocą przekazu channelingowego zdradził jej sekret, jak osiągnąć wszystko, czego się pragnie. Dzięki jego przesłaniom wszyscy, którzy doświadczają tej cudownej mocy, zostają uszczęśliwieni, a ponadto zyskują bardzo cenną wiedzę jak samemu tego dokonać. Teraz również i Ty możesz tego doświadczyć! Z pomocą tej wyjątkowej publikacji poznasz sekret Prawa Przyciągania w praktyce i otworzysz sobie drogę do realizacji marzeń i osiągania wyznaczonych celów.

Przyciąganie pieniędzy – siła Twoich myśli jest kluczem do sukcesu

Bez względu na to, czy pragniesz zdrowia, pieniędzy, dobrej pracy, miłości czy sukcesów, wszystko to jesteś w stanie osiągnąć sam, dzięki sile swoich myśli. Musisz jedynie w pełni skupić się na swoich pragnieniach. Siła przyciągania sprawia, że jesteś przepełniony pozytywną energią, a cele stają się jeszcze bliższe. Jak to możliwe? Im więcej myślisz o danej rzeczy, tym trudniej jest Ci przestać. Tak właśnie działa Prawo Przyciągania, które niczym magnes powoduje, że spełnienie marzeń leży w zasięgu Twojej ręki. Prawo Przyciągania książka i opisane w niej przypadki są na to najlepszym dowodem.

Czy wiesz już, jak przyciągnąć pieniądze?

Stosując Prawo Przyciągania możesz znacząco pomnożyć swoje oszczędności. Jak to zrobić? Musisz pamiętać, że Prawo Przyciągania działa w obie strony, dlatego tak ważne jest pozbycie się uczucia braku, które wibruje na niskiej częstotliwości. Zamiast tego myśl o pieniądzach w taki sposób, jakbyś posiadał ich znacznie więcej niż ma to miejsce w rzeczywistości. Dzięki temu nastroisz się wibracyjnie na ich przyływ i uaktywnisz Prawo Przyciągania. Pamiętaj, że to, w jaki sposób obchodzisz się z pieniędzmi, również ma znaczenie. Twoja pełna wdzięczności postawa za otrzymane dobra jest kluczem do sukcesu na drodze obfitości. Dodatkowo, z pomocą opisanych w publikacji technik, zapewnisz sobie dostatek i bogactwo na długie lata.

Poznaj proste i skuteczne metody na przyciąganie miłości

Dzięki uniwersalności Prawa Przyciągania przyciągniesz do siebie również miłość i stworzysz związek, o jakim zawsze marzyłeś. Wystarczy, że zmienisz swoje myślenie względem postrzegania miłości, a tym samym nastroisz się na odpowiednią częstotliwość. Podniesiesz poziom swoich

wibracji i przyspieszysz bieg wydarzeń. Zaufaj swojej podświadomości i otwórz się na miłość, a sam się przekonasz, jak może zmienić się Twoje życie. Wykorzystując rady Autorów sformułujesz odpowiednie intencje, które pomogą Ci precyzyjnie określić związek lub partnera. Bądź cierpliwy i daj się prowadzić najpotężniejszemu Prawu Wszechświata – ono dokładnie wie, co robi, a Twoje prośby na pewno zostaną wysłuchane i nagrodzone.

Podnieś poziom swoich wibracji

Z pewnością nieraz doświadczyłeś sytuacji, gdy negatywne emocje brały górę, a gniew, rozdrażnienie i złość dawały Ci się we znaki. Czy wiesz, że takie uczucia mają bezpośredni wpływ na Twoje myśli? To również działa na zasadzie Prawa Przyciągania – jeśli jesteś pod wpływem złych emocji, Twoje myśli nie działają na najwyższym stopniu wibracji. Na nic także zdadzą się dobre rady przyjaciół czy znajomych, by przestać się przejmować – wcale nie pomogą, a jedyni jeszcze bardziej ziryтую. Tak samo jest z ich dobrym nastrojem – zamiast się nam udzielić, jeszcze bardziej wpędza nas w przygnębienie. Dzięki tej książce poznasz ćwiczenia, które przywrócą pozytywne uczucia i emocje oraz zadziałają jak wzmacniacz i podniosą Twoje wibracje na wyższy poziom. Według Autorów bardzo ważne jest, aby w zależności od naszego samopoczucia, wybierać najlepszą metodę pomocy samemu sobie. Jedynie w taki sposób pozostaniesz w zgodzie ze swoimi emocjami i myślami.

Poznaj tajemnicę Prawa Przyciągania i czerp z niej siłę

Dzięki tej publikacji i zawartym w niej radom Autorki, odkryjesz drogę do wewnętrznego rozwoju i powiększenia swojego dobrobytu. Zgłębiając nauki najpotężniejszego z bytów – Abrahama, dowiesz się, jak zmienić swoje życie i doświadczyć ogromnego rozwoju emocjonalnego. To od Ciebie zależy, jak będziesz z niej korzystał – możesz od razu przeczytać ją całą lub też potraktować ją jako doradcę w ważnych momentach życia i otwierać na wybranej stronie. Napęlni Cię ona energią do działania, by każdy kolejny dzień był jeszcze lepszy od poprzedniego. Prawo Przyciągania książka – to właśnie tutaj znajdziesz odpowiedzi na pytania dotyczące rodziny, kariery, szczęścia czy pieniędzy. Wystarczy, że poprosisz o wszystko, czego potrzebujesz. Publikacja jest dostępna także w formie e-booka i audiobooka.

Proś a będzie Ci dane...



Technika metamorficzna – więcej niż refleksologia

Aline Gruber-Keppler

Tytuł oryginalny: Sanfte Lichtarbeit am Fuß: Die Metamorphose - Die Metamorphische Methode und die Chakren

Ezoteryka › czary
Terapie › energia
Zdrowie › choroby

Terapie › masaż
Zdrowie › relaks

ból ebooki medycyna alternatywna odporność pozytywna energia
samouzdrawianie terapie naturalne uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-945-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 112; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jak działa technika metamorficzna – masaż metamorficzny stóp, głowy i dłoni?

Technika metamorficzna wywodzi się z refleksologii. Stopa jako całość stanowi obraz człowieka, a znajdujące się na stopie punkty odpowiedzialne są za prawidłowe funkcjonowanie narządów i stan psychiczny. Technika metamorficzna polega na masażu stóp, głowy i dłoni. Oddziałuje ona na wszystkie zakodowane odczucia od momentu poczęcia, takie jak poczucie bezpieczeństwa, miłości, słabe i mocne strony, czyli całościowe postrzeganie siebie. Dzięki niej urazy przekazywane przez wiele pokoleń w poszczególnych rodzinach mogą zostać wydobyte na światło dzienne i uleczone. Poprzez masaż metamorficzny możesz pozbyć się chorób i bólu oraz zadbać o profilaktykę zdrowia i system odpornościowy. To łagodna terapia naturalna, którą można stosować również u dzieci i kobiet w ciąży.

Zmień swoje negatywne przekonania stosując masaż metamorficzny

Łagodny masaż metamorficzny pomoże ci uwolnić się i zmienić przekonania, które mają negatywny wpływ na całe życie. Te proste ćwiczenia, które możesz wykonać samodzielnie wyzwolą w tobie pozytywną energię i wprowadzą w głęboki relaks. Już w okresie prenatalnym tworzy się obraz siebie, a całe dzieciństwo przyswajamy ogrom wiedzy i przekonań, które nie służą naszemu zdrowiu, utrudniają relację, ograniczają sukces. Możesz to zmienić stosując masaż metamorficzny. Poprzez masaż metamorficzny stóp sprawisz, że energia zacznie swobodnie przez ciebie przepływać. Oczyszczisz czakry i możliwa stanie się wymiana energii i kształtowanie nowych wzorców. Dzięki tej publikacji dogłębnie poznasz zasady działania techniki metamorficznej i będziesz mógł ją zastosować na sobie i bliskich.

Uzdrawianie holistyczne na co dzień, czyli masaż metamorficzny dla każdego

Każdy, kto chce zmienić dotychczasowe schematy życiowe, może to zrobić uwalniając się od napięć powstałych w czasie poczęcia, ciąży i porodu. Z masażu metamorficznego mogą korzystać:

- zdrowe dzieci, ponieważ metoda ta wspomaga ich rozwój, poprawia pamięć, usprawnia naukę i przyswajanie wiedzy.
- chore dzieci, w tym te z autyzmem lub zespołem Downa, gdyż w wielu przypadkach zastosowanie masażu metamorficznego pomogło częściowo zredukować objawy choroby.
- kobiety w ciąży i ich partnerzy, ponieważ sprzyja relaksacji i daje odprężenie oraz eliminuje depresję poporodową.
- osoby pragnące pozbyć się chronicznego bólu, odzyskać odporność i uaktywnić procesy samouzdrawiania w organizmie.
- osoby zainteresowane rozwojem osobistym, odzyskaniem pewności siebie i pozytywnej energii w życiu.
- wszyscy, którzy potrzebują zmiany np. pracy, domu, odkrycia talentów, nowych zainteresowań.

Jakie efekty daje masaż metamorficzny?

Nie musisz posiadać konkretnych umiejętności, aby samodzielnie wykonać masaż metamorficzny. Dzięki tej książce poznasz wszystkie jego zasady oraz punkty, które są aktywne podczas pracy na stopach, głowie i dłoniach. Nabytą wiedzę i zasady terapii możesz sprawdzić na członkach rodziny. Efekty widoczne będą na poziomie fizycznym, mentalnym i emocjonalnym, czyli na poziomie uzdrawiania holistycznego i samouzdrawiania. Pozbędziesz się bólu i odzyskasz odporność. Autorka łączy też masaż metamorficzny z czakrami, dzięki czemu napelnisz się energią, odzyskasz pewność siebie i zaczniesz cieszyć się zdrowym ciałem.

Łagodny masaż metamorficzny – głęboki relaks i pozytywna energia



[pobierz fragment książki](#)

Rosyjska medycyna ludowa od A do Z

Bernd Butzke Natalja Aleksandrowna Nowikowa

Tytuł oryginału: Russische Volksmedizin: Alltagsbeschwerden von A-Z natürlich und sanft heilen

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

Terapie › energia

alergie ból ebooki medycyna ludowa odporność szeptuchy

ISBN: 978-83-7377-944-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I - dodruk;

Medycyna ludowa – naturalne i skuteczne terapie szeptuch na uciążliwe choroby

Czy na ból gardła wystarczy homeopatia, a kalendarz księżycowy korzystnie wpłynie na zdrowie i urodę? Jak samodzielnie przywrócić odporność na poziomie komórkowym? Jak wykorzystać dobroczynne siły natury i duchową energię, by odbudować vitalność i pozbyć się powszechnych alergii? Obecnie coraz częściej ludzkość poszukuje odpowiedzi na te i wiele innych pytań w bioenergoterapii i uzdrawianiu duchowym. Nie wahamy się eliminować chorób przewlekłych i autoimmunologicznych, sięgając po rozwiązania proponowane przez medycynę ludową. Zyskujemy w ten sposób skuteczny i naturalny sposób na samodzielne uzdrowienie. Dzięki tej książce odkryjesz sekrety medycyny naturalnej. Dowiesz się, jak stosować ziołolecznictwo w praktyce i poznasz moc terapii uzdrawiających energią. Wykorzystasz do poprawy swojego zdrowia przepisy rosyjskiej medycyny ludowej, a także nauczysz się żyć w harmonii z naturą.

Energia z natury!

Medycyna ludowa opiera się na przekonaniu, że w przypadku niemal każdej choroby natura dostarcza nam skutecznych środków leczniczych. Tajemnice szeptuch mogą okazać się niezwykle przydatne zarówno przy niegroźnych dolegliwościach, jak i złośliwym raku. Najważniejsze, by umieć z nich mądrze korzystać i holistycznie podchodzić do zdrowia, czerpiąc korzyści ze wszystkich dostępnych technik terapeutycznych. Gromadzona przez tysiąclecia wiedza lecznicza dostarcza wielu łagodnych środków i skutecznych metod terapii najróżniejszych chorób. Źródłem informacji na temat takich alternatywnych sposobów leczenia jest tak zwana medycyna ludowa. Ją właśnie przybliża czytelnikom ta niezwykle publikacja.

Przepisy rosyjskiej medycyny ludowej na zdrowie i urodę

Natalja Aleksandrowna Nowikowa od dzieciństwa ufa leczniczej mocy natury. Od wielu lat prowadzi własną praktykę lekarską w Rosji, która czerpie z bogactwa medycyny naturalnej. W swoim gabinecie z dużym powodzeniem leczy wiele różnych chorób, poczynając od alergii i wzmocnienia odporności aż po uśmierzanie bólu towarzyszącego niektórym rodzajom nowotworów. W pracy łączy różne formy terapii, elementy psychologii, a także wiedzę naukową i środki lecznicze wywodzące się z medycyny ludowej. Uważa, że w medycynie każdy kierunek ma swoją rację bytu. Jest to przekonanie, którym kieruje się w codziennej praktyce lekarskiej dla dobra jej pacjentów, a jego słuszność jest nieustannie potwierdzana osiąganymi sukcesami medycznymi.

Medycyna niekonwencjonalna leczy ciało i umysł

W codziennej pracy Autorka wykorzystuje techniki z dziedziny medycyny niekonwencjonalnej, umożliwiające przekraczanie ograniczeń współczesnej medycyny klasycznej. Praktykowanie medycyny ludowej cieszy się w jej rodzinie długą tradycją. Zapach najróżniejszych ziół i przypraw otaczał ją już od wczesnego dzieciństwa. Bardzo często przesiadywała u babci i przyglądała się, jak przygotowywała różne maści oraz tynktury. To w niej odnalazła fascynującą nauczycielkę, która krok po kroku wtajemniczyła ją we wszystkie obszary swojej pracy. W ten sposób babcia powierzyła wnuczce ponadpięćsetletnią rodzinną wiedzę na temat medycyny ludowej. Teraz dzieli się zdobytym doświadczeniem na kartach tej książki.

Publikacja, którą warto mieć pod ręką

Znajdziesz tutaj zbiór najistotniejszych informacji oraz przepisów odnoszących się do ponad siedemdziesięciu powszechnie występujących codziennych dolegliwości. Opisane schorzenia zostały pogrupowane według obszarów ciała, narządów oraz zespołów chorób. Tego rodzaju podział służy zwiększeniu przejrzystości tej książki i nie odpowiada żadnej klasyfikacji medycznej.

Przepisy do samodzielnego stosowania – ziołolecznictwo w praktyce

Zaprezentowane tutaj przepisy rosyjskiej medycyny ludowej obejmują głównie takie, których składniki pacjenci posiadają już zazwyczaj w domach lub mogą je z łatwością zdobyć. Składniki do swojej domowej apteczki znajdziesz na stoiskach z warzywami i owocami, w sklepach spożywczych, we własnym ogrodzie, przy drogach, na ścieżkach, na polach i łąkach, w lasach, parkach, kwaciarniach, dobrze zaopatrzonych

sklepach ze zdrową żywnością, a nawet w aptece (bez recepty). Lektura tej książki dostarczy Ci wszystkich niezbędnych informacji dotyczących sposobu przygotowania, dawkowania oraz stosowania poszczególnych preparatów. Ziołolecznictwo w praktyce wcale nie jest trudne do samodzielnego stosowania.

Medycyna ludowa dostarczy Ci naturalne sposoby na takie dolegliwości, jak:

- bóle,
- alergie,
- halitoza,
- problemy ze snem,
- osłabiona odporność,
- stany zapalne,
- hemoroidy,
- kamienie żółciowe,
- nietrzymanie moczu,
- pasożyty,
- katar sienny,
- łuszczyca,
- rwa kulszowa.

Poznaj sprawdzone, ludowe receptury bazujące na medycynie naturalnej, dzięki którym wszystkie codzienne trudności zdrowotne przejdą do historii. Czas uzdrowić swoje życie!

Bonus w postaci sekretów szeptuch

Poza przepisami rosyjskiej medycyny ludowej, w publikacji ujawnione zostały również inne techniki medycyny niekonwencjonalnej – uzdrawianie schorzeń przez szeptuchy. Z książki dowiesz się, czym jest zamawianie bólu nóg i bioder, nauczysz się eliminować kurczaki za pomocą zwyczajnego ziemniaka oraz pokonasz trudności związane z powiększeniem rodziny. Pozbędziesz się dolegliwości związanych z bólem kolan, krwaków na nogach, lumbago oraz dny moczanowej.

Ludowe sposoby na współczesne choroby!



 [pobierz fragment książki](#)

Lęk – jak ostatecznie uwolnić się od niego

Kazimiera Sokołowska

 [Szczęście > pozytywne myślenie](#)
[Zdrowie > pozytywne myślenie](#)
[Zdrowie > depresja](#)

[Szczęście > emocje](#)
[Zdrowie > choroby](#)

 [ebooki](#) [motywacja](#) [techniki uzdrawiające](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-7377-942-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

Jak uwolnić się od lęku i innych zaburzeń lękowych?

Cierpisz na zaburzenia lękowe? Przeraża cię kolejny lockdown i wizja jutra? A może boisz się zatłoczonych miejsc, skupisk ludzi, a wyjścia do sklepu, lekarza czy szkoły wywołają w tobie niesamowity lęk i paraliżują tak mocno, że drżysz? Nie wiesz jak sobie poradzić? Nie kontrolujesz swojego stanu, umysłu i emocji. Przeraża cię fakt, że nie umiesz zapanować nad pojawiającym się niepokojem, paraliżującym lękiem czy wręcz atakami paniki, które cię dopadają. Łudziś się, że zaraz to minie, ale niestety to uczucie stale powraca jak bumerang w trudnych dla ciebie sytuacjach. Czas temu zaradzić! W książce znajdziesz porady oraz techniki uzdrawiające i motywujące, które pozwolą ci odzyskać szczęście oraz uwolnić się od lęku, strachu, depresji i nerwicy. Autorka sama zmagала się z zaburzeniami lękowymi oraz chorobami – depresją i nerwicą lękową. Teraz dzieli się swoją historią i sprawdzonymi strategiami, byś mógł wyeliminować przyczyny swoich zaburzeń lękowych. A także usunąć negatywne emocje oraz myśli przywracając spokój, szczęście, pozytywne myślenie i zdrowie.

Jak radzić sobie z lękiem, by nie doprowadzić do rozwoju depresji i nerwicy

Kazimiera Sokołowska jest specjalistką i praktykiem w uwalnianiu się od lęku, strachu i niepokoju. Po śmierci matki, pojawiła się u niej nerwica lękowa z objawami depresji. Przez długi czas walczyła z tą chorobą, by powrócić do zdrowia oraz odzyskać radość, szczęście i pozytywne myślenie. Systematycznie pracowała nad swoim umysłem, emocjami, pozytywną energią motywując się do życia. Opracowała afirmacje na lęki oraz medytacje i metody, dzięki którym uwolniła się od negatywnych uczuć i emocji. Dzięki zaprezentowanym technikom uzdrawiającym wyszła na prostą i teraz cieszy się życiem z bliskimi. Tobie również pomoże pokonać zaburzenia lękowe, strach, ataki paniki i stres. Otworzy ci oczy i umysł na zupełnie inny świat – szczęścia, miłości, radości i spokoju.

Sprawdzone i skuteczne sposoby na pokonanie zaburzeń lękowych

W książce znajdziesz, wiele sprawdzonych strategii motywacyjnych. A także afirmacje lękowe i techniki uzdrawiające, które pozwolą poradzić sobie z zaburzeniami lękowymi, atakami paniki, strachem czy niepokojem. Pamiętaj, że powyższe stany emocjonalne należy leczyć, ponieważ inaczej mogą doprowadzić do depresji, nerwicy lub innej choroby. Wiele zamieszczonych, pomocnych medytacji i afirmacji pozwoli ci na stopniowe, a przy tym niezwykle skuteczne oczyszczenie umysłu z negatywnych uczuć i emocji. Wpływają one korzystnie na zmianę myślenia, a co za tym idzie i zachowania. Pozytywne myślenie, wiara w siebie, zaufanie, a także nawiązanie kontaktu z intuicją, pozwolą nie tylko rozwiązać problem zaburzeń lękowych i powrócić do zdrowia. Ale również uczynić z samego siebie mądrego doradcę, który nigdy cię nie zawiedzie. Od teraz będziesz zawsze podążać w bezpiecznym kierunku. Autorka podpowie ci także, jak odizolować się od tłumu i nie przejmować uwagami innych, a podążać własną ścieżką, której pragnie twoje serce. Nauczy Cię również obserwacji myśli, emocji i zachowań oraz natychmiastowego reagowania, kiedy będą one zmierzać w niewłaściwym kierunku.

Wygraj z lękiem



Medycyna czakralna

Margarita Alcantara

Tytuł oryginału: Chakra Healing: A Beginner's Guide to Self-Healing Techniques that Balance the Chakras

Rozwój duchowy › medytacja
Terapie › reiki
Terapie › medytacja
Terapie › energia
Terapie › uzdrawianie duchowe
Terapie › medycyna naturalna
Terapie › joga
Zdrowie › choroby

czakry ebooki kryształy medycyna alternatywna

ISBN: 978-83-7377-943-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 200; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Dowiedz się, czym są czakry. Medycyna czakralna uwolni twoją moc uzdrawiania ciała

Słowo czakry i medycyna czakralna brzmi tajemniczo? Czakry to ośrodki energetyczne, które regulują przepływ energii życiowej w ciele. Te wewnętrzne akumulatory życiowej mocy pobierają, magazynują i przekazują energię. W momencie kiedy te potężne centra działają sprawnie, z pewnością czujesz się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Jednak dolegliwości bólowe czy depresyjny nastrój oznaczają, że powinieneś oczyścić i uleczyć swoje czakry. Podsumowując, uzdrawianie czakr i techniki samoleczenia oparte są na terapii Reiki pracy z kryształami, olejkami i energią.

Medycyna czakralna – medycyna duszy. Wejść do świata czakr i naturalnie zadbać o swoje zdrowie

Czakry możemy traktować jako energetyczny układ krwionośny. Wszystkie żyjące istoty, w tym ludzie, posiadają swój własny system czakr, tętniący życiem system centrów energetycznych, które się w nich znajdują. W naszych ciałach możemy znaleźć 7 głównych czakr i 7 mniejszych. Każda z nich odpowiedzialna jest za zbieranie subtelnej energii, którą następnie przekształca oraz przekazuje ciału. Czakry te leżą symetrycznie, jedna nad drugą, wzdłuż osi ciała. Dzięki informacjom zawartym w tej książce, dowiesz się, że mają one ogromny wpływ na utrzymanie Cię w równowadze mentalnej, fizycznej oraz emocjonalnej i duchowej. W medycynie czakralnej duży nacisk kładzie się na rozwój duchowy i medytację. Techniki samoleczenia i oczyszczania czakr opierają się głównie na medycynie naturalnej i uzdrawianiu duchowym.

Dowiedz się, na czym polega uzdrawianie czakr i medycyna duszy

Czy wiesz, że najczęściej Twoje choroby, dolegliwości i ich objawy są odzwierciedleniem nierozwiązanych problemów Twojej duszy? Ta książka ułatwi Ci wejście do świata czakr. Medycyna czakralna pozwoli Ci skutecznie usunąć ból, głowy, gniew, alergię czy problemy skórne i trawienne. Przekonasz się, że kiedy są one zrównoważone, życie płynie harmonijnie, a zdrowie Ci sprzyja. Jeśli jednak któraś z nich została zablokowana, spowoduje to zaburzenia emocjonalne lub chorobę. Każda z czakr łączy się z konkretnymi organami i gruczołami, funkcjami i dysfunkcjami ciała, a także z emocjonalnością, rozwojem duchowym i mentalnością. Wszystkie mają jednocześnie ogromny potencjał do uzdrowienia i odbudowy. Ponadto przekonasz się, jak wielka jest moc medycyny naturalnej i alternatywnej.

Światowy ekspert od czakr i akupunktury pomoże Ci w uzdrowieniu ciała i duszy!

Autorka książki jest specjalistką medycyny alternatywnej, licencjonowaną akupunkturzystką, mistrzynią i nauczycielką Reiki oraz empatką. Oprócz zawodu akupunkturysty i Reiki, posiada obszerną wiedzę z zakresu akupunktury i terapii naturalnych. Wierzy, że leczenie ciała fizycznego jest związane z leczeniem duchowym i emocjonalnym. Bezsprzecznie nauczysz się od niej najlepszych technik samoleczenia, oczyszczania i odblokowywania czakr. Ta swoista medycyna duszy pozwoli Ci uzdrowić ciało i umysł.

Medycyna czakralna – samodzielna terapia naturalna na powszechne choroby. Poznaj sposoby na oczyszczanie i odblokowywanie czakr

Margarita Alcantara od wielu lat zajmuje się najczęstszymi dolegliwościami, jakich doświadczają dziś ludzie. Dzięki informacjom, które zawarła w tej książce, nauczysz się wielu różnych technik uzdrawiania fizycznego i duchowego, które pomogą Ci usunąć blokady energetyczne. Poprzez praktyczne instrukcje i wskazówki, znajdziesz technikę samoleczenia czakr, która najlepiej będzie odpowiadała Twoim unikalnym potrzebom. Niewątpliwie wykorzystasz wiele metod stosowanych w medycynie naturalnej i alternatywnej.

Sprawdź na sobie skuteczne techniki uzdrawiania czakr: jogę, medytację, uzdrawianie duchowe

Dzięki temu poradnikowi poznasz trzyczęściowy program uzdrawiania czakr, który pozwoli Ci zidentyfikować Twoje problemy i dolegliwości. Zastosujesz naturalne terapie, takie jak joga, Reiki, medytacja, które uleczą Twoje choroby. Przede wszystkim odkryjesz odpowiedzialne za nie czakry i wybierzesz najskuteczniejsze techniki uzdrawiania centrów energetycznych. Sam możesz zdecydować, jaka metoda terapeutyczna będzie dla Ciebie najlepsza. Autorka przystępnie opisuje: medytację i wizualizację, kryształy, olejki eteryczne, pozycje jogi oraz diety, które posłużą uzdrowieniu czakr. Piękne ilustracje i zdjęcia pomogą Ci samodzielnie zlokalizować czakry, zastosować pozycje jogi czy wybrać

najskuteczniejsze kryształy terapeutyczne.

Medycyna czakralna to naturalna terapia, która uleczy się już dziś!



 pobierz fragment książki

Uzdrowienie tarczycy według boskiego lekarza

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium Thyroid Healing: The Truth behind Hashimoto's, Graves', Insomnia, Hypothyroidism, Thyroid Nodules & Epstein-Barr

 Dieta › superżywność
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › medycyna naturalna

 ból choroby autoimmunologiczne ebooki medium mózg
uzdrowienie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-923-5; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: II;

Dlaczego konwencjonalne uzdrawianie tarczycy nie przynosi efektów?!

Problematyka schorzeń powiązanych z gruczołem tarczycy oraz chorób autoimmunologicznych zyskała ostatnimi czasy na popularności. Ludzie w każdym wieku słyszą od lekarzy, że to właśnie ich tarczyca jest odpowiedzialna za zmęczenie, problemy z nadwagą, pękającą skórę, zaburzenia pamięci i mgłę mózgu oraz różnorakie bóle. Niedoczynność lub nadczynność tarczycy ma się również kryć za kołataniem serca, utratą libido, zespołem niespokojnych nóg i wieloma innymi problemami zdrowotnymi. Dlaczego tak wiele osób, włączając Ciebie, nie może uzyskać prawidłowej diagnozy? Czy istnieje sposób na skuteczne uzdrawianie tarczycy?

Trudna diagnostyka nieoczywistych schorzeń

Ta książka wyjaśnia dlaczego, konwencjonalne i zachowawcze leczenie chorób tarczycy jest nieskuteczne. Ludzie nie zdrowieją, a lekarze nie są w stanie wyjaśnić ogromnej liczby objawów przydzielając im etykietkę chorób autoimmunologicznych: „Hashimoto” lub „niedoczynności tarczycy”. Dlaczego? Ponieważ tak naprawdę, jak ujawnia medium Anthony William, to nie tarczyca jest źródłem kłopotów ze zdrowiem. Stanowi ona zaledwie kolejny symptom dużo poważniejszego problemu, który przenika do wnętrza naszego ciała i powoduje długą listę zaburzeń i chorób.

Nowatorska diagnoza boskiego lekarza!

W swojej rewolucyjnej publikacji, Autor, ujawnia prawdziwą przyczynę epidemii chorób autoimmunologicznych. Co więcej, zachęca Cię do wzięcia odpowiedzialności za kondycję swojej tarczycy. Szczegółowo wyjaśnia, czym tak naprawdę są stany zapalne i choroby autoagresywne. Równocześnie, wskazuje główne źródło wielu uciążliwych dolegliwości. Wręcza Ci też zestaw sprawdzonych porad, dzięki którym zregenerujesz swoją tarczycę i odzyskasz pełnię zdrowia. Jak zaświadcza miliony fanów i czytelników Anthony'ego Williama, stosuje on unikalne podejście, które przynosi wyjątkowe efekty.

Jeśli masz te objawy, zareaguj koniecznie już dziś!

Nadszedł czas, abyś odzyskał kontrolę nad swoim życiem i stał się ekspertem w dziedzinie własnej tarczycy. Odkryj prawdziwe przyczyny i metody leczenia licznych objawów i schorzeń, takich jak:

- ból
- stany lękowe i depresję
- schorzenia autoagresywne
- mgła mózgowa i trudności z koncentracją
- nowotwory
- wirus Epsteina-Barr
- komplikacje w ciąży
- mononukleozę
- fibromialgię
- zespół przewlekłego zmęczenia
- przerzedzanie się włosów i łysienie
- zapalenie tarczycy Hashimoto
- bóle, zawroty głowy i migreny
- kołatanie serca
- niedoczynność tarczycy
- nadczynność tarczycy
- objawy menopauzy
- nadmierne przybieranie na wadze
- zaburzenia snu
- mrowienie i drętwienie różnych części ciała

Autor międzynarodowych bestsellerów powraca!

Bestsellerowy autor New York Timesa, przyszedł na świat z wyjątkową umiejętnością: potrafi komunikować się z Duchem. Siła ta, dostarcza mu niezwykle szczegółowych diagnoz, często wybiegających poza stan wiedzy współczesnej nauki. W wieku czterech lat, William objawił zdolności jako medium wprawiając w zdumienie całą rodzinę. Oznajmił bowiem wszystkim, że, pomimo braku widocznych objawów, jego babcia choruje na raka płuc – co wkrótce potwierdziło badanie lekarskie. Od tego czasu Anthony, używa swojego daru, by „odczytywać” choroby i umożliwić cierpiącym powrót do zdrowia. Teraz pomoże również Tobie!

Holistyczne uzdrawianie tarczycy

Autor wyjaśnia, jak zrozumieć i zadbać o potrzeby swojego ciała. Podpowiada jak zregenerować organizm, jeśli tarczyca została usunięta. Skutecznie rozprawia się z najpowszechniejszymi mitami dotyczącymi chorób autoimmunologicznych. W prosty i przystępny sposób przestrzega czego powinno się unikać i podaje listę pokarmów, ziół i produktów prozdrowotnych, które dobrze jest uwzględnić w swojej diecie. Aby ułatwić Ci wprowadzanie zmian przedstawia sprawdzony 90-dniowy program uzdrawiania tarczycy. Zawiera on techniki uzdrawiania tego gruczołu oraz przepisy na dania, które koniecznie wypróbuj w swojej kuchni. Z pewnością odczujesz zdecydowaną poprawę w funkcjonowaniu całego organizmu, w tym tarczycy i mózgu... A to zaledwie początek...

Świat oszalał na punkcie tej książki!

Świadczą o tym niezwykle entuzjastyczne recenzje, np.:

Anthony jest zaufanym lekarzem naszej rodziny. To latarnia, która wskazuje drogę ku uzdrowieniu.

– Robert De Niro i Grace Hightwater De Niro

Z pracą Anthony'ego Williama niewątpliwie wiąże się jakiś element tajemniczości pochodzącej spoza tego świata. Anthony skupia na tym aspekcie swoją i naszą uwagę. Pomimo tego cała jego praca dotycząca głównie chorób autoimmunologicznych wydaje się realna i odpowiednia. Co więcej, praktyki, które zaleca, są naturalne, dostępne i proste.

– Gwyneth Paltrow

Anthony jest nie tylko ciepłym i pełnym współczucia uzdrowicielem. Jest również autentyczny, dokładny oraz posiada dar od samego Boga. Jest błogosławieństwem mojego życia.

– Naomi Campbell

Najskuteczniejsze uzdrawianie tarczycy to poznanie prawdziwych przyczyn choroby!



Duchowe przyczyny chorób chronicznych

Andreas Winter

Tytuł oryginału: Heilen ohne Medikamente. Chronische Krankheiten: Seelische Ursachen aufdecken und gesund werden: Selbstcoaching in zehn Schritten. Mit Video-Coaching zum Download

Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › depresja

Zdrowie › pozytywne myślenie

choroby autoimmunologiczne ebooki medycyna alternatywna podświadomość
pozytywna energia samouzdrawianie techniki uzdrawiające uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-920-4; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

[pobierz fragment książki](#)

Co to są choroby psychosomatyczne?

Nasz umysł ma ogromny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu w tym procesy uzdrawiania. Wydarzenia z przeszłości i traumy oraz powiązane z nimi emocje, reakcje, strategie i odruchy trwale zapisują się w umyśle. Mają one ogromny wpływ na przyszłe zachowanie i mogą pozostawiać fizyczne ślady, objawiać się bólem, depresją i powodować choroby psychosomatyczne. Duszy, ducha, prany czy pola morfogenetycznego nie da się zbadać pod mikroskopem. Gdy jednak zrozumie się jak działa, możliwe staje się uzdrowienie. Opisane w książce przyczyny chorób oraz techniki uzdrawiające z dziedziny medycyny alternatywnej opierają się na wiedzy o psychosomatyce i powiązaniu psychiki i umysłu z ciałem fizycznym. Zawarte w niej, w pełni bezpieczne i praktyczne, techniki holistyczne pozwolą ci dotrzeć do, zakorzenionych w umyśle, duchowych traum i zakodowanych reakcji na stres. Skutecznie oczyścisz umysł z negatywnych powiązań, wyzwalisz pozytywne myślenie i samouzdrawianie i wyeliminujesz choroby chroniczne.

Choroby psychosomatyczne – jak skutecznie uwolnić się od depresji ?

Metoda Autora jest skuteczna w pozbywaniu się przyczyn chorób chronicznych. Często nie są one żadnymi chorobami, a jedynie objawami. Opisana w książce metoda opiera się na pozytywnym myśleniu i świadomym wykorzystaniu umysłu do uzdrawiania organizmu. Ponieważ często choroby o podłożu psychosomatycznym powstają w wyniku ukrytych w podświadomości lęków, nieprzepracowanych lub nieuświadomionych urazów. Dlatego aby uzdrowić umysł i ciało, musisz szczerze i dogłębnie je przepracować. Przy pomocy odpowiednich technik uzdrawiających myśli, możesz sprawić, że objawy takie jak depresja, alergie, migreny, bóle żołądka czy szumy uszne znikną. Autor opisuje 10 prostych zasad, które możesz bezpiecznie sprawdzić na sobie. Zostały one potwierdzone naukowo i są na tyle łatwe do wykonania, że nie potrzebujesz do tego dodatkowych narzędzi. Dowiesz się jak dotrzeć do własnej podświadomości, by uzyskać najgłębiej skrywane informacje o sobie i poznać przyczyny chorób. Następnie wykorzystasz techniki holistyczne i przeprogramujesz podświadomość tak, aby uruchomić procesy samouzdrawiania.

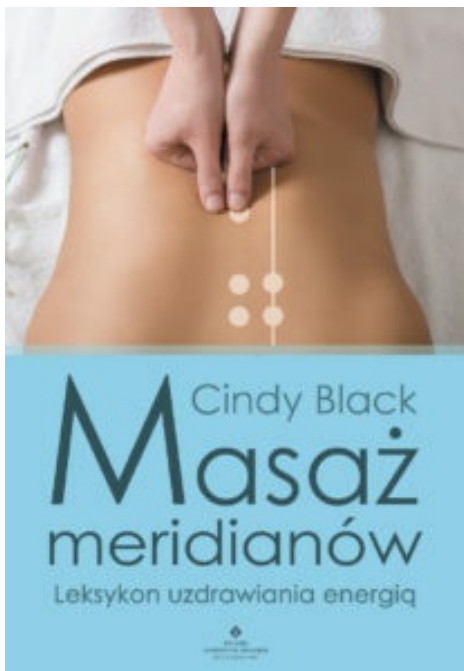
Skuteczne metody samouzdrawiania w eliminowaniu chorób psychosomatycznych

Autor opracował metodę, w oparciu o techniki holistyczne, która pozwala na przetwarzanie informacji, nawet tych, których nie pamiętasz. Opiera się ona na metodach odzyskiwania zdrowia z punktu widzenia psychologii głębi i podkreśla wpływ jaki psychika i podświadomość ma na ciało. Odkrycie przyczyn chorób czyli duchowych traum i wywodzących się z nich zakodowanych reakcji na stres, pozwoli ci oczyścić i przeprogramować umysł. W ten sposób wyeliminujesz różnego rodzaju choroby chroniczne, psychosomatyczne, autoimmunologiczne czy psychiczne. Jego metoda sprawia, że depresja, alergie, migreny, bóle, skurcze, jękanie się, niedosłyszenie czy lęki znikają nawet w ciągu kilku sekund. Dzieje się tak ponieważ twój mózg wysyła odpowiednie informacje do ciała. To dzięki jego nieograniczonym możliwościom, możesz zmieniać nastawienie i przekierować pozytywne myśli do mięśni i innych części ciała. Właśnie wtedy następuje proces uzdrowienia.

Ty też możesz uwolnić się od chorób psychosomatycznych i przewlekłych

Autor wyjaśnia co kryje się za reiki, hipnozą, szamanizmem, uzdrawianiem duchowym, efektem placebo czy homeopatią. Ujawnia co stoi za uzdrawiającym działaniem sugestii, pozytywnego myślenia czy rytuałów. Udowadnia też, że do zwalczania chorób psychicznych i psychosomatycznych objawów oraz niektórych chorób przewlekłych nie potrzeba żadnych leków. Wystarczą jedynie informacje, które tkwią w twojej podświadomości. Jak je wykorzystać?? Jak przeprogramować duchowe traumy i zmienić sposób reakcji na stres i świat zewnętrzny? W książce znajdziesz bezpieczne techniki uzdrawiające, z pola medycyny alternatywnej, które już pomogły tysiącom ludzi. Potwierdzają to zarówno historie pacjentów cierpiących na choroby chroniczne i psychosomatyczne, jak i cytowane badania. Teraz i ty możesz odkryć przyczyny chorób i odzyskać zdrowie, dzięki prostym i całkowicie bezpiecznym technikom holistycznego samouzdrawiania.

Skuteczne samouzdrawianie z chorób psychosomatycznych i chronicznych



Masaż meridianów

Cindy Black

Tytuł oryginału: Meridian Massage: Opening Pathways to Vitality

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska Terapie › akupunktura
Terapie › masaż Terapie › energia
Zdrowie › choroby

ebooki meridiany samouzdrawianie

ISBN: 978-83-7377-912-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** II;

 pobierz fragment książki

Czym są meridiany i na czym polega masaż meridianów?

Meridiany to kanały energetyczne na ciele. Na nich znajdują się punkty wykorzystywane w akupunkturze i akupresurze oraz wielu rodzajach masażu, nie tylko tradycyjnych. Masaż meridianów polega na uciskaniu odpowiednich punktów, ponieważ skutkuje odzyskaniem zdrowia, pozbyciem się konkretnej dolegliwości czy chorób, relaksacją ciała i umysłu. Jeśli jakaś część meridianu jest zablokowana, tworzy się swego rodzaju zator i przepływ energii jest ograniczony. Blokada trwająca dłuższy czas może powodować poważne dolegliwości, a nawet choroby. Aby do takiej sytuacji nie doszło możesz samodzielnie zastosować masaż meridianów opisany przez specjalistę tej techniki. Wiele metod opisanych w tej książce możesz wykonać samodzielnie.

Masaż meridianów i akupunktura – skuteczny sposób na zdrowie

System meridianów wywodzi się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Masaż meridianów oparty jest całkowicie na przekonaniu, że jesteśmy częścią czegoś większego niż my sami i bazuje na holistycznym podejściu do zdrowia. Ta publikacja łączy zasady Tradycyjnej Medycyny Chińskiej z zachodnimi i chińskimi technikami masażu. Opisane w tej książce terapie mają szerokie zastosowanie. Dzięki nim możesz oczyścić czakry i odzyskać prawidłowy przepływ energii. Techniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w połączeniu z manualną terapią nerwowo-mięśniową pomogą Ci pozbyć się chronicznego bólu i pobudzić procesy samouzdrawiania. Samodzielnie wykonasz masaż leczniczy, który pomoże Ci pokonać choroby. Łatwy kontakt z energią Qi w meridianach pomaga ludziom od tysięcy lat. Skuteczność tej prostej terapii polega na połączeniu masażu meridianów i punktów akupunktury. W tej publikacji znajdziesz dokładny opis punktów akupunktury i z łatwością odnajdziesz je na ciele.

Jak zapewnić sobie prawidłowy przepływ energii Qi?

Tradycyjna Medycyna Chińska stosuje holistyczne podejście do zdrowia. W takim podejściu medycyny wszystkie części ciała, umysł i dusza są nieodłączną jednością. To energia Qi łączy duszę z siecią kanałów energetycznych, a one łączą wszystkie organy ciała. Swobodny przepływ energii Qi przez meridiany jest gwarancją zdrowia ciała i umysłu. Jeśli jednak odczuwasz ból, cierpisz na przewlekłe choroby lub miewasz złe samopoczucie, powinieneś sięgnąć po tę książkę. Masaż konkretnych punktów pozwoli Ci pokonać dolegliwości, a energia znów zacznie swobodnie płynąć.

Teraz możesz samodzielnie uruchomić procesy samouzdrawiania

Celem masażu meridianów jest ułatwienie spotkania, komunikacji i spokojnego związku pomiędzy Yin i Yang w każdym z nas. Z zachodniego punktu widzenia jest to spotkanie prawej i lewej półkuli mózgu, męskości i żeńskości, świadomości i podświadomości, ciała i umysłu. Odzyskanie swobodnego przepływu energii pomoże Ci wykorzystać swój prawdziwy potencjał. Gdy posiadasz wiedzę na temat masażu odpowiednich punktów w kanałach energetycznych, przede wszystkim nie dopuścisz do powstania chorób. Z pewnością uda Ci się również pokonać już istniejące blokady i ból. Najważniejsze jednak jest to, że pobudzisz procesy samouzdrawiania. Dzięki tej książce poznasz też teorię i praktykę Pięciu Przemian oraz Zegara Ciała. Z części praktycznej dowiesz się, jak odnaleźć punkty meridianów i akupunktury, by wspomagać zdrowie i vitalność.

Masaż meridianów – samodzielna i prosta terapia

Biała księga uzdrawiania

Kurt Langbein

Tytuł oryginału: Weißbuch Heilung: Wenn die moderne Medizin nichts mehr tun kann

Zdrowie › długowieczność

Zdrowie › choroby



ebooki

mózg

samouzdrawianie

SuperRabaty

techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-914-3; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 268; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Kurt Langbein

Biała księga uzdrawiania



Alternatywne metody leczenia



pobierz fragment książki

Czy na pewno wiesz, czym jest choroba?

Większość ludzi odbiera chorobę jako zagrożenie. A co byś powiedział na to, że w rzeczywistości choroba to wołanie duszy o pomoc? Może to nieco kontrowersyjnie zabrzmieć, ale choroba w pewnym sensie może być Twoim przyjacielem na drodze, jaką jest samouzdrawianie. Ponieważ pojawia się jako drogowskaz, kiedy zbaczysz ze swojej drogi. Otrzymujesz szansę na to, aby dostać się do najgłębszej otchłani własnego „ja”, a także do ciemnych stron swojej osobowości. Bo każdy z nas taką ma! A właśnie tam ukryte są stłumione urazy i lęki, które wydostają się na powierzchnię jako fizyczne objawy chorobowe. Czy wiesz, że stres emocjonalny, poczucie izolacji, brak więzi społecznych, tłumiona agresja i niskie poczucie własnej wartości stanowią przyczynę wielu dolegliwości fizycznych?

Znaczenie choroby kluczowe na drodze, jaką jest samouzdrawianie

W tej publikacji Autor pomaga rozpoznać i wyeliminować wiele dolegliwości. Dzięki zawartym w książce informacjom, będziesz w stanie aktywować wewnętrzne impulsy, które sięgają znacznie dalej niż medycyna konwencjonalna. Prowadzą one do sił samoleczenia organizmu i ułatwią samodzielne zwalczanie choroby. Dzięki tej książce poznasz podstawowe zasady działania procesów samouzdrawiania, łatwe sposoby ich aktywacji, alternatywne metody leczenia oraz techniki uzdrawiające. Mają one miejsce wtedy, gdy przywrócone zostanie połączenie z wewnętrzną siłą organizmu. Proces powrotu powinien odbywać się spokojnie. W ten sposób pobudzimy siły samoleczenia organizmu i odnajdziemy zdrowie i długowieczność.

Mózg to Twój dyrygent i aptekarz

Jak udowadnia zarówno nauka, jak i mądrość prastarych tradycji, mózg można określić mianem niezależnego oraz całkowicie indywidualnego farmaceuty w organizmie człowieka. Reguluje on funkcje ciała i funkcjonowanie układu odpornościowego. Jego sygnały aktywują pracę mięśni oraz wydzielanie hormonów. Dzięki nim miliardy komórek są umieszczane w najodpowiedniejszych dla nich miejscach. Komunikacja odbywa się w obu kierunkach. Mózg zawsze jest w stanie rozpoznawać i zmieniać struktury, które przyczyniają się do zachorowań. Powstałe urazy mogą zostać osłabione, nieskuteczne strategie zarządzania stresem zmodyfikowane, a styl życia zmieniony. Autor podaje sprawdzone, alternatywne metody leczenia ciała i umysłu.

Dzięki tej książce poznasz odpowiedzi na wiele nurtujących pytań o samouzdrawianie:

- skąd biorą się choroby?
- gdzie tak naprawdę tkwi przyczyna trapiących Cię dolegliwości?
- jak samodzielnie pobudzić procesy uzdrawiania?
- jakie techniki uzdrawiające są pomocne w samodzielnym zwalczaniu choroby?
- czy Twoje środowisko może powodować choroby i jak odzyskać zdrowie?
- czym jest immunologiczne wypalenie, czyli syndrom „burn out”?
- czy długowieczność jest możliwa i jak ją osiągnąć?

Wspomóż swoje ciało w procesie uzdrawiania



Rosyjskie techniki skutecznego uzdrawiania życia

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Где зимует кузькина мать, или Как достать халявный миллион решений

Szczęście › sukces

Zdrowie › choroby



podświadomość

relacje

samouzdrawianie

ISBN: 978-83-7377-901-3; Cena katalogowa: 54.50 zł; Ilość stron: 520; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Rosyjskie techniki uzdrawiania życia – uwolnij się od schematycznego myślenia, sięgnij po szczęście i sukces

Czy szukasz swojej życiowej drogi i stawiasz sobie pytania: kim jestem? dokąd podążam? po co żyję? Dzięki treściom zawartym w tej książce odnajdziesz na nie odpowiedź. Rozwiniesz również swoje ukryte zdolności. Podstawowym warunkiem odszukania swego życiowego powołania jest oderwanie się od „choroby duszy”. Rosyjskie techniki uzdrawiania życia skutecznie Ci w tym pomogą. Poza tym, bez trudu uwolnisz się od ustalonego sposobu postrzegania świata, bazującego na cudzej wiedzy i doświadczeniach. Mirsakarim Norbekov – doktor psychologii, pedagogiki, filozofii w medycynie, profesor, a zarazem mistrz, nauczyciel i trener – pomoże Ci pozbyć się stereotypów, oczyścić charakter i relacje z bliskimi i uzdrowić swoje życie. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku zastosujesz techniki skutecznego myślenia..

Wybierz własną drogę życia – zadbaj o zdrowie i szczęście!

Masz dość opierania się na intelektualnym pokarmie, przetrawionym przez kogoś innego? Techniki uzdrawiania życia, proponowane przez Norbekova skutecznie Ci w tym pomogą. Praktyczne zalecenia zawarte w tym podręczniku do ćwiczeń umożliwią zwalczanie niepożądanych cech, jak również w wybranie własnej drogi życia i stałe samodoskonalenie. Twego umysłu nie będą nękać choroby i stereotypy. Praktyczna część książki została uzupełniona wydarzeniami z doświadczeń Autora, pozwalającymi jeszcze lepiej odnaleźć się w kreowanym przez niego świecie..

Samouzdrawianie życia – praktyczny test

Będzie on o tyle niezwykły, że choć zatytułowany jest „100 nudnych pytań”, zawiera w sobie zaledwie 11 kwestii, które... nic nie znaczą. Później wyobrazisz sobie, że jesteś... mądry, oraz wykonasz 3 proste, ale tylko pozornie, ćwiczenia. Kto czytał choć jedną książkę tego autora już domyśla się, że nic w tej publikacji nie jest takie, jak się wydaje na pierwszy rzut oka. Jeśli to jednak Twój pierwszy kontakt z tego typu twórczością, momentalnie się do niej przekonasz. W końcu pozwoli Ci ona przededefiniować rzeczywistość i spojrzeć na świat oczami kogoś, kto się zakochał w „dziecięcym i czystym” postrzeganiu rzeczywistości. Poznasz swoje ukryte zdolności i tajemne moce tkwiące w podświadomości. Dzięki temu uporządkujesz swoje myślenie i poprawisz relacje w rodzinie.

Tajemna moc natury ludzkiej. Już dziś wykorzystaj rosyjskie techniki uzdrawiania życia

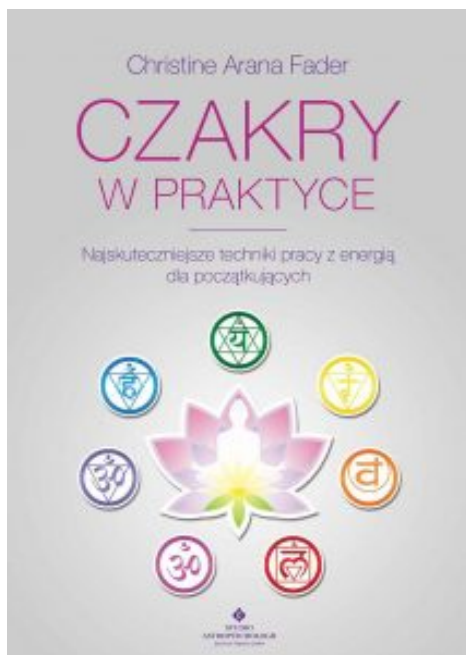
Autor tego poradnika poprowadzi Cię drogą samodoskonalenia, za pomocą właściwie stawianych pytań i praktycznych ćwiczeń. Przygotuje Cię do głębszego i bardziej uwrażliwionego postrzegania i percepcji otaczającego świata. Sprawí, że w przyszłości nie ominie Cię żaden najważniejszy szczegół Twojego życia. Odkryjesz tajemną moc natury ludzkiej i uwolnisz się od niepotrzebnego ciężaru obrazy i wrogości, od drobnych ułomności charakteru, tak typowych dla szeregowego człowieka oraz przystąpił do realizacji swojego prawdziwego życiowego przeznaczenia.

Teraz i Ty dowiesz się, na czym polega:

- samouzdrawianie umysłu i podświadomości,
- tragedia nauki,
- prawdziwa droga życia i czym są tajniki podświadomości i techniki skutecznego myślenia
- sekret całowania się z krokodylem,
- sposób osiągania, a nie przekazywania prawdy,
- artystyczne obrzezanie,
- sekret sukcesu... szkolnych chuliganów,
- poszukiwanie miejsca, w którym się znajdują wszystkie odpowiedzi,
- zbiór prawd będących grzechem,
- moc wybaczenia i w jaki sposób naprawić relacje z bliskimi
- dziecięca mądrość, którą utraciłeś,
- gwarantowanie sobie władzy, pieniędzy i sukcesu.

A to zaledwie kilka kwestii, które całkowicie odmienia Twoje priorytety, dążenia i to, czego będziesz potrzebować do szczęścia.

Uzdrow swoje życie i charakter. Sięgnij po szczęście, zdrowie i sukces już dziś!



 [pobierz fragment książki](#)

Czakry w praktyce

Chrisitine Arana Fader

Tytuł oryginału: Die Chakra-Revolution: Ein Arbeitsbuch für deinen Weg im Wandel unserer Zeit

 Ezoteryka › rytuały
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › bioenergoterapia
Zdrowie › choroby

 [czakry](#) [ebooki](#)

ISBN: 978-83-7377-902-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** I - dodruk;

Dlaczego nowy świat tak bardzo przypomina ten stary?

Zewsząd słyszymy o przełomach. Jednym z nich miał być ten w 2012 roku. Kolejne media mówią o tym, że nasze czasy są wyjątkowe i ludzkość wejdzie w ich trakcie na całkowicie nowy poziom rozwoju. Dlaczego więc widzimy wojnę, biedę, okrucieństwo, tragedię i wiele rzeczy, które ciążą mi na sercu. Przybyły do nas energie, które zapewniają wiele możliwości. Tylko od nas zależy, czy z nich skorzystamy, a ta książka to ułatwia.

Nowe spojrzenie na nowe czasy

Ta książka otwiera przed Tobą możliwości postawienia kolejnych kroków w kierunku lepszego świata. Powinna tchnąć w Ciebie nowe myśli, pomysły, odwagę i wibracje. Dzięki niej otworzysz swoje serce i przestaniesz się bać zmian. Staniesz się również dowodem, skuteczności mającej właśnie miejsce, rewolucji na poziomie czakr.

Ćwiczenia, które nadadzą wszystkiemu większe znaczenie

Dzięki Autorce sam zdefiniujesz, czego chcesz od życia. Zaczyniesz czuć wdzięczność za to, czego doświadczyłeś, jak również za wszystkie dobra, jakie staną się Twoim udziałem za dzień, miesiąc czy rok. Zrozumiesz, że każde Twoje słowo ma znaczenie, bez względu na to, czy nazywasz je mantrą, modlitwą czy rytuałem. Dowiesz się, kim jest Gaja i dlaczego stanowi ona Twój upragniony raj. Najważniejsza jednak będzie Twoja praca z własnymi czakrami.

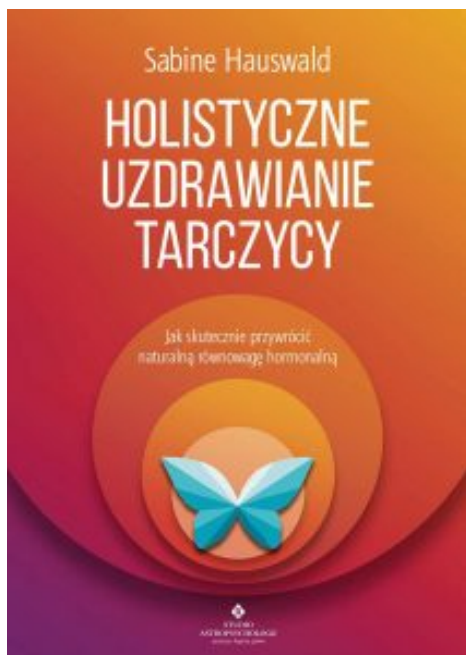
Możesz samodzielnie modyfikować czakry

Przekonasz się, jak łatwo samodzielnie modyfikować kolory i energie poszczególnych czakr. To prosta droga, aby zwiększyć swoje wibracje i przenieść się na następny poziom świadomości, jak również odnaleźć uwolnienie. Pomogą Ci w tym liczne, wypróbowane przez Autorkę, ćwiczenia oparte na wizualizacjach i współpracy z duchowymi przewodnikami. Dowiesz się, czym jest centrum Ananda Khanda i jakie są pierwotne odcienie boskości. Poznasz również nieznane powszechnie centra energetyczne, jak czakra omega czy gwiazda ziemi. Osiągniesz połączenie i harmonię wszystkich czakr.

Co zyskasz dzięki ćwiczeniom?

Przede wszystkim zostaniesz współtwórcą nowej, lepszej rzeczywistości. Tylko w ten sposób poznasz nowe modlitwy, zasady, przekonania czy decyzje. Inaczej spojrzysz na swoje związki, interakcje czy strach. Stawisz czoła demonom nowego świata i przeszłości. Dostrzeżesz niewidoczne dla Ciebie dotychczas możliwości i odrzucisz wątpliwości. Nauczysz się relaksować i odnajdziesz swoje magiczne miejsce. Przejdziesz z trzeciego wymiaru do piątego, poznasz serce swojej duszy i zaklęcia, które zmieniają świat.

Zacznij kreować swoją przyszłość!



 [pobierz fragment książki](#)

Holistyczne uzdrawianie tarczycy

Sabine Hauswald

Tytuł oryginału: Die Schilddrüse: Funktionsstörungen ganzheitlich begegnen

 Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › choroby

Terapie › energia

 [choroby autoimmunologiczne](#) [ebooki](#) [uzdrawianie holistyczne](#)

ISBN: 978-83-7377-885-6; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Tarczyca jest głosem duszy

Tarczyca jest wrażliwym „trybikiem” w wielkiej strukturze całego układu hormonalnego, odpowiedzialnym za regulację całego organizmu. Nie lubi stresu i ciężkich przeżyć. Jest głosem duszy, określa stopień naszej niezależności, samourzeczywistnienia i wyrażania siebie.

Czy masz ucisk lub gulę w gardle?

Ucisk w gardle, gula czy duszenie to określenia, które często odpowiadają fizycznym objawom zaburzeń pracy tarczycy. Dla wielu chorych nawet luźna apaszka czy szalik staje się nie do zniesienia. Podobnie, najdelikatniejsze dotknięcia okolic szyi odczuwa się jako nieprzyjemne, co stanowi pierwszą, istotną wskazówkę, że pojawiają się zaburzenia czynności tego organu.

Jak rozpoznać typowe objawy?

Wspomniane dolegliwości dotyczą coraz większy odsetek osób. Skutkiem może być brak równowagi hormonalnej, depresja, niepokój, osłabienie układu odpornościowego oraz przyrost masy ciała. Autorka, ekspert ds. tarczycy i układu hormonalnego, opisuje naturalne metody leczenia i środki zaradcze. Dzięki tej książce poznasz kuracje na nadczynność, niedoczynność, wole czy chorobę Hashimoto. Dowiesz się, czym się różni terapia hormonami syntetycznymi i bioidentycznymi. Zyskasz wgląd w duchowe powiązania tego organu i jego związek między ciałem a umysłem. Będziesz mógł zastosować dietę, która wesprze Twój powrót do zdrowia. Przejmiesz także kontrolę nad swoim życiem.

Skorzystaj z porad autorytetu

Autorka przeszła szkolenie w dziedzinie coachingu przywódczego, dzięki czemu zintegrowała i połączyła swoją pasję do zdrowia człowieka oraz kosmicznych współzależności. Teraz, jako ekspertka w dziedzinie tarczycy i układu hormonalnego, w szczególny sposób edukuje chorych i rozbudza ich świadomość. Dzięki głębokiej wiedzy medycznej i astrologicznej, wspiera swoich klientów na drodze do silnego, szczęśliwego i zdrowszego życia. Organizuje indywidualne uzdrowicielskie sesje i coachingi. Z pasją prowadzi uczestników szkoleń poświęconych zdrowiu tarczycy i układu hormonalnego ku nowej jakości życia i transformującemu poznaniu własnej osobowości.

Odzyskaj energię, radość, zdrowie i pewność siebie.



 [pobierz fragment książki](#)

Detoks umysłu

Tatiana Jewsiejewa

 Szczęście › emocje
Zdrowie › aktywność fizyczna

Szczęście › pozytywne myślenie

 [ebooki](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-7377-883-2; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;

Jak często bywasz zadowolony z siebie?

W dzisiejszych czasach tempo życia jest bardzo szybkie, często nie mamy czasu dla siebie i zatracamy się w wirze obowiązków. Stawianie sobie coraz większych wymagań w pracy, domu i na innych płaszczyznach powoduje, że nie jesteśmy zadowoleni z siebie, a małe rzeczy przestają nas cieszyć. Zapominamy, że to właśnie miłość do samego siebie gwarantuje poczucie prawdziwego szczęścia.

Ty także możesz zmienić swoje życie

Czy zastanawiałeś się, dlaczego często nie masz humoru, czujesz, że Ci „ciężko na duszy” lub zwyczajnie jesteś przygnębiony? Wszystkiemu winne jest nagromadzenie złych emocji. Dzięki tej książce dowiesz się, jak możesz z łatwością pozbyć się negatywnych uczuć, doświadczysz mocy przebaczenia i poczujesz się naprawdę szczęśliwy. Zapewnisz sobie tym samym poczucie wewnętrznego spokoju i równowagi, nawet w kryzysowych chwilach.

Pielęgnuj własny ogród

Twój umysł jest jak ogród – wymaga uwagi i dbania o niego w każdych okolicznościach. Myśli, potencjał, talenty czy umiejętności – wyłącznie od Ciebie zależy, czy pozwolisz im się rozwinąć. Z tej książki dowiesz się, jak pozytywnym myśleniem możesz wpływać na swoje życie oraz jakie korzyści zyskasz, gdy pozbędziesz się lęków, smutku i złości. Utwierdzisz się w przekonaniu, że dobre myśli i czyny są o wiele bardziej budujące niż tworzone w głowie czarne scenariusze.

Natura – Twój sprzymierzeniec w osiągnięciu spokoju

Nauczysz się, jak aktywnie czerpać energię z przyrody, która nas otacza, wyciszyć się i osiągać spokój na każdym poziomie. Poznasz moc zewnętrznej ciszy oraz korzyści, jakie z niej płyną. Odkryjesz metafizyczny wymiar natury i dowiesz się, jak wykorzystywać go do poprawy swojego życia i samopoczucia.

Pierwsza książka niekwestionowanego autorytetu

Tatiana Jewsiejewa to pochodząca z Syberii Rosjanka polskiego pochodzenia. Z wykształcenia jest psychologiem, z zamiłowania pisarką, a obecnie mieszka we Wrocławiu. Działa w stowarzyszeniu „Ścieżka serca”, którego jest założycielką. Jest pomysłodawczynią i jednocześnie realizatorką projektu o „Dzieciach Indygo”. Obecnie przygotowuje się do przeprowadzenia swojego autorskiego programu „Wychowanie do szczęścia” w szkołach średnich. Lubi czułym okiem obserwować świat, kocha podróżować.

Czysty umysł – lepsze życie!

Ciało to umysł

dr Mario Martinez

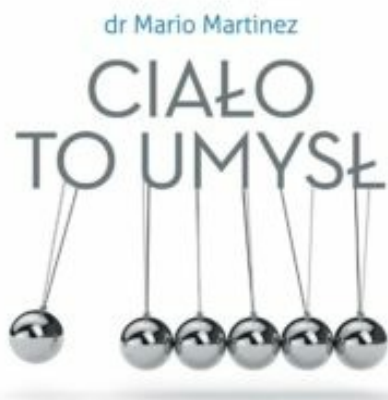
Tytuł oryginału: The MindBody Self: How Longevity Is Culturally Learned and the Causes of Health Are Inherited

Rozwój duchowy › świadomość
Zdrowie › długowieczność

Szczęście › rozwój osobisty
Zdrowie › psychosomatyka

ebooki samouzdrawianie SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-877-1; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 424; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: I;



Jak społeczeństwo uczy długowieczności
i dlaczego zdrowie jest dziedziczne



 pobierz fragment książki

Jak zmienić ograniczające przekonania – proste i skuteczne techniki służące zdrowiu i szczęściu

Wzorce kulturowe i społeczne mają olbrzymi wpływ na to, jak postrzegamy, odbieramy i interpretujemy otaczającą rzeczywistość. Co więcej, wpływają także na biochemię i działanie naszego mózgu. Dziś, dzięki najnowszym odkryciom i badaniom naukowym, możemy z całą pewnością stwierdzić, że to, w co wierzymy i uważamy za pewnik kierujący naszym postępowaniem, ma niebagatelny wpływ na nasze ciało. A tym samym także na zdrowie i poczucie szczęścia. Niestety często przekonania te nie są dla nas dobre, poważnie blokując zarówno rozwój duchowy, jak i rozwój osobisty. Czytając tę książkę, dowiesz się, jak zmienić ograniczające przekonania. Poznasz proste i skuteczne techniki do samodzielnego wykonania, które usprawnią komunikację między ciałem i umysłem. Świadomość czynników negatywnie wpływających na Ciebie stanie się wstępem do samouzdrawiania. Następnie będziesz mógł w praktyce zastosować ćwiczenia opisane w tej książce. Przywróć Ci one zdrowie na poziomie fizycznym i psychicznym.

Sprawna komunikacja między ciałem i umysłem kluczem do samouzdrawiania

Niniejsza książka czerpie z najnowszych badań z dziedziny psychosomatyki i osiągnięć neuronauki. Dlatego wskazówki, które w niej znajdziesz, oparte są na solidnych podstawach merytorycznych oraz praktycznej wiedzy. W ten sposób powstała swoista recepta na dobre zdrowie i długowieczność. Przy okazji przekazana została ona w sposób przystępny i zrozumiały dla wszystkich, mimo ogromu specjalistycznych informacji. Dodatkowo na końcu każdego rozdziału znajdują się ćwiczenia, które pozwalają w praktyce wykorzystać wiedzę zdobytą podczas lektury. Korzystając z tych narzędzi i budząc w sobie świadomość dotyczącą ogromu własnych możliwości, samodzielnie uruchomisz proces samouzdrawiania.

Odrzuć wszystko, co blokuje Twój rozwój duchowy i rozwój osobisty!

Przykładowo, przekonania kulturowe każą nam wierzyć, że z wiekiem nasze umiejętności fizyczne i intelektualne pogarszają się. Innymi słowy wmawia się nam, że długowieczność jest mitem, tak samo, jak powinniśmy zapomnieć o dobrym zdrowiu, gdy się starzejemy. Przytaczając badania naukowe, także z dziedziny psychosomatyki, Autor udowadnia, że genetyka nie ma aż tak istotnego wpływu na proces starzenia się. Tym samym pozwala każdemu wyjść poza schemat. To samo dotyczy chorób. Chociaż przyczyny chorób często są dziedziczne, swoim sposobem myślenia mamy ogromny wpływ na kreowanie zdrowia. Dzięki poradom Autora będziesz wiedział, jak zmienić ograniczające przekonania, które narzuca Ci kultura czy najbliższe otoczenie. Stosując jego zalecenia, nauczysz się postrzegać świat przez pryzmat dobrobytu i kreatywności, co korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie i rozwój duchowy. Świadomość tego doprowadzi do korzystnych zmian w Twoim życiu.

Długowieczność jest Ci pisana, a zdrowie masz na wyciągnięcie ręki

W książce tej znajdziesz szczegółowy opis, jak uwarunkowania kulturowe kształtują Twoje życie, zdrowie, oraz postrzeganie siebie. Dowiesz się z niej, na czym polega właściwa komunikacja między ciałem i umysłem, a także zrozumiesz związek psychosomatyki z długowiecznością. Nauczysz się w praktyce stosować metody bioenergetyczne, które pomogą Ci porzucić przestarzałe wzorce, dając szansę na zdrowie, szczęście i niczym nieskrępowany rozwój osobisty. Bazując na prawidłowej komunikacji między ciałem i umysłem, obudzisz drzemiący w Tobie potencjał i przestaniesz być bezradny, stawiając z sukcesem czoła wszystkim przeciwnościom losu.

Pokonaj schematy, kreuj rzeczywistość.



 [pobierz fragment książki](#)

Lekko, łatwo i przyjemnie

dr Christiane Northrup

Tytuł oryginału: Making Life Easy: A Simple Guide to a Divinely Inspired Life

 Zdrowie › aktywność fizyczna Rozwój duchowy › medytacja
Rozwój duchowy › modlitwa Szczęście › afirmacje
Terapie › EFT Terapie › afirmacje
Terapie › masaż

 [ebooki](#) [sny](#) [SuperRabaty](#) [życie intymne](#)

ISBN: 978-83-7377-879-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** I;

Łatwe i szczęśliwe życie jest możliwe!

Żyjesz w świecie, który zmienia się w zawrotnym tempie. Jednocześnie życie stawia przed Tobą kolejne wyzwania i nie oszczędza Ci kłopotów. Często czujesz się przytłoczony nadmiarem zdarzeń, ludzi i emocji? Twoje cierpienie zaczyna się objawiać nie tylko gorszym zdrowiem i dolegliwościami ciała, ale także umysłu i duszy. Nie musi tak być! Autorka tej książki przedstawia holistyczny plan, dzięki któremu nauczysz się na nowo czerpać radość z życia. W książce znajdziesz terapie dla ciała, takie jak wskazówki żywieniowe, zalecenia aktywności fizycznej czy masaże, aby odzyskać wigor i energię, pozbyć się bólu i docenić życie intymne. Poznasz praktyki dla ducha w postaci afirmacji, medytacji i modlitw, dzięki którym pokochasz siebie i odzyskasz wiarę we własne możliwości i szczęście. A także wsparcie dla umysłu w postaci interpretacji snów i technik EFT, dzięki którym zgłębisz przyczyny traum i odetniesz negatywne więzy energetyczne.

Czy musisz otrzeć się o śmierć, by zacząć żyć naprawdę?

Autorka, analizując uzdrowienia osób, które doświadczyły zdarzeń bliskiej śmierci, przekonuje, że dzięki nim można dowiedzieć się, co jest przyczyną cierpienia i nieszczęścia. Można także otrzymać wskazówki jak odzyskać zdrowie fizyczne i uleczyć ducha. Korzystając z terapii i narzędzi rozwoju duchowego jak regresja do poprzednich wcieleń i odczyty astrologiczne, odkryjesz przyczyny swoich obecnych niepowodzeń. Ponieważ proces uzdrawiania odbywa się na wielu płaszczyznach, a jedną z nich jest duchowość. Dowiedz się jaki sposób medytacji i afirmacji wzbogaci Twoje doznania w życiu duchowym. A które praktyki, zawarte w książce, pozwolą efektywnie komunikować się z Bogiem, uzyskać wsparcie aniołów i sprawić, aby Twoja modlitwa była skuteczna.

Sny wskazówkami dla uzdrowienia umysłu

Christine Northrup jest nie tylko autorką międzynarodowych bestsellerów ale również cenionym lekarzem medycyny. Od dekad, oprócz zaleceń medycyny konwencjonalnej, oferuje również alternatywne terapie i metody uzdrawiania dolegliwości. Autorka odbiera człowieka jako holistyczną całość i wykorzystuje w uzdrawianiu również sygnały od umysłu i ducha. Na przykład, sny zawierają wskazówki o Twojej przeszłości. Dlatego, tak ważne jest ich zapamiętywanie, zapisanie i interpretacja. Autorka wyjaśnia również sekrety afirmacji, odczytywania kart wróżebnych i dostrzegania magicznych znaków w codziennym życiu.

Praktyki EFT uwolnią Cię od ciężaru przeszłości

Nie tylko znajdziesz wyjaśnienie działania techniki EFT, ale nauczysz się, jak z niej skutecznie korzystać, by wyeliminować strach i odzyskać zdrowie. Dzięki zastosowaniu EFT, uwolnisz się od ciężarów przeszłości i toksycznych więzi. Dowiesz się, jak rozpoznawać i skutecznie unikać wampirów energetycznych. Pozbędziesz się poczucia winy, a poznając cel swojej duszy osiągniesz wyższy rozwój duchowy. Nauczysz się też w pozytywny sposób obdarowywać szczęściem innych i chronić siebie przed wpływem negatywnej energii otoczenia.

Życie intymne – odkryj nowy poziom przyjemności

Odkryjesz, że ciało faktycznie jest świątynią ducha. Autorka udowadnia, że przekonania o możliwościach ciała wpływają na to jak ono funkcjonuje. A stworzone zostało dla zdrowia i vitalności. Poznasz skuteczną terapię masażu powięzi do samodzielnego wykonania w domu, która oczyści organizm z kumulowanych traum i negatywnych przeżyć. Jeśli na stałe wprowadzisz medytację, aktywność fizyczną i zasady żywieniowe zawarte w książce, Twoje ciało będzie funkcjonowało bez dolegliwości i oznak starzenia. Zrozumiesz też głęboką więź między seksualnością, a duchowością. Bonusem, będzie nowa jakość Twojego życia intymnego i niczym nieskrępowana przyjemność doświadczania własnej seksualności.

Szczęśliwe życie w każdym wymiarze



 [pobierz fragment książki](#)

Odrzuć ciężar przeszłości

Teal Swan

Tytuł oryginału: The Completion Process: The Practice of Putting Yourself Back Together Again

 Zdrowie › psychologia

Zdrowie › pozytywne myślenie



ebooki

SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-875-7; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Pokonaj demony przeszłości

Każdy nosi w sobie jakiś ból czy wręcz traumę. Często jest ona nieuświadomiona i chowa się w podświadomości, wyłaniając się w najmniej odpowiednich momentach i blokując drogę do szczęścia. Bardzo ważne jest, aby uświadomić ją sobie, a następnie tak przepracować, aby już nigdy nie stanowiła przeszkody w podejmowaniu decyzji i osiąganiu obranych celów.

Jak przekuć własne doświadczenia w skuteczny program uzdrawiający?

Teal Swan przez 13 lat była ofiarą fizycznego i psychicznego znęcania się oraz molestowania seksualnego. W wieku 19 lat uciekła od swojego prześladowcy i rozpoczęła walkę o powrót do normalności. Dziś jest światowej sławy terapeutką i specjalistką w dziedzinie metafizyki. Teraz dzieli się zdobytą wiedzą z milionami ludzi, ucząc ich, jak mogą znaleźć przebaczenie, szczęście, wolność i poczucie bezpieczeństwa oraz pokochać samych siebie. Opisuje obejmujące zaledwie 18 kroków techniki, które pomogą Ci uwolnić się od traum i lęków. Ten autorski program wypróbowała na sobie z rewelacyjnym skutkiem.

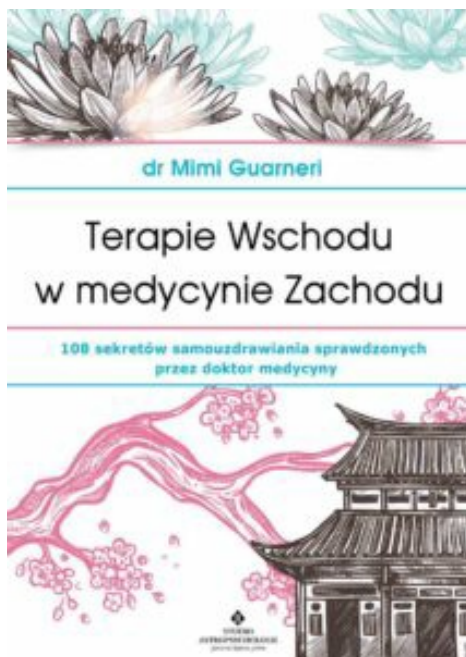
Terapia, którą możesz wykonać sam w domu

Autorka wykorzystuje wiedzę z różnych dziedzin: filozofii, metafizyki, psychologii i biologii, i łączy w skuteczny system uzdrawiania ciała i duszy. Po co wydawać pieniądze na drogie terapie? Teraz, abyś samodzielnie mógł oczyścić się z fałszywych przekonań, pozbyć się strachu i w pełni pokochać siebie, wystarczy Ci jedynie ta książka. Terapie możesz wykonać w domu, a na każdy etap poświęcisz tyle czasu, ile potrzebujesz. Nie musisz się spieszyć.

Ten autorski program pomoże Ci:

- wyleczyć się z traum z przeszłości,
- pozbyć się problemów emocjonalnych,
- stawić czoło dręczącym Cię lękom,
- wyzwolić się z krępujących więzów przeszłości i przebaczyć sobie i innym,
- odkryć metody radzenia sobie z problemami,
- zrozumieć siebie i swoje emocje.

Zrób pierwszy krok ku wolności.



 [pobierz fragment książki](#)

Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

dr Mimi Guarneri

Tytuł oryginału: 108 Pearls to Awaken Your Healing Potential: A Cardiologist Translates the Science of Health and Healing into Practice

 Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

 [ebooki](#) [medycyna alternatywna](#) [samouzdrawianie](#) [SuperRabaty](#)
[techniki uzdrawiające](#) [uzdrawianie holistyczne](#)

ISBN: 978-83-7377-872-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 328; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

Poznaj sekrety zdrowego i pełnego życia

W jaki sposób zachować zdrowie w świecie pełnym obowiązków, wymogów, stresu, sprzecznych informacji i cierpienia? Czy jest to w ogóle możliwe? Odpowiedź jest prosta: metodą jest 108 sekretów zaczerpniętych z medycyny Wschodu i medycyny alternatywnej. Brzmi dość tajemniczo? Nic bardziej mylnego! Sekrety zdrowego życia odkryją przed tobą choćby to, jaką dietę stosować, aby obniżyć ciśnienie krwi. To nie wszystko! Proponowane naturalne suplementy wzmocnią twój organizm. Z każdym krokiem będziesz przemieniał wiedzę w praktykę, aż w końcu doprowadzisz do całkowitej przemiany swojego życia. W tej niezwykle książce Autorka ujawnia sekrety, które mogą służyć jako codzienne przemyślenia. Stanowią całociowy program pozwalający zapobiegać i uśmierzać powszechne choroby oraz wieść życie, o jakim marzysz.

Każdy sekret przybliży cię do pełni zdrowia

Leczenie choroby po tym, jak już wystąpi, nie jest rozwiązaniem. Makroodżywianie i mikroodżywianie, suplementy, radzenie sobie ze stresem, zwiększona odporność – to zaledwie kilka kluczowych komponentów zdrowia i długowieczności. Te sekrety nauczą cię wszystkiego, czego potrzebujesz, aby pozostać zdrowym na poziomie umysłu, ciała i ducha. Uzdrawianie holistyczne to podstawa także w samouzdrawianiu. Autorka nauczy cię zasad zdrowego odżywiania i wybierania żywności przyjaznej dla mózgu, jak na przykład jajka czy buraki. Wskaże, które suplementy pomogą obniżyć wysoki poziom cholesterolu, a które wzmocnią cię w walce z wahaniami nastroju czy depresją. Z jej pomocą docenisz też zalety medytacji i korzyści z niej płynące. A także o wiele więcej!

Autorka, która jest lekarzem, łączy aktualną wiedzę medyczną z holistycznymi technikami uzdrawiania, medycyną Wschodu, a także medycyną alternatywną. Każdy wyjawiany przez nią sekret pozwala rozpocząć samodzielne działania oparte na twoich unikalnych potrzebach. Podkreśla przy tym siłę pozytywnego myślenia, wagę budowania zdrowych związków i świadomego życia.

Sekrety zdrowego życia staną się twoim dobrym nawykiem. Dzięki temu przewodnikowi zrozumiesz:

- dlaczego geny nie określają twojej przyszłości,
- jaką dietę stosować i wprowadzić do swojego menu zasady zdrowego odżywiania,
- jak zamienić stres w siłę dzięki technikom samouzdrawiania,
- wagę holistycznego zdrowia psychicznego,
- swoje relacje i naprawisz je,
- uzdrawiającą moc pozytywnego myślenia,
- i wzmocnisz swoją duchowość oraz uzdrowisz ciało energetyczne.

Najskuteczniejsze techniki uzdrawiające dla ciebie



Jak być młodym w każdym wieku

Christof Steinhauser

Tytuł oryginału: Du wirst nicht älter, sondern besser: Das Geheimnis der Junggebliebenen - Ein einzigartiges mentales und spirituelles Anti-Aging-Programm

Rozwój duchowy › medytacja
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki mózg pozytywna energia SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-873-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 136; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Nie wydawaj fortuny na kosmetyki i wypróbuj bezpłatne naturalne metody na to, jak być wiecznie młodym

Czy wiesz, że emocje takie jak lęk, zawiść i strach przedwcześnie postarzają i często wywołują choroby? Niewiele pomogą tu nawet najdroższe maseczki kosmetyczne. Jak być wiecznie młodym? Trzeba sięgnąć do źródeł problemu, a te kryją się głęboko w sferze psychiki. Rynek oferuje ogromną ilość kosmetyków, suplementów odżywczych czy zabiegów chirurgii kosmetycznej. Jednak to naturalne metody odmładzania umysłu i ciała cieszą się obecnie największą popularnością. Dzięki tej książce poznasz wyjątkowy program antystarzeniowy, który zaczyna się w umyśle, od zmiany nastawienia psychicznego. Zawarte w nim holistyczne techniki pomogą ci odzyskać zdrowie i zachować młodzieńczy wygląd na długie lata. W ciągu ośmiu tygodni odbudujesz młodość intelektualną, fizyczną i emocjonalną stosując proste ćwiczenia.

Odmładzanie umysłu i ciała na wszystkich poziomach? To możliwe!

Autor od ponad dwudziestu lat zajmuje się metodami psychologicznymi i energetycznymi oraz takimi praktykami jak NLP (programowanie neurolingwistyczne), medytacja, uzdrawianie kwantowe i sztuka walki Tai Chi Chuan. Twierdzi on, że próby obniżenia wieku biologicznego wyłącznie przy użyciu substancji witaminowych to tylko skromny fragment strategii przeciwdziałania starzeniu się. Jak podejść do tego w sposób inteligentny, a przede wszystkim kompleksowy? Właśnie tego dowiesz się z tej książki. Na początku znajdziesz test, który podpowie Ci, na jaki aspekt powinienś zwrócić szczególną uwagę, aby określić swój obecny wiek. Autor gwarantuje, że po 8 tygodniach stosowania programu ubędzie ci lat, a twoje plany będą wybiegały w daleką przyszłość. Odzyskasz zdrowie i pozytywną energię.

Jak być wiecznie młodym? Odkryj receptę na ostry mózg, dobre zdrowie i pozytywną energię

Prawdziwe piękno pochodzi z wnętrza. To zdanie jest bardziej prawdziwe niż sądzisz. Stanowi ono najważniejszy filar procesu odmładzania umysłu i ciała. Udowodniono bowiem, że głęboki rozwój duchowy i pozytywne myślenie oraz medytacje prowadzą do wewnętrznej harmonii, radości i spełnienia. Aby je osiągnąć, wystarczy przeprowadzić duchowe i fizyczne oczyszczenie. Już tysiące osób przekonało się o skuteczności metody opisanej w tej publikacji i odzyskało młodość psychiczną i fizyczną. Gdy do nich dołączysz dowiesz się, jak w pełni rozwinąć drzemiący w Tobie potencjał. Wyostorzysz swój mózg i w pełni wykorzystasz moc umysłu. Autor opracował bowiem program wspierający kompleksowe zdrowie, dietę, rozwój duchowy i efektywne odmładzanie umysłu i ciała dzięki technikom mentalno-duchowym. Działa on zgodnie z zasadami dawnych chińskich mnichów taoistycznych, znanych ze swojej długowieczności.

Odmień swoje życie w 8 tygodni

Wystarczy tylko osiem tygodni, aby całkowicie odmienić swoje życie, nastawienie oraz zdrowie i dobre samopoczucie. Odkryjesz tajniki zdrowego odżywiania i proste ćwiczenia, które zregenerują Twoje ciało. Odpowiednio dobierzesz dietę, która wzmocni nie tylko ciało, ale również zapewni odmładzanie umysłu. Skutecznie pokonasz choroby i pozbędziesz się codziennych dolegliwości.

Odkryj w sobie młodość



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowiająca żywność boskiego lekarza

Anthony William

Tytuł oryginału: Medical Medium Life-Changing Foods: Save Yourself and the Ones You Love with the Hidden Healing Powers of Fruits & Vegetables

 Dieta › superżywność
Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

 audiobooki oczyszczanie organizmu terapie naturalne zdrowe odżywianie

ISBN: 978-83-7377-864-1; Cena katalogowa: 99.90 zł; Ilość stron: 448; Oprawa: twarda; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II - dodruk;

Zdrowe jedzenie pozwoli Ci wyeliminować powszechne choroby

Czy wiesz, dlaczego borówki nazywane są „pokarmem zmartwychwstania”, a szparagi „fontanną młodości”? Pewnie też zdziwisz się, słysząc, że banalny seler to jeden z najsilniejszych produktów przeciwzapalnych... Okazuje się, że dieta i zdrowe odżywianie mają olbrzymią moc zwalczania chorób. Poznaj więc zasady leczenia naturalną żywnością. Jest ona powszechnie dostępna, znajduje się dosłownie na wyciągnięcie Twojej ręki. Musisz wiedzieć, że sięgając po superżywność i stosując odpowiednie terapie naturalne, poradzisz sobie z tak poważnymi chorobami, jak: nowotwory, cukrzyca, choroba Alzheimera, schorzenia autoimmunologiczne, depresja czy dolegliwości serca. Zresztą lista chorób, w których sprawdza się leczenie naturalną żywnością jest znacznie dłuższa. Zdrowe jedzenie sprawi, że uzyskasz doskonałe efekty bez konieczności sięgania po leki. Wystarczy, że wybierzesz dietę, której celem jest wzmacnianie i oczyszczanie organizmu. Dzięki tej książce uzdrawiająca żywność boskiego lekarza nie będzie miała przed Tobą żadnych sekretów. Poznasz fundamentalne zasady zdrowego odżywiania, które dają gwarancję ochrony przed poważnymi chorobami. Zdobędziesz wiedzę na temat terapeutycznej mocy owoców i warzyw oraz dowiesz się, jak je stosować, by osiągnąć optymalne efekty w staraniach o zdrowie.

Jaka dieta pomoże Ci cieszyć się zdrowiem przez długie lata

Zdrowe jedzenie w postaci owoców, warzyw i ziół jest potężnym narzędziem samoleczenia. Trzeba jednak wiedzieć, jak przekształcić je w superżywność – lekarstwo na uciążliwe choroby. Tylko wówczas dieta będzie skuteczna. W niniejszej książce znajdziesz charakterystyki pięćdziesięciu najbardziej wartościowych pokarmów, pogrupowanych na cztery kategorie. Opis każdego z nich uwzględni szczegółowe informacje na temat korzyści zdrowotnych służących wzmacnianiu i oczyszczaniu organizmu. Poza tym zawiera listę objawów i dolegliwości, które dany pokarm będzie w stanie wyeliminować. W książce znaleźć też można informacje o korzyściach emocjonalnych wynikających z leczenia naturalną żywnością. Do opisu każdego pokarmu dołączono też prosty i smaczny przepis kulinarny, dzięki czemu przygotowanie zdrowego jedzenia stanie się łatwiejsze.

Książka o terapii naturalnej innej niż wszystkie

Autor podchodzi do kwestii zdrowia i diety holistycznie. Zamiast ograniczać się np. do zapewnienia oczom określonej dawki luteiny czy wapnia kościom, pisze o figach, które dają maksymalne korzyści dopiero po zjedzeniu dziewięciu sztuk na raz, o ziemniakach, które odkryją Twoją prawdziwą naturę oraz o tym, w jaki sposób daktyl-talizman zapakowany do kieszeni pomoże Ci pożywić się w podróży. Udziela też odpowiedzi na pytania, dlaczego dolegliwości, takie jak ciągły niepokój, zapalenie okrężnicy, stres, a nawet demencja, w tak zaskakującym tempie atakują ludzi na całym świecie. W efekcie zyskasz wiedzę, jak stosując leczenie naturalną żywnością, uchronić się przed powszechnymi chorobami. Wystarczy, że odkryjesz terapeutyczną moc owoców i warzyw, które wspomogą Cię w procesie wzmacniania i oczyszczania organizmu.

Zaskakujące prawdy o zdrowym jedzeniu i naturalnej żywności!

W część prawd dotyczących zdrowego odżywiania trudno będzie Ci uwierzyć. Jak bowiem potraktować rewelację o soku z selera wspomagającym trawienie czy cebuli likwidującej nieświeży oddech? To wszystko zostało jednak potwierdzone naukowo. Dlatego nie dziw się, gdy przeczytasz o podobieństwach między awokado a kobiecym mlekiem, a także cytrynach, które są w stanie... podnieść na duchu po otrzymaniu niepokojących wieści. Dzięki tej książce poznasz superżywność, która przywróci jasność umysłu, pomoże pozbyć się kamieni żółciowych, problemów z tarczycą, migren oraz setek innych dolegliwości. Wśród nich znajdują się między innymi wahania wagi, schorzenia autoagresywne, cukrzyca, nowotwory, chroniczne zmęczenie, stany zapalne i borelioza. Poznasz terapeutyczną moc owoców i warzyw, takich jak: kiwi, kokos, ogórek i wiele innych przykładów superżywności. Autor wyjawia Ci również prawdę o zachciankach żywieniowych, oczyszczaniu organizmu, kluczową rolę owoców w eliminowaniu bezpłodności oraz metody przekucia stresu na własną korzyść. Jak widać, uzdrawiająca żywność boskiego lekarza może poprawić stan Twojego zdrowia w wielu aspektach.

Autor bestsellerów odkrywa przed Tobą sekrety skutecznej terapii naturalnej

Anthony William jest autorem bestsellerów New York Timesa, wśród nich książki „Boski lekarz: sekrety leczenia chorób przewlekłych i niewyjaśnionych”. Posiada wyjątkową zdolność – potrafi nawiązać kontakt z wyższą duchowością, która dostarcza mu nadzwyczajnych

informacji na temat uzdrawiania. Kiedy miał cztery lata, zaszokował rodzinę oświadczeniem, że niewykazująca żadnych objawów babcia ma raka płuc, co zostało potwierdzone późniejszymi badaniami. Anthony William do dziś korzysta z tego daru, aby pomagać ludziom odzyskać zdrowie. Jego sukcesy terapeutyczne zdobyły mu zaufanie i wdzięczność setek tysięcy ludzi na całym świecie, w tym gwiazd filmowych, wpływowych biznesmenów, profesjonalnych sportowców i autorów bestsellerów.

Rozwiązanie dla wygodnych – nie tylko możesz przeczytać, ale też posłuchać!

Ta znakomita książka o leczeniu naturalną żywnością dostępna jest nie tylko w tradycyjnej wersji „papierowej”, ale też jako bardzo praktyczny audiobook. Dzięki temu niezwykle wygodnemu rozwiązaniu możesz jej słuchać podczas przerw w pracy, jadąc samochodem lub relaksując się w domowym zaciszu. Zyskujesz w ten sposób dodatkową możliwość obcowania z ulubioną lekturą!

Jedzenie zamiast leczenia!



 [pobierz fragment książki](#)

Możesz uzdrowić swój umysł

Louise Hay dr Mona Lisa Schulz

Tytuł oryginału: Heal Your Mind: Your Prescription for Wholeness through Medi

 [Szczęście > afirmacje](#)
[Zdrowie > depresja](#)

[Zdrowie > choroby](#)

 [czakry](#) [ebooki](#) [mózg](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-7377-858-0; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 440; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Negatywne emocje nie tylko źle wpływają na twoje szczęście, ale również zdrowie!

Czy wiesz, że twoje ciało i umysł są ze sobą ściśle połączone? Zwróć uwagę na to, że kiedy jesteś szczęśliwy, twoje ciało wręcz promieniuje zdrowiem. Z kolei, gdy odczuwasz smutek, zaczynasz chorować. Dlaczego? Emocje i nastrój uruchamiają w twoim organizmie procesy chemiczne. Oznacza to, że dominacja negatywnych emocji może prowadzić do groźnych chorób i dolegliwości takich jak: napady lęku, depresja, uzależnienia, problemy z nauką, a nawet mgła mózgowa. Dr Mona Lisa Schulz i Louise Hay odkryły te zależności i na podstawie swojego wieloletniego doświadczenia opracowały praktyczny poradnik, który wykorzystuje system emocjonalnego sprzężenia zwrotnego. Dzięki niemu nauczysz się rozpoznawać własne wzorce myślowe i końcu będziesz mógł uzdrowić umysł.

Negatywne emocje zalegają w czakrach. Jak odblokować czakry?

Organizm człowieka wyposażony jest w system czakr – to siedem centrów energetycznych, z których każde odpowiada konkretnemu obszarowi twojej fizyczności. Czakry gromadzą w sobie energię oraz emocje. Jeśli są zablokowane, odczuwasz lęk, niepokój, napięte mięśnie, zaburzenia trawienia lub inne dolegliwości, takie jak ból gardła czy głowy. Dla przykładu druga czakra (czakra sakralna) odpowiada za dolegliwości fizyczne w rejonie narządów płciowych, bioder i pęcherza moczowego. Emocje i energia nagromadzona i zablokowana w czakrze sakralnej skutkuje problemami na tle miłosnym i finansowym. Autorki odpowiedzą ci nie tylko w jaki sposób zlokalizować czakrę, która jest zablokowana, ale również jak oczyścić i odblokować energię w tej czakrze. Proces odblokowania czakr będzie kluczowym elementem w twoim powrocie do zdrowia.

Odkryj afirmacje na stres, depresję, traumę, uzależnienia

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz również inne praktyczne narzędzia. Pomogą ci one wyeliminować takie problemy jak depresja, huśtawki nastrojów, złość, kompulsywne objadanie się, mgła mózgowa czy problemy w nauce. Poznasz afirmacje nie tylko na stres, ale również takie, które pomogą ci odkryć wewnętrzne dziecko i uleczyć traumy z przeszłości. Z ich pomocą nie tylko przywrócisz zdrowie mózgu i przeprogramujesz swój umysł, ale w konsekwencji osiągniesz upragnione szczęście!

Skuteczne terapie medycyny intuicyjnej oraz akademickiej

Dowiesz się jak odbudować poczucie własnej wartości oraz czerpać radość z małych rzeczy. Odkryjesz nowe sposoby radzenia sobie z uzależnieniami – nie tylko od jedzenia czy bycia szczupłym, ale również od alkoholu, substancji chemicznych czy zakupów. Autorki odpowiedzą ci także jak radzić sobie z wszechobecnym brakiem skupienia, problemami z zapamiętywaniem i dysleksją. Oprócz technik z dziedziny medycyny intuicyjnej, znajdziesz tu również pomoc w postaci leków medycyny konwencjonalnej oraz zioła na stres, lęk i depresję.

Zioła na stres, lęk i depresję

Stres? Zamglony umysł? Problem ze skupianiem? Autorki podpowiadają jakie zioła i środki prozdrowotne są pomocne z tymi i wieloma innymi dolegliwościami. Oto zaledwie kilka z nich:

– Ginkgo biloba – 240 miligramów pomaga w problemach ze skupianiem uwagi. Uważaj – zapytaj lekarza, czy jest to dla ciebie bezpieczne z powodu tego, że suplement ten rozrzedza krew.

– Siberian ginseng – dla wyrównania poziomu kortyzolu. Pomaga przy zmęczeniu nadnerczy i innych rodzajach zmęczenia, jak również w problemach ze skupianiem uwagi.

– Czekolada – zawiera 2-fenyletyloaminę. Podnosi motywację i energię, ponieważ podwyższa poziom dopaminy.

Ty też możesz uzdrowić umysł!

Dr Mona Lisa Schulz w bardzo prosty, a jednocześnie niezwykle wyrazisty, sposób nakreśla mapę wiodącą do uleczenia swojego umysłu, ciała i

duszy. Każdy, kto wyruszy w podróż na kartach tej niezaprzeczalnie wspaniałej książki oraz zastosuje podane w niej narzędzia praktyczne, z całą pewnością może odmienić swoje życie. Uzdrowić umysł to instrukcja dla każdego, kroczącego ścieżką do pełni. Mam nadzieję, że Czytelnikom spodoba się tak samo, jak mnie.

– dr Joe Dispenza, autor *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą*, bestsellera „New York Timesa”

Przedstawiony w tej świetnej książce holizm stanowi doskonały punkt wyjściowy, z którego możemy prawdziwie zaakceptować różne percepcje otaczającego nas świata. Szeroka, dalekosiężna, a wręcz nieograniczona perspektywa, prezentowana w tej książce prowadzi Czytelnika poprzez najdrobniejszy szczegół praktycznego planu, który sprawia, że niemal natychmiast przeddefiniowuje on własne poczucie wewnętrznego spokoju.

– dr David Perlmutter, autor *Aktywuj pełną moc mózgu*, bestsellera „New York Timesa”

Możesz uzdrowić swój umysł, oferuje wspaniałe i intrygujące podejście dla każdego, kto pragnie wykorzystać moc swojego ducha, aby poprawić funkcjonowanie mózgu.

– dr Mike Dow, autor *Uzdrowienie po udarze*

Jako psychiatra jestem szczęśliwy, że na rynku wydawniczym pojawiła się pozycja czytelnicza, mogąca uzdrowić umysł. W swojej książce autorki łączą mądrość duchową z wiedzą na poziomie ekspertyzy. W ten sposób udzielają kompetentnej porady zdrowotnej dla ciała i umysłu. Ta książka to niezwykle skarb, który łączy w sobie elementy współczesnej chemii mózgu oraz diety z intuicyjnymi wglądami i afirmacjami. Wspierają one przeprogramowanie umysłu, a także zachowanie nienagannego funkcjonowania mózgu.

– dr Brian L. Weiss, autor *Uzdrawiająca moc doświadczeń z poprzednich wcieleń*

Tvoja recepta na sprawny umysł



Wahadełko a radiestezja – nowe spojrzenie

Tomasz Sitkowski

Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia



różdżka

wahadełko

ISBN: 978-83-7377-857-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Wahadełko radiestezyjne w nowatorskim podejściu do radiestezji!

Radiestezja często uważana jest za pseudo naukę o promieniowaniu. Ma być ono wytwarzane przez otoczenie, między innymi ciekie wodne czy strefy geopatyczne. Samo pojęcie zastąpiło uprzednio popularne terminy wahadlarstwa i różdżkarstwa. Praktyka ta ma zarówno zagorzałych przeciwników, jak i wyznawców. Autor, zafascynowany tą dziedziną, ukazuje wahadełko radiestezyjne i różdżkę w całkiem nowym świetle. Posługiwanie się nimi nabiera bardziej pragmatycznych właściwości. Ponieważ brak jest sprecyzowanych i naukowo udowodnionych danych dla terminów „promieniowania radiestezyjnego”, lub bliżej nieokreślonych „wibracji” i „energii”, „żył wodnych” stały się one głównym zarzutem podważającym wartość radiestezji. Dlatego też Autor wprowadza nazewnictwo, które bardziej precyzyjnie określa zagadnienia związane z pracą z wahadłem czy różdżką radiestezijną. Istotne, że Autorowi nie tylko się udało wyjaśnić zawłości wahadlarstwa, ale wzbudzić ożywioną dyskusję w gronie radiestetów jeszcze przed premierą książki.

Dlaczego radiestezja i wahadełko radiestezyjne zrodziło tyle kontrowersji?

Autor podjął się niezwykle trudnego zadania uświadomienia ludziom, że metodyka posługiwania się wahadłem powinna być inna od tej, zalecanej przez szereg dotychczas dostępnych podręczników. Zanegował tym samym sens „zadawania pytań do wahadełka”. Podczas gdy wiele podręczników stara się udowodnić, że radiestezja to dziedzina lekka, łatwa i przyjemna, on rzuca na nią zupełnie nowe światło. Nie twierdzi, że wystarczy tylko zadać odpowiednie pytania i można dowiedzieć się wszystkiego, czego tylko sobie zażyczysz. Z jednej strony postawił pewne ograniczenia. Jednocześnie zwiększył wiarygodność badań nad energią odczytów radiestezyjnych w negatywnych dla zdrowia miejscach.

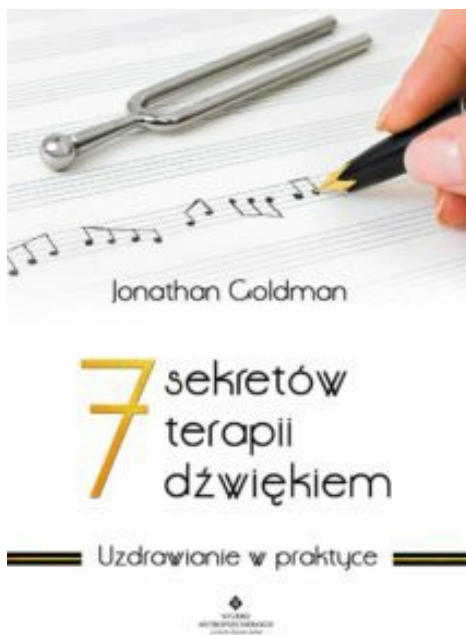
Czym zatem naprawdę jest radiestezja?

Publikacja uświadomi Ci, że metoda posługiwania się wahadłem i różdżką radiestezijną jest wynikiem naturalnych oddziaływań otoczenia. Dowiesz się też, na czym polega odruch wahadlarski, czym różni się metoda mentalna od fizycznej i co to jest uwrażliwienie radiestezyjne. Tym samym, w swojej praktyce różdżkarskiej uwzględniysz dodatkowe czynniki, jak wpływ podświadomości, mogące zakłócać odczyt. Podręcznik wskazuje również, jak wahadełko radiestezyjne pozwala oznaczyć strefy geopatyczne, które mają wybitnie negatywne oddziaływanie na zdrowie żywych organizmów. Poznasz najskuteczniejsze techniki szukania cieków wodnych i wyznaczania dogodnych miejsc na studnie. W wypadku jakichkolwiek wątpliwości czy trudności w zrozumieniu odczytu z pewnością skorzystasz ze sprawdzonych metod rozszerzania diagnostyki wahadlarskiej.

Dlaczego warto zaufać Autorowi?

Tomasz Sitkowski od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku poświęcił się działalności naukowej, a radiestezją zaczął zajmować się w roku 1990. Ukończył kursy radiestezji dla zaawansowanych w Polskim Towarzystwie Psychotronicznym, a obecnie jest członkiem Stowarzyszenia Rzeczoznawców Radiestezji w Warszawie. W tym rewolucyjnym podręczniku pragnie podzielić się z Tobą swoim wieloletnim doświadczeniem i wiedzą. W końcu uzyskasz wiarygodny obraz radiestezji od hipotezy sympatii, poprzez ocenienie szkodliwości stref geopatycznych czyli stref zadrażeń dla zdrowia, do wyszukiwania cieków i żył wodnych. A to tylko przedsmak możliwości jakie stwarza sztuka wahadlarstwa w życiu.

Rewolucyjne oblicze radiestezji!



7 sekretów terapii dźwiękiem

Jonathan Goldman

Tytuł oryginału: The 7 Secrets of Sound Healing

Zdrowie › choroby

Terapie › muzykoterapia



SuperRabaty

techniki uzdrawiające

terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-849-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Uzdrawianie dźwiękiem – na czym polega?

Czy wiesz, że dźwięk ma moc... uzdrawiania ciała, umysłu i duszy? Nie dotyczy to tylko dźwięku generowanego przez instrumenty, ale też przez Twój... głos. Okazuje się, że dysponujesz narzędziem, które jest w stanie poprawić stan Twojego zdrowia, wyeliminować wiele chorób i polepszyć codzienne samopoczucie. Co najważniejsze, masz je stale przy sobie, zawsze gotowe do użycia. Dzięki tej niezwyklej książce dowiesz się, na czym polega uzdrawianie dźwiękiem, i poznasz metody muzykoterapii stosowane na całym świecie. Odkryjesz sekrety ciszy i milczenia, nauczysz się stosować toning dla poprawy zdrowia, a także medytacje wyciszające umysł i ciało. Znajdziesz w niej również sposoby na pobudzenie i zharmonizowanie czakr. W efekcie terapia dźwiękiem pozwoli Ci świadomie minimalizować stres, łagodzić ból, relaksować się czy lepiej spać. Zresztą lista chorób i dolegliwości, w przypadku których pomaga muzykoterapia, jest znacznie dłuższa.

Terapie naturalne – jak stosować muzykoterapię w praktyce

Książka, której autorem jest współtwórca współczesnej terapii dźwiękiem, dzieli się na siedem rozdziałów. Każdy z nich poświęcony jest jednemu sekretowi uzdrawiania dźwiękiem. Cztery pierwsze rozdziały dostarczają podstawowej wiedzy o uzdrawiającej muzyce. Pozwoli Ci to zrozumieć metody wykorzystania dźwięku do leczenia oraz wewnętrznej transformacji. Trzy ostatnie rozdziały przybliżą Ci różne metody zastosowania zdobytej wcześniej wiedzy w praktyce. Dzięki połączeniu teorii z praktyką nauczysz się używać techniki uzdrawiające i skutecznie poprawisz stan swojego zdrowia oraz jakość życia.

Muzykoterapia jako technika uzdrawiająca

Autor udowadnia, że Twoje ciało jest jak orkiestra. Dlatego możesz je nastroić przy pomocy dźwięków. To klucz do zrozumienia oddziaływania uzdrawiającej muzyki. Z książki dowiesz się, w jaki sposób vibracje wchodzą w interakcje z Tobą oraz jak możesz je wykorzystać w leczeniu swojego umysłu i ciała. Nauczysz się techniki uzdrawiającej zwanej toningiem, która pomoże Ci wprowadzić się w stan rezonansu z czakrami oraz osiągnąć wewnętrzną równowagę. Ponadto dzięki zrozumieniu działania vibracji znacznie lepiej będziesz reagował na stres i radził sobie z bólem.

Książka ta dostarcza podstawowej wiedzy niezbędnej do stosowania terapii dźwiękiem w domowym zaciszu. Dowiesz się, czym jest częstotliwość, odkryjesz takie zjawiska, jak rezonans oraz zestrojenie. Poznasz związek pomiędzy swoimi intencjami a vibracjami otoczenia. Zrozumiesz znaczenie własnych myśli, uczuć oraz przekonań, jak również nauczysz się wykorzystywać je, aby zoptymalizować oddziaływanie uzdrawiającej muzyki.

W przypadku jakich chorób znajduje zastosowanie uzdrawianie dźwiękiem

Okazuje się, że uzdrawianie dźwiękiem znajduje zastosowanie w medycynie klasycznej i holistycznej, a nawet w psychologii. Dźwięk stosuje w swojej pracy również wielu lekarzy. Przykładowo, w formie ultradźwięków pozwala otrzymać obraz płodu. Tego typu terapia naturalna może być także zastosowana przy leczeniu kamieni nerkowych, a także przyspiesza zranianiem złamanych kości. Obecnie testuje się również eksperymentalną terapię dźwiękiem u pacjentów z chorobą nowotworową. Pewna grupa naukowców, po zbadaniu naszego kodu genetycznego, doszła do wniosku, iż jest on analogiczny do muzyki. Teraz prowadzą oni prace badawcze nad tym, czy dźwięk może nas uzdrawiać poprzez wywieranie wpływu na DNA. Ponadto zarówno medycyna klasyczna, jak i medycyna alternatywna posługują się dźwiękiem jako narzędziem terapii naturalnej, które pomaga zredukować ból oraz zmniejszyć poziom stresu.

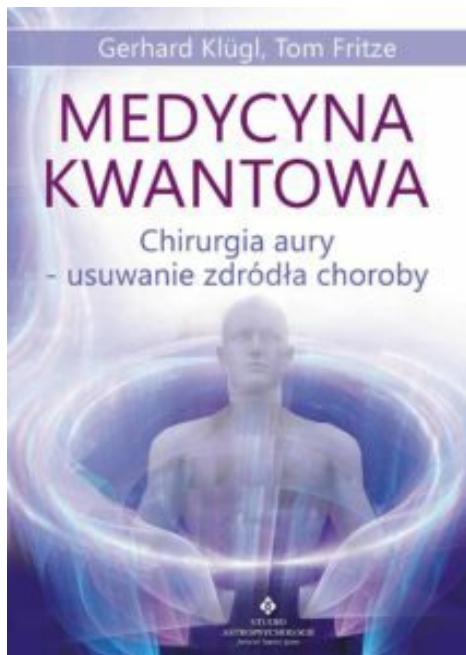
Terapeuci zalecają stosowanie muzyki relaksacyjnej w przypadku zmęczenia, niepokoju czy problemów ze snem. Fizjoterapeuci i kręgarze wykorzystują specjalistyczne urządzenia, które przy pomocy dźwięków leczą mięśnie bądź ścięgna. Jeżeli chodzisz do profesjonalnego masażysty, Twoim sesjom masażu prawdopodobnie towarzyszy uspokajająca muzyka. Dźwiękami posługują się też pracujący holistycznie psycholodzy – na przykład w celu wzbudzenia stanu głębokiego zrelaksowania lub przywrócenia równowagi pomiędzy obiema półkulami mózgu czy obniżenia aktywności fal mózgowych.

Samodzielna i naturalna terapia dźwiękiem

Książka ta dostarczy Ci niezbędnej wiedzy na temat uzdrawiania dźwiękiem. Dzięki niej poznasz najróżniejsze, dostępne współcześnie metody

uzdrowiania dźwiękiem. Nauczysz się je praktykować w domu i dzięki temu cieszyć się każdego dnia zdrowym i szczęśliwym życiem.

Rytm Twojego zdrowia.



 pobierz fragment książki

Medycyna kwantowa

Gerhard Klügl Tom Fritze

Tytuł oryginału: Quantenland: Ein Leben als Aurachirurg

 Ezoteryka › kwantowość
Zdrowie › choroby

Terapie › psychologia kwantowa

 aura ebooki uzdrawianie kwantowe

ISBN: 978-83-8171-373-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 220; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: I-dodruk

Nowa medycyna w Twoich rękach

Kiedy dopada nas choroba życzymy sobie tylko jednego, żeby ból minął i żebyśmy znów byli zdrowi. Aby odzyskać zdrowie jesteśmy gotowi na wiele poświęceń. Szukamy ratunku w kosztownych technikach diagnostycznych i drogich medykamentach. Niestety, zazwyczaj nasze zdrowie nie dotyczy tylko cielesności, ale również zdrowia duszy czy bycia zdrowym na innym, niematerialnym poziomie. Dlatego holistyczne uzdrawianie staje się coraz bardziej popularne.

Alternatywne metody leczenia

Alternatywne metody leczenia dążą do tego, by przezwyciężyć rozdział ciała i ducha, zajmując się przede wszystkim ich wzajemnym oddziaływaniem. Prowadzą do odnalezienia przyczyn powstawania chorób lub zapobiegają ich wystąpieniu. Jedną z takich metod jest chirurgia aury, która opiera się na medycynie informacyjnej i fizyce kwantowej. Z jej pomocą możesz pozbyć się przewlekłego bólu i wielu chorób, które nękają współczesne społeczeństwo. Również chroniczne dolegliwości jak migreny, alergie, napięcia płuców lub choroby laryngologiczne można wyleczyć już w pierwszej fazie badania aury dotykiem. Autorytetem w dziedzinie chirurgii aury jest Gerhard Klügl, który wraz z Tomem Fritze, swoje doświadczenie w uzdrawianiu opisuje w tej książce. Ujawniają w niej możliwe przyczyny problemów ze zdrowiem jedynie na podstawie obserwacji aury. Opracowane przez Gerharda Klügla techniki uzdrawiania stanowią podstawę medycyny przyszłości. Jego doświadczenie oraz tysiące osób, które odzyskały zdrowie dzięki chirurgii aury, bez skalpela i ingerencji w ciało czy leków, stanowią świadectwo skuteczności medycyny kwantowej.

Czym właściwie jest aura?

Publikacja dostarczy Ci odpowiedzi nie tylko na to pytanie, ale też wyjaśni jak pozbyć się wielu dolegliwości poprzez oczyszczanie pola energetycznego. Poznasz naukowe dowody na jego istnienie u każdego człowieka. Aura może mieć większy lub mniejszy zasięg i emitować różny kolor, który zależy od naszych myśli, samopoczucia i nastawienia. W dzieciństwie każdy ją widzi jednak w miarę dorastania ten dar zanika. Na szczęście są osoby, które nie tylko potrafią ją dostrzec, ale też wyczytać z niej informacje o dolegliwościach. Autor tej książki posiada tę wyjątkową zdolność, a dodatkowo potrafi wykonywać operacje w aurze, które skutkują wyzdrowieniem, pozbyciem się wieloletniego bólu czy usunięciem blokad. O jego pracy i cudownych uzdrowieniach powstał film.

Poznaj medycynę przyszłości.



Tradycyjne uzdrawianie energią

Vadim Tschenze

Tytuł oryginału: Vadims Methode: Heilung mit programmierten Energien

Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › choroby

Terapie › energia

ebooki medycyna ludowa samouzdrawianie szeptuchy

ISBN: 978-83-8171-503-4; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 488; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Jak w praktyce stosować leczenie energią, by poprawić swoje zdrowie psychiczne i fizyczne

Czy zdajesz sobie sprawę, że grozi Ci zanieczyszczenie energetyczne złymi emocjami lub myślami? Może ono negatywnie wpłynąć na Twoje zdrowie, będąc źródłem wielu poważnych chorób i dolegliwości. Ale nie tylko. Stanie się również poważną przeszkodą w harmonijnym rozwoju osobistym i budowaniu prawidłowych relacji międzyludzkich. Na szczęście istnieją skuteczne terapie wykorzystujące uzdrawianie duchowe i leczenie energią. Najważniejsze z nich przybliży Ci niniejsza książka. Jej Autor, korzystając z przekazywanej z pokolenia na pokolenie wiedzy rosyjskich szeptuch i bogactwa medycyny ludowej, dzieli się swoimi doświadczeniami w leczeniu energią. Stosując opisywane przez niego praktyki, nauczysz się skupiać energię, oczyszczać pole energetyczne i uzdrawiać ciało. W ten sposób wzmocnisz naturalne siły witalne i przyspieszysz procesy regeneracyjne w organizmie. Przy okazji, dzięki tej książce, poznasz techniki ochrony energetycznej i dowiesz się, jak pozbyć się negatywnych wpływów.

Skorzystaj z wiedzy rosyjskich szeptuch

Niniejsza książka jest kopalnią wiedzy dla tych wszystkich, którzy chcą zgłębić sekrety medycyny energetycznej i zająć się w praktyce uzdrawianiem energią. Zawiera ona nie tylko teorię, ale też praktyczne wskazówki. W ten sposób otrzymujesz gotową wiedzę do natychmiastowego użycia. Autor – jako terapeuta duchowy – wykorzystuje odwieczną wiedzę rosyjskich szeptuch i uzdrowicieli, choć nie stroni także od osiągnięć współczesnej nauki. Okazuje się, że medycyna ludowa wsparta mocą uzdrawiania duchowego jest w stanie pomóc w rozwiązaniu wielu współczesnych problemów zdrowotnych.

Uzdrawianie energią – skuteczne sposoby szeptuch na choroby ciała i ducha

Człowiek dysponuje własną energią, ale także pobiera dodatkową energię z zewnątrz – z otoczenia i od ludzi, z którymi się styka. To fundament medycyny energetycznej. Ponieważ choroba jest efektem utraty równowagi energetycznej między ciałem, umysłem i duszą, to terapia prowadząca do samouzdrawiania powinna polegać na: rozpoznaniu przyczyny, oczyszczeniu organizmu, uzdrowieniu poprzez przyjęcie nowej energii oraz stworzeniu ochrony przed negatywnymi wpływami i ponowną utratą sił witalnych. Dlatego Autor prezentuje wiele ćwiczeń, których celem jest skuteczne samouzdrawianie. Wśród nich znajdują się choćby techniki prowadzące do wyrównywania centrów energetycznych – regeneracji aury i odblokowania czakr. Siedmiodniowa kuracja na pewno doda Ci energii, której nigdy dotąd nie doświadczyłeś. Równie zaskakujące efekty przyniosą na przykład ćwiczenia oparte na wizualizacjach i manifestacjach. Dodatkowo możesz skorzystać z niezwykłych technik służących do oczyszczenia umysłu z negatywnych energii i emocji. Dzięki lekturze tej książki przekonasz się na własnej skórze, jak wielką moc posiada Twój umysł.

Samouzdrawianie i leczenie energią dla każdego

Proponowane przez Autora terapie uzdrawiania energią może stosować każdy. Dzięki nim zdecydowanie poprawisz stan swojego zdrowia – pozbędziesz się chorób, odzyskasz siły i zregenerujesz organizm. Wykorzystasz moc słowa, aby oczyścić siebie i otoczenie z negatywnych wpływów. Nauczysz się też zasad leczenia energią, czerpiąc ją z wody, ognia i pola magnetycznego Ziemi. W ten sposób w krótkim czasie Twoje ciało i dusza odzyskają równowagę. Jednocześnie odkryjesz siedem ścieżek duszy, dzięki którym będziesz mógł z powodzeniem realizować swoje pragnienia i potrzeby. Z kolei stosując naturalne techniki uzdrawiania duchowego, zyskasz spełnienie w pracy i w domu. Oczyszczisz swoją karmę i uwolnisz się od obciążeń przeszłości. Korzystając z terapii zalecanych przez medycynę energetyczną i dobrodziejstw medycyny ludowej, przywrócisz równowagę swojemu życiu we wszystkich jego aspektach.

Od energii do uzdrawiania.



 [pobierz fragment książki](#)

Chi Kung teoria i praktyka

L.V. Carnie

Tytuł oryginału: Chi Gung: Chinese Healing, Energy and Natural Magick

 Zdrowie › aktywność fizyczna
Terapie › chi kung

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Terapie › energia

 [medycyna alternatywna](#) [techniki uzdrawiające](#)

ISBN: 978-83-8171-615-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 392; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: I - dodruk;

Poznaj niezwykłą moc ćwiczeń Chi Kung i wykorzystaj je do poprawy swojego zdrowia

Zdaniem taoistów umrzeć w wieku 120 lat, to umrzeć... młodo. Jednym z ich sposobów na długowieczność jest starożytna sztuka Chi Kung, forma aktywności fizycznej, która łączy łagodny ruch z koncentracją umysłu i oddechem. Jej istotą jest wewnętrzna energia, która w praktyce odpowiada za nasz stan fizyczny i psychiczny. Dzięki tej książce poznasz proste ćwiczenia Chi Kung i nauczysz się je samodzielnie wykonywać. Osiągając w ten sposób równowagę energetyczną, nie tylko spowolisz procesy starzenia, ale też korzystnie wpłyniesz na swoje zdrowie – złagodzisz ból mięśni i stawów, wzmocnisz odporność, poprawisz kondycję i polepszysz swoje ogólne samopoczucie. Opisane w książce techniki uzdrawiające, które wywodzą się z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, będziesz mógł wykonywać samodzielnie i bez większego wysiłku.

Wykorzystaj ćwiczenia Chi Kung do osiągnięcia równowagi energetycznej

W ćwiczeniach dla zdrowia zalecanych przez Tradycyjną Medycynę Chińską dużą rolę odgrywa energia, zwana chi, która ma bardzo złożoną formę. Energia Chi przenika wszystko wokół nas, zarówno rzeczy widzialne, jak i niewidzialne (np. wyobraźnię). Bez chi umieramy. Niestety, większość z nas nieświadomie blokuje jej przepływ, co prowadzi do problemów ze zdrowiem. Dlatego medycyna alternatywna kładzie tak duży nacisk na osiągnięcie równowagi energetycznej. To fundament wielu terapii i technik uzdrawiających wywodzących się z dalekowschodnich praktyk medycznych. W książce znajdziesz informacje, jak regulować przepływ życiodajnej energii w organizmie i likwidować blokady energetyczne dzięki prostej aktywności fizycznej. Oprócz tego dowiesz się, czym są centra energetyczne (czakry) oraz kanały łączące (meridiany). Zrozumiesz związek Chi Kung z yin yang, a także rolę pięciu żywiołów w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. Jednak główną część książki stanowią ćwiczenia dla zdrowia, które nie tylko korzystnie wpłyną na Twoje ciało i umysł, ale też staną się bezcennym sposobem na długowieczność.

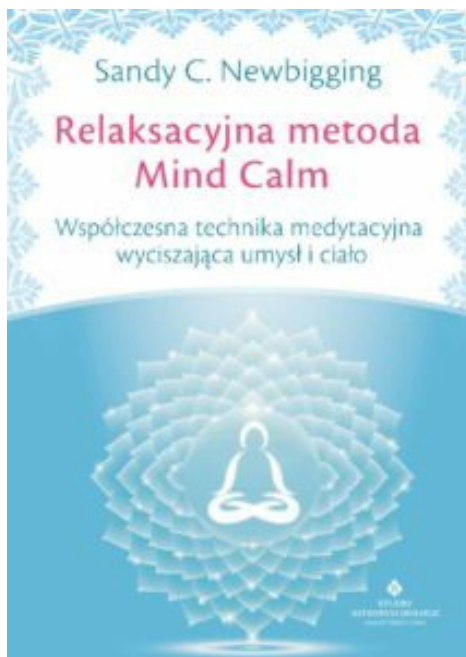
Odkryj proste i skuteczne techniki uzdrawiające ciało i umysł

Książka została podzielona na trzy części – w każdej są rozdziały główne, które z kolei dzielą się na podrozdziały. Każdy rozdział można czytać i studiować niezależnie od pozostałych. Oznacza to, że książkę możesz otworzyć na którymkolwiek rozdziale, zapoznać się z nim i wypróbować proponowane ćwiczenia dla zdrowia. Po przeczytaniu pierwszych pięciu rozdziałów powinieneś znać już podstawy ćwiczeń Chi Kung. Jeden z rozdziałów – zatytułowany „Wskazówki i opowiadania” – nieco różni się od pozostałych. Choć jest w nim kilka przykładów ćwiczeń opartych na aktywności fizycznej, to w większości składa się z obserwacji dotyczących doświadczeń Autorki z energią chi, które dają wyobrażenie o doznaniach związanych z ćwiczeniami Chi Kung na wyższym poziomie.

Popraw jakość swojego życia i zdrowia dzięki medycynie alternatywnej

Praktykując ćwiczenia Chi Kung, nie tylko odkryjesz sposób na długowieczność, ale też skuteczną terapię, która wznieśnie Twoją sprawność fizyczną na wyższy poziom. Przy okazji zwiększysz swoją sprawność seksualną i zaczniesz dostarczać partnerowi doznań, o jakich nawet nie śnił. Nauczysz się także kontrolować oddech oraz temperaturę swojego ciała, rozgrzewając się lub schładzając według uznania, co jest przydatne w przypadku wielu form terapii zalecanych przez medycynę alternatywną. Rozwiniesz również zdolności parapsychiczne, będziesz uzdrawiał na odległość, rozmawiał z duchami i poruszał przedmioty siłą swojego umysłu. Zaczniesz też nawiązywać lepszą więź ze zwierzętami, zarówno żyjącymi na wolności, jak i domowymi.

Wykorzystaj swój pełen potencjał



 pobierz fragment książki

Relaksacyjna metoda Mind Calm

Sandy C. Newbigging

Tytuł oryginału: Mind Calm: The Modern-Day Meditation Technique that Proves t

 Rozwój duchowy › medytacja
Zdrowie › stres

Zdrowie › relaks

 audiobooki ebooki SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-785-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 292; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

Skutki zbyt szybkiego tempa życia

Współczesny świat pędzi w szalonym tempie. Z każdej strony otacza nas presja bycia kompetentnymi, najszybszymi i najlepszymi. Opracowaliśmy do perfekcji technikę permanentnego zapracowania. Jesteśmy zajęci, zabiegani, zestresowani. Życie traktujemy zadaniowo odhaczając kolejne punkty na liście, która zdaje się nie mieć końca: dobra praca, awans, samochód, mieszkanie itd. Nawet modne ostatnio dbanie o zdrowie traktujemy właśnie w taki sposób: siłownia, zdrowe odżywianie, suplementacja, modne sportowe ubrania i gadżety ułatwiające trening. Katujemy nasz umysł i ciało kolejnymi szkoleniami, które mają sprawić że będziemy lepsi, nowinkami dietetycznymi czy forsującymi ćwiczeniami. Warto jednak pamiętać, że to na nic, jeśli sami faktycznie nie rozumiemy potrzeby odpoczynku, wyciszenia, życia w zgodzie z naturą i samym sobą. Potrzebny jest nam detoks umysłu, który pozwoli dojrzeć to, co faktycznie jest najważniejsze i ostatecznie cieszyć się pełnią życia.

Zawrzyj pokój ze swoim umysłem

Z pomocą przychodzi nam Sandy Newbigging, twórca metody Body Calm oraz Mind Detox, autor licznych bestsellerów i założyciel szkoły, w której trenuje praktyków. Okrzyknięty przez Federację Terapeutów Holistycznych jako Nauczyciel Roku, wyróżniony przez czasopismo Yoga jako „jeden z najlepszych nauczycieli medytacji”. W tej książce Sandy Newbigging opisuje opracowaną przez siebie technikę medytacyjną – Mind Calm. Dzięki, której odkryjesz, jak pozbyć się nieustannej gonitwy myśli i odzyskać jasność umysłu. Poznasz techniki relaksacyjne, które pomogą Ci w pełni wykorzystać swój potencjał, przestaniesz się martwić, a Twój organizm zainicjuje procesy ozdrowieńcze. Metoda Mind Calm wpłynie również na poprawę relacji i jakość Twojego snu. Zaczнешz odczuwać większy spokój, pewność siebie, zadowolenie z każdej chwili. Uwolnisz się od lęków, oceniania i przywiązań.

Żyj pełnią życia!

Opisany program, składa się z dziesięciu części, przeznaczony jest zarówno dla osób którzy nie wiedzą jak zacząć medytować oraz tych, którzy naukę medytacji mają już za sobą. Metoda Mind Calm pozwoli Ci wykorzystać techniki, dzięki którym znajdziesz rozwiązanie w każdej sytuacji życiowej. Oddalisz lęk i wątplenie, skoncentrujesz uwagę na byciu uważnym, świadomym i wyciszonym. Nauczysz się być tu i teraz, czyli docenisz każdą chwilę swego życia. Przyjmiesz postawę aktywnego spokoju, która spowoduje poprawę Twoich relacji oraz ułatwi rozwiązanie wszelkich problemów zawodowych i osobistych. Odczujesz prawdziwą moc wybaczenia i odpuszczania. Zdołasz porzucić wszelkie przyjęte z góry założenia, swoje mylne przekonania czy przyzwyczajenia, przez co całkowicie uwolnisz ciało i umysł. Odzyskasz pełnię życia i będziesz czerpać radość i łaskę, które nieustannie przez Ciebie przepływają.

Odzyskaj spokój i odkryj źródło wiecznej młodości!



Radiestezja w praktyce

Janina Lampert-Smak

Terapie › bioenergoterapia
Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia
Zdrowie › choroby

pozytywna energia różdżka wahadelko

ISBN: 978-83-7377-778-1; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Czym jest radiestezja?

Radiestezja jest dziedziną zajmującą się badaniem promieniowania naturalnego (geopatycznego) w przyrodzie. Bada zarówno ich pozytywne, jak i szkodliwe oddziaływanie energii, które odbierane jest w postaci tzw. kolorów radiestezyjnych. Dawniej radiestezję stosowało się głównie do poszukiwania cieków wodnych (żył wodnych) czy wyznaczania optymalnego miejsca na wykopanie studni. Dziś jako – jedną z metod bioenergoterapii – wykorzystuje się ją w zdrowiu i medycynie do diagnozowania chorób, poszukiwania złóż mineralnych, niewypałów z czasów wojny, a nawet w dochodzeniach kryminalistycznych. Dzięki wskazówkom słynnej polskiej radiestетки Janiny Lampert-Smak, teraz i ty będziesz mógł nauczyć się, czym jest radiestezja w praktyce oraz samodzielnie i bezpiecznie ją wykorzystać.

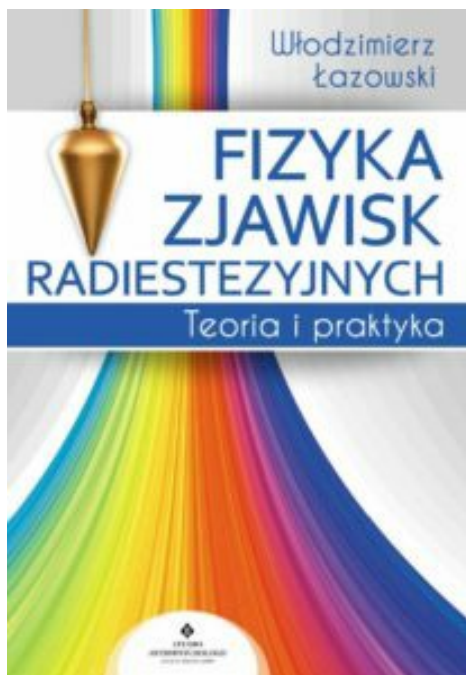
Radiestezja w praktyce bez tajemnic

Nawet jeśli dotąd uważałeś radiestezję za wiedzę tajemną, wkrótce przekonasz się, że to terapia ciekawa i pożyteczna. Radiestezja – jak zacząć? W swojej książce Autorka w przystępny sposób opisuje arkana radiestezji, opierając się na osobistych doświadczeniach. Dzięki niej poznasz różne typy wahadełek radiestezyjnych i różdżek – odkryjesz różnice między Białym Ozyrysem a Izisem, dowiesz się jaki wpływ na nasze zdrowie i pozytywną energię wokół nas mają szkodliwe jony dodatnie pochodzące m.in. z telefonów komórkowych i laptopów, sprawdzisz, jak radiestezja wykorzystywana jest w ziołarstwie. To nie wszystko! Autorka wyjaśni ci, czym są miejsca mocy, gdzie się znajdują i jakie mają działanie. Przybliży ci również temat bioenergoterapii, chromoterapii i teleradiestezji

Radiestezja – jak zacząć i jak wykorzystać ją w praktyce?

Radiestezja w praktyce to wyjątkowy poradnik, którego wskazówki z łatwością zastosujesz w swoim życiu codziennym. Nauczysz się diagnozować różne choroby metodą radiestezijną oraz badać stopień polaryzacji ciała dowolnej osoby. W ogródku sprawdzisz wzajemne oddziaływania energetyczne roślin, a także nauczysz się przygotowywać ziołowe środki o korzystnym potencjale energetycznym. Dowiesz się, w jaki sposób szukać wody różdżką oraz gdzie znajdują się szkodliwe jony dodatnie. Zaczyniesz świadomie wybierać dla siebie naczynia o odpowiednim kształcie. Ponadto wzmocnisz swoją polaryzację i vitalność za pomocą tańca. A przede wszystkim przekonasz się, że Ty również możesz pracować z energią. Tak, aby wokół Ciebie roztaczała się tylko ta pozytywna energia! Pomoże Ci w tym wahadelko radiestezyjne lub różdżka. Sprawdź, jakie to łatwe!

A jak Ty wykorzystasz radiestezję?



Fizyka zjawisk radiestezyjnych

Włodzimierz Łazowski

Terapie › energia
Zdrowie › choroby

Zdrowie › radiestezja

ebooki pozytywna energia różdżka wahadełko

ISBN: 978-83-7377-773-6; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 496; Oprawa: twarda; Format: 17 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Radiestezja to nie tylko różdżka czy wahadełko

Radiestezja to wiedza ukazująca, jak w sposób świadomy zarządzać otaczającym nas zewsząd promieniowaniem. Promieniowanie i inne zjawiska radiestezyjne wpływają na nas zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Powszechnie uważa się, że najważniejszym narzędziem pracy radiestety jest różdżka lub wahadełko. Jednak są one tylko wzmacniaczami sygnałów biegnących z podświadomości osoby pracującej z energią. Najważniejszy jest sam radiesteta, człowiek o większej niż przeciętna wrażliwości na odbiór promieniowania falowego z otaczającego środowiska. W sposób świadomy pracuje z energią, która ma wpływ na choroby i zdrowie. W tej książce znajdziesz terapie, które pomogą ci odzyskać pozytywną energię w domu czy pracy.

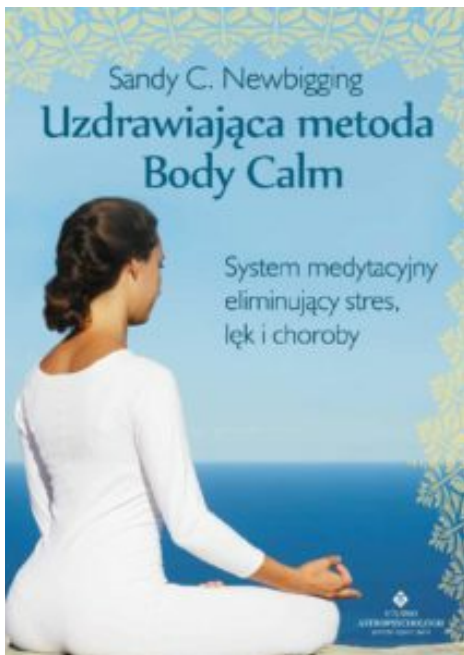
Radiestezja dla początkujących i zaawansowanych – praktyczne porady

„Fizyka zjawisk radiestezyjnych” jest uwieńczeniem dwudziestoletnich badań mistrza radiestezji Włodzimierza Łazowskiego. Autor opisuje wiele nowych zjawisk radiestezyjnych dotyczących aktywnych, często negatywnych, miejsc mocy, metody ich badania oraz budowę i działanie neutralizatorów i odpromienników radiestezyjnych. W przystępny sposób wyjaśnia najważniejsze zjawiska radiestezyjne i ich oddziaływanie na człowieka. Dużo uwagi poświęca również nowym, odkrytym przez siebie, aspektom fizycznym związanym z radiestezją i terapiami pracy z energią. Łączy je z funkcjonowaniem naszej świadomości i podświadomości. Udziela wielu porad zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych radiestetów, aby wyniki ich badań były bardziej skuteczne. Podkreśla również zasady bezpieczeństwa pracy każdego różdżkarza.

Żyły wodne, kolory radiestezyjne i odpromienniki radiestezyjne

W tym kompleksowym podręczniku Autor szczegółowo pokazał jak wygląda radiestezja w praktyce. Znajdują się tu informacje: jak przeprowadzić badania działki budowlanej, mieszkania czy miejsca pod studnie w poszukiwaniu promieniowania geopatycznego cieków wodnych (popularne żyły wodne, które mogą powodować choroby), czym jest teleradiestezja, długości fal kolorów radiestezyjnych czy siły promieniowania energii życiowej. Autor szczegółowo przedstawił również budowę, zastosowanie i wpływ na zdrowie neutralizatorów radiestezyjnych (odpromienników radiestezyjnych). Książka przeznaczona jest głównie dla osób, które postrzegają otaczający świat nie tylko jako czystą materię, ale również jako światło złożone z różnych poziomów energetycznych. Dla każdego, kto za pomocą radiestezji pragnie je poznawać, aby radiestezja nie pozostała dla nich tylko i wyłącznie czymś tajemniczym i niezrozumiałym, z pogranicza rzeczywistości i fantazji.

Nowoczesna radiestezja w praktyce



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowiająca metoda Body Calm

Sandy C. Newbigging

Tytuł oryginału: Body Calm: The Powerful Meditation Technique That Helps Your

 Rozwój duchowy › medytacja
Zdrowie › relaks

Szczęście › emocje
Zdrowie › stres

 [ebooki](#) [samouzdrawianie](#) [SuperRabaty](#) [techniki uzdrawiające](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-7377-761-3; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 344; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

Jak radzić sobie ze stresem – poznaj skuteczne medytacje i techniki uzdrawiające

Pewnie sam doskonale wiesz, że stres nie sprzyja zdrowiu. I faktycznie tak jest, co potwierdzają najnowsze badania naukowe. Udowodniono, że stres osłabia układ odpornościowy, wywołuje stany zapalne i podnosi ciśnienie krwi. Oprócz tego sprzyja pojawianiu się chorób układu krążenia i kłopotów z trawieniem, przyspiesza rozwój niektórych nowotworów i zaburza sen, prowadząc do chronicznego przemęczenia i bezsenności. Jak temu zaradzić? Odpowiedź jest prosta, a zarazem trudna do zrealizowania. Najlepszym sposobem na stres jest bowiem... relaks. Ale jak go sobie zapewnić w naszym współczesnym, zabieganym świecie, gdy patrzenie na zegarek stało się codziennym rytuałem? Na szczęście istnieją proste i skuteczne techniki uzdrawiające, które każdy może samodzielnie zastosować. Jedną z nich jest oparta na medytacjach metoda Body Calm. Dzięki tej książce dowiesz się, jak radzić sobie ze stresem i pozbyć się negatywnych emocji, stosując metodę Body Calm. Jeśli cierpisz na nerwice, stany lękowe, napady paniki, odczuwasz niepokój, fobie społeczne lub po prostu potrzebujesz relaksu ta forma samouzdrawiania jest idealna dla Ciebie. Regularnie wykonując opisane w tej książce ćwiczenia, pozbędziesz się dolegliwości fizycznych i mentalnych.

Wycisz swój umysł i zapanuj nad emocjami, by cieszyć się zdrowiem i szczęściem

Swoimi doświadczeniami dotyczącymi medytacji i rozwoju duchowego dzieli się w tej książce nie byle kto. Sandy Newbigging jest bowiem nie tylko twórczynią metod Body Calm oraz Mind Detox, ale także autorką licznych bestsellerów i założycielką szkoły trenującej praktyków. Okrzyknięta została przez Federację Terapeutów Holistycznych Nauczycielem Roku i nazwana przez czasopismo Yoga „jednym z najlepszych nauczycieli medytacji”. W swojej książce powołuje się na wyniki najnowszych badań, które dowodzą, że medytacja jest kluczem do samouzdrawiania i długowieczności. Bazując na nich, opracowała nowatorską metodę Body Calm. To zestaw technik uzdrawiających, dzięki którym zmienisz nastawienie do otoczenia i nurtujących Cię spraw. Oczyszczisz umysł, odzyskasz pełną harmonię na poziomie fizycznym i wkroczysz na ścieżkę nieskrępowanego rozwoju duchowego. Pozbywając się wewnętrznych konfliktów, nauczysz się słuchać siebie i innych. Rozpoznasz swoje prawdziwe potrzeby i zaczniesz je spełniać. W ten sposób znowu zaczniesz odczuwać pełnię szczęścia i zapewnisz sobie tak pożądaną relaks w każdym obszarze życia.

Odkryj źródła stresu i pozbadź się ich

Książka ta stworzy fundament pod filozofię, która odmieni Twoje życie i będzie motorem napędowym rozwoju duchowego. W jej pierwszej części znajdziesz szczegółowo opisany system samouzdrawiania i jego główne założenia. Aby wspomóc ciało w odpoczynku i szybszej regeneracji, w drugiej części Autorka odkrywa siedem sekretnych źródeł stresu, a także oferuje zmianę podejścia i szybkie sposoby na osiągnięcie pełnej harmonii. Kiedy już zaczniesz konsekwentnie stosować medytacje, a świadoma obecność wejdzie ci w nawyk, część trzecia pomoże ci zrozumieć, jak osiągnąć relaks poprzez ćwiczenia. Będziesz mógł sięgnąć po nie zawsze wtedy, gdy poczujesz potrzebę uleczenia fizycznych przypadłości albo staniesz przed stresującymi sytuacjami żywymi.

Odkryj nową jakość życia, wiedząc, jak radzić sobie ze stresem

Metoda Body Calm ma na celu wspomoczenie organizmu w procesie samouzdrawiania, łącząc współczesną medycynę, metody alternatywne i medytacje. Jej punktem wyjścia jest uświadomienie sobie związku i wzajemnych interakcji zachodzących między ciałem i umysłem. Głęboka świadomość istnienia i odczuwania własnego ciała jest niezbędnym wstępem do poprawy zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Odbudowując harmonię ze swoim ciałem, sięgasz po rezerwy energetyczne, które wspierają samouzdrawianie. Większość doświadczanego cierpienia, które towarzyszy chorobie, tkwi tak naprawdę w ludzkim umyśle. Ma ono swoje źródło w świecie emocji. Zatem kiedy wyciszasz się i relaksujesz, poprawiasz stan swojego zdrowia. Osiągając równowagę między ciałem, umysłem i życiem, znowu poczujesz się wspaniale!

Pokonaj stres dzięki medytacjom i metodzie Body Calm!



Boska i wojownicza

Heatherash Amara

Tytuł oryginału: Warrior Goddess Training: Become the Woman You Are Meant to Be

Rozwój duchowy › bogini
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › pokochaj siebie
Zdrowie › kobieta

relacje umysł życie intymne

ISBN: 978-83-7377-755-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Jaką chcesz być kobietą?

Bez wahania odpowiadasz „Silną i niezależną”. Lecz zaraz krzywo patrzysz w lustro i samokrytycznie stwierdzasz, że przecież taką nie jesteś. I tu się mylisz! HeatherAsh Amara, autorka tej książki pomoże Ci zrozumieć, że jesteś boską i wojowniczą kobietą. Lata troski o innych i pogoni za nierealnym ideałem, osłabiły w Tobie ogień kobiety wojownika i siłę bogini. Ten niezwykle przewodnik wskaże Ci, jak uwolnić swój prawdziwy potencjał, naprawić relację z własnym ciałem i wesprzeć swój rozwój duchowy. 10 praktycznych lekcji, pomoże Ci dotrzeć do źródła Twoich negatywnych myśli i nauczy Cię trudnej sztuki samoakceptacji. Następnie oczyścisz umysł z ograniczających Cię nawyków, wytyczysz nowe granice w życiu intymnym i pokochasz siebie bezwarunkowo.

Sprawdzone praktyki dla wojowniczej kobiety

Wojownicza energia, według Autorki, uczennicy znanego i cenionego uzdrowiciela Don Miguela Ruiza, to mieszanka skupienia, poświęcenia i determinacji. Dzięki jej prostym lecz inspirującym lekcjom okiełznasz tę energię i na nowo staniesz się pewna siebie, silna i niezależna. Wykonując eksperymenty na uwolnienie energii wyzwolisz się z więzów utartych schematów i nawyków, naprawisz relację z samą sobą i zaczniesz robić w życiu tylko to, co naprawdę Cię definiuje.

Boska kobieta?– to kobieta taka jak Ty!

Każda lekcja zawarta w tej książce oparta jest na mądrości buddyzmu, tradycji Tolteków i prądawnej duchowości Bogini Ziemi. Nauczają Cię one, że siła boskiej i wojowniczej kobiety drzemie w miłości do każdej cząstki samej siebie. Praktykując ćwiczenia, techniki i rytuały przedstawione w każdej kolejnej lekcji, pozbędziesz się z umysłu odwiecznego wewnętrznego krytyka. Nauczysz się skupiać uwagę na odkrywaniu kim jesteś w środku – a nie kim sądzisz, że powinnaś być lub się stać. Co więcej, uwolnisz umysł od przeszłych traum wspierając tym samym proces samoakceptacji. A praktykując buddyjską medytację metty otworzysz serce na nowe intymne doznania i bezwarunkowo pokochasz siebie. Ponieważ tylko szanując i kochając siebie możesz obdarzyć tym samym innych.

Pokochaj siebie bezwarunkowo

Wiedza zawarta w książce:

- skierowana jest do wszystkich kobiet, bez względu na wiek czy stadium życia,
- daje wgląd w sferę fizyczną, intymną i intelektualną, a także pozwala na rozwój duchowy i uwolnienie potencjału,
- pokieruje Cię z powrotem w stronę bezwarunkowej miłości do siebie,
- pomoże Ci się wyzbyć wszystkich „powinna” i spojrzeć na siebie przychylnie,
- doprowadzi Cię do odkrycia prawdziwej, wewnętrznej, tkwiącej w Tobie siły,
- pomoże Ci stać się na nowo wojowniczą kobietą, pewną siebie, silną i niezależną śmiało dążącą do wyznaczonych celów,
- obudzi w Tobie przepływ kreatywności: bezwzględnej miłości, przyjemności, pasji i mądrości,
- zapewni Ci energię bogini, dzięki czemu zaczniesz żyć w radosnej samoakceptacji i szacunku dla samej siebie,
- poparta jest osobistymi historiami, rytuałami i ćwiczeniami, które wspierają i inspirują kobiety do odkrywania siebie.

Pokochaj siebie i stań się taką kobietą jaką chcesz



 [pobierz fragment książki](#)

Tai Chi Mistrzów

Maciej Stawicki

 Zdrowie › długowieczność

Terapie › energia

Terapie › tai chi

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-754-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 196; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

Na czym polega Tai Chi?

Z pewnością już z nie raz spotkałeś się z nazwą Tai chi, ale pewnie zastanawiałeś się, na czym tak właściwie polega? Otóż Tai Chi to łagodna rekreacja gwarantująca spokój i relaks. Obecnie znana jest na całym świecie jako forma medytacji w ruchu. Cieszy się dużym zainteresowaniem wśród ludzi w różnym wieku i nawet w serialu „Ksiądz Mateusz” została zaprezentowana jako ciekawa forma rozrywki wpływająca korzystnie na funkcjonowanie całego organizmu – zarówno jego psychiki jak i ciała fizycznego. Ćwiczenia polegają na wykonywaniu bardzo spokojnych, płynnych i miękkich ruchów, które wyglądają jak spokojny taniec.

Sprawdź, jak medytacja w ruchu pomoże Tobie

Tai Chi Chuan zaprezentowane w książce usprawnia nie tylko ciało, ale wyraźnie wpływa na poprawę zdrowia, zwiększenie vitalności, wyciszenie oraz relaksację. Autor jest znanym trenerem, założycielem szkoły Dao Yang Academy i ekspertem Tai Chi Chuan stylu Yang, który w praktyczny sposób wprowadzi Cię w tajniki tej aktywnej medytacji. Dzięki niej Twoje ciało i umysł osiągną idealny stan równowagi i harmonii, a wykonywanie określonych ruchów zapewni Ci odprężenie i odpoczynek. Wszelkie napięcia natychmiast ustąpią, a Ty całkowicie się rozluźnisz.

Korzyści dla ciała i ducha

Regularne praktykowanie Tai Chi zapewni Ci duże korzyści dla układu mięśniowego, kostnego czy krążenia. Ponadto wiele negatywnych emocji zniknie, a te pozytywne się wzmocnią. Staniesz się dużo spokojniejszy i bardziej otwarty na innych. Ta metoda jest idealna dla osób, które preferują łagodne ćwiczenia, a nie wyczerpujący trening na siłowni. Książka zawiera opis podstawowych zagadnień związanych z Tai Chi oraz szczegółowe informacje o opierającej się na 24 ruchach formie stylu Yang.

Nowy Ty dzięki praktyce Tai chi

Dzięki publikacji Autora poznasz korzyści, jakie niosą ćwiczenia Tai chi. Zgłębisz całą filozofię Tai chi i jej podstawy. Zapewnisz sobie łagodną rekreację i relaks, pozbędziesz się negatywnych emocji i poprawisz zdrowie. Osiągniesz stan równowagi zarówno ciała, jak i umysłu. Uspokoisz swoje emocje, pozbędziesz się bólu, skurczów czy napięcia. Wszystko w Twoim organizmie osiągnie idealną harmonię, a Ty będziesz szczęśliwszy niż dotychczas. Z tą publikacją krok po kroku przekonasz się, że nauka Tai chi w domu nigdy wcześniej nie była taka łatwa.

Tai Chi – tradycja i nowoczesność



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowianie komórkowe

Barbara Wren

Tytuł oryginału: Cellular Awakening: How Your Body Holds and Creates Light

 Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › energia

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska
Zdrowie › choroby

 [ból](#) [ebooki](#) [medycyna alternatywna](#) [oczyszczanie organizmu](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-7377-748-4; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 236; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Odżywianie i uzdrawianie komórkowe – skutecznie zadbaj o swoje zdrowie

To, jak i o czym myślisz, ma ogromny wpływ na rzeczywistość, a tym bardziej na Twoje komórki, ciało i zdrowie. Wielu ludzi cierpi na choroby przewlekłe i nie może wyzdrowieć, ponieważ cały czas skupia się na objawach, a nie przyczynach ich powstania. Dzięki temu poradnikowi i zaprezentowanym w nim terapiom naturalnym i medycynie alternatywnej, przekonasz się, jak istotne jest odżywianie i uzdrawianie komórkowe.

Poznaj przyczyny choroby i dolegliwości

Autorka, Barbara Wren na przestrzeni ostatnich 35 lat poszukiwała odpowiedzi na pytanie, kim naprawdę jesteśmy i jak działa nasz organizm. Opracowała techniki uzdrawiania komórkowego i odnowy biologicznej oraz nowe podejście do zdrowego odżywiania i zdrowych diet. W tej książce udowadnia, że kontakt z własną, wewnętrzną mądrością stanowi jedyną prawdziwą drogę do osiągnięcia zdrowia, szczęścia i równowagi w życiu. Podkreśla znaczenie wody dla organizmu oraz metod Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Odsłania też prawdziwą naturę i cel chorób. Dowiesz się skąd i dlaczego one się pojawiają oraz jak się od nich uwolnić.

Poznaj i zastosuj trzy etapy uzdrawiania komórkowego

Komórki ludzkiego organizmu, aby sprawienie funkcjonować, muszą mieć zapewnione codziennie właściwe odżywianie komórkowe. Wzrost, regeneracja i sprawne działanie każdego z naszych narządów. Zależy ona w dużym stopniu od właściwego nawodnienia komórek, utrzymania prawidłowego pH i zachowania równowagi hormonalnej. Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, w jaki sposób, stosując naturalne metody, czuć się i wyglądać coraz lepiej. Zawarte w nim wskazówki pomogą Ci skutecznie bronić się przed chorobami. Uzdrawianie komórkowe sprawi, że Twoje ciało z dnia na dzień będzie zdrowsze i silniejsze. Samodzielnie zadbasz o odnowę biologiczną swego organizmu. Stałe, zdrowe odżywianie i bieżące oczyszczanie organizmu z toksyn i ubocznych produktów przemiany materii (głównie wolnych rodników) sprawi także, że procesy starzenia będą u Ciebie przebiegały powoli.

Połącz się ze swoją wewnętrzną mądrością i poczuj się lepiej

Dzięki zastosowaniu, opracowanych przez Autorkę trzech etapów kuracji, opartych na medycynie alternatywnej i terapiach naturalnych będziesz mógł całkowicie przywrócić dobre zdrowie i samopoczucie. Poznasz też metody oczyszczania całego organizmu i organów wewnętrznych, takie jak lewatywy, kolonoterapię, clysmatics czy urynoterapię oraz sposoby przywrócenia równowagi hormonalnej i pH organizmu. Nauczysz się otwierać ścieżki energetyczne wewnątrz ciała. Połączysz się ze swoją wewnętrzną mądrością oraz poznasz, jak niezwykle ważne jest odżywianie komórkowe dla zdrowia.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zrozumiesz prawdziwe przyczyny powstawania chorób, bólu i stanów zapalnych,
- oczyścisz organizm wykorzystując terapie naturalne,
- przywrócisz energię w każdej komórce,
- zapewnisz zdrowe odżywianie organizmu i ułożysz odpowiednią dietę komórkową, która pobudzi procesy regeneracyjne w ciele,
- odzyskasz równowagę hormonalną i pH w organizmie,
- wykorzystasz potęgę umysłu i Tradycyjną Medycynę Chińską, aby kierować swoim życiem i zdrowiem.

Otwórz swój umysł i zacznij funkcjonować w rytmie Wszechświata

Niezależnie od rodzaju choroby, masz w sobie potencjał, aby się uzdrowić. Metoda odbudowy komórkowej sprawi, że ciało będzie pełne energii, połączy się z Wszechświatem i zacznie funkcjonować w jego rytmie. Nie potrzebujesz żadnych specjalnych zdolności, wystarczy tylko otwarty umysł. Dzięki tej książce zrozumiesz też, jak powrócić do równowagi. Będziesz wiedział, jak się połączyć ze swoimi komórkami, przebudzić je, prawidłowo odżywiać i uzdrowić. Autorka wręczy ci do ręki narzędzia, za pomocą których pokonasz ból i choroby.

Uzdrowianie komórkowe – najkrótsza droga do pokonania choroby!



Medycyna ciała i ducha

dr Alberto Villoldo

Tytuł oryginału: One Spirit Medicine: Ancient Ways to Ultimate Wellness

Rozwój duchowy › szamanizm
Zdrowie › choroby

Terapie › uzdrawianie duchowe

duchowość ebooki oczyszczanie organizmu SuperRabaty techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-8171-508-9; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 276; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** I - dodruk;

 pobierz fragment książki

Medycyna Jednego Ducha – skuteczny sposób na uzdrowienie ciała i ducha

Na pewno kiedykolwiek słyszałeś historię o tym, że ktoś pokonał śmiertelną chorobę tylko dzięki żarliwej wierze w to, że może wyzdrowieć. Coraz więcej lekarzy medycyny akademickiej przekonuje się do podejścia zakładającego, że prawdziwe uzdrowienie ciała może zostać osiągnięte także dzięki zaangażowaniu duchowości w proces leczenia. Teraz nasza wiedza poszła o krok dalej. Ponieważ zajmujący się szamanizmem dr Alberto Villoldo opracował podstawy medycyny łączącej uzdrowienie ciała z przywróceniem harmonii duszy – Medycynę Jednego Ducha, starożytnego systemu uzdrawiania. Wartym podkreślenia jest fakt, że aby z niego korzystać, nie musisz być osobą praktykującą szamanizm. To jedna z technik uzdrawiających uzdrawiania duchowego. Przede wszystkim trzeba wyciszyć nadaktywny umysł, rozpraszany hałasami cywilizacji i zapewnić sobie powrót do natury. Na tym polega pełna duchowości terapia – medycyna ciała i ducha, która – oprócz pomocy w zwalczaniu chorób – wzbogaci Twój rozwój duchowy.

Publikacja dotycząca medycyny ciała i ducha polecana przez światowe autorytety

W tej przełomowej, polecanej przez największe światowe autorytety – od Gregga Bradena przez dr. Marka Hymana na dr. Joe Dispenzie kończąc – książce, starożytna mądrość płynąca z technik uzdrawiających potwierdzana jest językiem biologii. W dziedzinie zdrowia i oczyszczanie organizmu Autor łączy postępy medycyny konwencjonalnej z praktykami duchowymi i życiowymi, należącymi do tradycji szamańskich. W efekcie powstaje jedna medycyna, której wszyscy potrzebujemy, by odnowić ciało, umysł i duszę – Medycyna Jednego Ducha. Dr Villoldo przedstawia burzącą stare paradygmaty syntezę tradycyjnej mądrości i nowoczesnej nauki. Nakłoni Cię do wyjścia z pozycji biernej i stania się mistrzem własnego przeznaczenia i zdrowia. W rezultacie dzięki takiemu podejściu możliwe jest holistyczne uzdrowienie całego siebie i osiągnięcie harmonii na wszystkich poziomach, także na poziomie rozwoju duchowego.

Odkryj swojego wewnętrznego uzdrowiciela – dzięki tej książce:

- przekonasz się, dlaczego dla procesu uzdrawiania – także uzdrawiania duchowego – istotny jest stan jelit,
- poznasz wskazówki, jak skutecznie przeprowadzić terapię oczyszczanie organizmu i uniknąć najpowszechniejszych toksyn z pożywienia,
- otrzymasz szczegółowy opis superżywności i metod skutecznej suplementacji w diecie,
- nauczysz się cofać wskazówki zegara biologicznego i eliminować czynniki stresu negatywnie wpływające na zdrowie, skutkujące pojawieniem się choroby,
- na poziomie Twojej duchowości odetniesz się od przeszłości, traum i uzdrowisz wszystkie mentalne rany,
- nauczysz się ćwiczeń oddechowych i medytacji, które jako techniki uzdrawiające pomogą Ci odbyć inspirującą podróż w głąb siebie,
- dowiesz się, jak odkryć swojego wewnętrznego uzdrowiciela.

Skorzystaj z medycyny przyszłości



Dom pełen harmonii

Christa O'Leary

Tytuł oryginału: Home in Harmony. Designing an Inspired Life

Ezoteryka › feng shui
Zdrowie › relaks

Terapie › energia

ebooki pozytywna energia relacje SuperRabaty

ISBN: 978-83-7377-726-2; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 228; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jak urządzić mieszkanie, by na co dzień budzić się pełnym pozytywnej energii

Wyobraź sobie, że budzisz się rano zregenerowany i pełen entuzjasmu na rozpoczęcie nowego dnia. Rozglądasz się po swojej sypialni i odczuwasz wdzięczność za przestrzeń, którą stworzyłeś. Brzmi jak dobrze rozpoczęty dzień, prawda? Ty również na to zasługujesz i co najważniejsze, możesz tego dokonać. Spełnienie i relaks są w zasięgu Twoich rąk. A wszystko to dzięki temu wyjątkowemu poradnikowi, który podpowie ci **jak urządzić mieszkanie**, by dodawało ci pozytywnej energii i przywracało równowagę. Dzięki temu nie tylko osiągniesz spokój i relaks, ale również poprawisz relacje, a nawet odzyskasz zdrowie!

Twoje mieszkanie wpływa na to jak się czujesz! Kompleksowy poradnik stylu życia w harmonii

Christa O'Leary, dekoratorka wnętrz, terapeutka oraz ekspertka zajmująca się wprowadzaniem ekologii do codziennego życia, odkryje przed tobą tajniki urządzania mieszkania oraz stylu życia w harmonii. W tej książce zwraca uwagę na to, że twoje otoczenie domowe może zarówno cię uskrzydlać, jak również pozbawiać energii. Przedstawia kompleksowy plan pracy, który obejmuje nie tylko harmonizację przestrzeni wokół ciebie, ale także pracę z twoim ciałem i umysłem. W tym celu wykorzystuje starożytną praktykę planowania przestrzeni – **feng shui**, które wprowadzi ład i zmianę energii w otoczeniu. A także terapie takie jak **joga i medytacje**, które pomogą ci zapanować nad ciałem i umysłem.

Wykorzystaj energię feng shui w domu i uporządkuj swoją przestrzeń

Dzięki zasadom feng shui w domu odkryjesz, w którym miejscu postawić łóżko, biurko do pracy czy sofę do relaksu. Feng shui podpowie ci również jaki kolor będzie współgrał z twoją energią, psychiką oraz zdrowiem. Zaczyniesz zwracać uwagę nie tylko na prawidłowe umiejscowienie przedmiotów codziennego użytku, ale również na zagrożenia, takie jak toksyny środowiskowe czy pola elektromagnetyczne. Rozpuszczalniki organiczne, formaldehyd, lotne związki organiczne (LZO), dioksyne, aluminium, parabeny są niebezpieczne dla naszego zdrowia! Długotrwałe wystawienie na ich działanie zakłóca działanie układu nerwowego, wywołuje stany zapalne, depresję, a nawet raka.

Toksyny – oczyść z nich organizm i mieszkanie

Wszechobecność toksyn wywołuje gęsią skórę – są w farbách, meblach, środkach czystości, a nawet bawełnianym T-shircie, który nosisz! I nie tylko! Toksyny są również w jedzeniu, którym się delectujesz oraz kosmetykach, których używasz do pielęgnacji ciała. Dlatego tak ważne jest **czytanie etykiet oraz stosowanie ekologicznej, wolnej od toksyn żywności**. Dzięki tej książce nie tylko dowiesz się, jak unikać toksyn, ale również poznasz skuteczne terapie i sposoby na oczyszczanie z nich ciała oraz przestrzeni.

Spokojny umysł dzięki medytacji

Znalezienie spokoju w tym chaotycznym świecie jest niezwykle ważne. Taki spokój często odnajdujemy w swoim domu, ale nie tylko... Autorka przekonuje nas, że spokój możesz odnaleźć również w sobie. Przedstawia proste terapie i techniki medytacyjne, które nie tylko pomogą ci osiągnąć relaks, ale również pozwolą skupić się na swoim ciele i zdrowiu. Poczynając od głębokiego oddechu np. **pranayama**, przez kojące odgłosy natury, po **medytację ruchową** lub z mantrą. Wszystko to pozwoli ci rozwinąć praktykę medytacyjną, przyniesie moc pozytywnej energii, poprawi relacje z najbliższymi i będzie stanowiło duży krok do życia w harmonii. Ta książka nie jest typowym poradnikiem w stylu „jak urządzić mieszkanie”, to kompleksowy podręcznik, który pomoże ci dokonać zmian nie tylko w swoim otoczeniu, ale również w sobie.

Opinie o książce

Inspirująca książka, która pomoże ci stworzyć wewnętrzną i zewnętrzną harmonię w twoim życiu! Dostarcza namacalnych narzędzi i prostych rozwiązań.

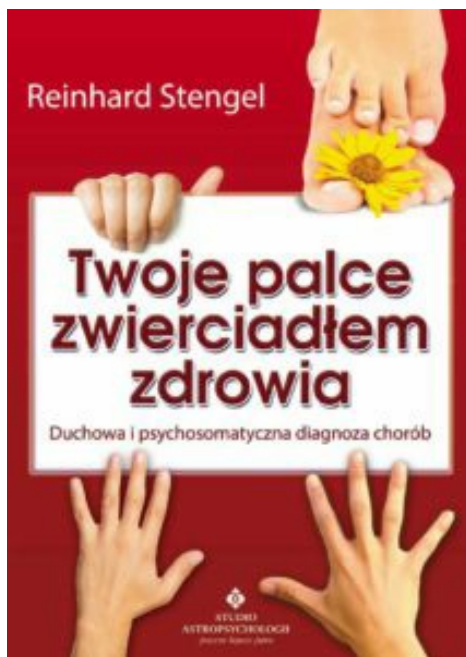
Lori Popkewitz Alper, redaktor naczelny „Groovy Green Livin”

Christa oferuje świeże spojrzenie na to, jak wprowadzić równowagę, zdrowie i urodę do codziennego życia.
Kimberly Kingsley, autorka książek

Głęboko doceniam integracyjne i holistyczne podejście Christy do tworzenia „Domu pełnego Harmonii”. Czerpie z wielu różnorodnych dyscyplin i ścieżek i genialnie je syntetyzuje.

Dr Linda Joy Rose, Raw Fusion Living

Stwórz harmonię w swoim domu i życiu



 [pobierz fragment książki](#)

Twoje palce zwierciadłem zdrowia

Reinhard Stengel

Tytuł oryginału: Was finger verraten. Seelenschamanische diagnose von krankhe

 Rozwój duchowy › dusza
Zdrowie › psychosomatyka

Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › choroby

 [samouzdrawianie](#) [SuperRabaty](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-7377-722-4; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 140; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Czy wiesz, dlaczego często czujesz się źle, mimo że dbasz o siebie?

Chodzimy na siłownię, jeździmy rowerem, na rolkach, biegamy, uprawiamy sztuki walki, korzystamy z sauny i basenu... Dziś to ciało stawiamy na piedestale. Obecny w mediach społecznościowych i kulturze kult ciała sprawia, że to jemu poświęcamy dużą uwagę. Staramy się dostarczać ciału to, co według nas oraz ekspertów jest najlepsze i najzdrowsze. Tymczasem mimo naszych starań zamiast czuć się i wyglądać lepiej – chorujemy. Mimo uprawiania sportu czujemy się słabi i zmęczeni, mimo zdrowego odżywiania cierpimy na problemy trawienne. Ty również masz takie poczucie? Dzieje się tak dlatego, że przyczyn takiego stanu rzeczy często szukamy wyłącznie na poziomie fizycznym – cielesnym, tymczasem za wiele dolegliwości odpowiada dusza, umysł, a ciało jest jedynie przekaźnikiem złego stanu zdrowia. Duchowa diagnoza chorób – czas na nią...

Wsluchaj się w potrzeby swojej... duszy. Duchowa diagnoza chorób sposobem na powrót do zdrowia

W tej niezwyklej książce Autor udowadnia, że wiele dolegliwości i chorób powstaje na poziomie duchowym, a nie fizycznym. Pokazuje, że dzięki wsluchaniu się w potrzeby swojej duszy nauczymy się skutecznego samouzdrawiania. Ponieważ każda choroba czy fizyczny dyskomfort jest jej wołaniem o pomoc. Współczesna nauka nazywa to psychosomatyką. Klucz tkwi w tym, aby nauczyć się rozumieć przesyłane w ten sposób przez umysł sygnały i tak pozbyć się dokuczliwych objawów. Inwestując w swój duchowy rozwój i dbając o niego, będziesz w stanie rozwiązać problemy, które ciągnęły się za tobą latami. A terapia uzdrawiania duchowego przyniesie ci korzyści także w fizycznej sferze.

Wygląd twoich dłoni i stóp wiele ci powie nie tylko o twoim zdrowiu i... chorobach!

Dzięki tej książce nauczysz się diagnozować i eliminować dolegliwości zdrowotne oraz choroby z pogranicza psychosomatyki poprzez analizę wyglądu oraz kształtu dłoni i palców. Może będzie to dla ciebie zaskoczeniem, ale wiedz, że wiele cennych informacji wyciągniesz również z obserwacji swojej skóry, nóg, a także stóp. W ten sposób nie tylko dowiesz się, na jakie choroby jesteś szczególnie narażony, poznasz również zdarzenia z przeszłości, które nieustannie oddziałują na twoje zdrowie i teraźniejszość, blokując rozwój duchowy i duchowe uzdrawianie.

Pozbądź się schorzeń i ciesz się zdrowiem dzięki samouzdrawianiu. Pomoże ci duchowa diagnoza chorób

Czy kiedykolwiek zetknąłeś się z pojęciem duchowych trucizn? Tak, one istnieją! Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji zrozumiesz, jak mogą narażać na szwank działanie poszczególnych organów w twoim ciele. Uświadomisz sobie także – bez drogich terapii u psychologów – w jaki sposób na twoje obecne zdrowie wpływają doświadczenia z dzieciństwa. Dzięki ćwiczeniom zawartym w książce – na przykład oczyszczaniu aury czy prostemu rytuałowi przebaczenia – nauczysz się również, jak możesz pracować jednocześnie nad sferą fizyczną oraz duchową. Autor gwarantuje, że dzięki temu będziesz w stanie całkowicie pozbyć się większości schorzeń.

Palce zwierciadłem zdrowia



Sekrety zdrowia Louise Hay

Ahlea Khadro Heather Dane Louise Hay

Tytuł oryginału: Loving Yourself to Great Health: Thoughts & Food - The Ultimate Diet

Zdrowie › długowieczność

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki

ISBN: 978-83-8171-227-9; **Cena katalogowa:** 54.50 zł; **Ilość stron:** 396; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

 [pobierz fragment książki](#)

Sekrety holistycznego zdrowia

W zdrowym ciele zdrowy duch i żeby go zachować, nie wystarczy tylko i wyłącznie się zrezygnować ze spożywania szkodliwych produktów. Ważna jest zbilansowana dieta bogata we wszystkie niezbędne składniki, która doda Ci energii i rozjaśni umysł. Wiedzą o tym doskonale Autorki, a swoim ogromnym doświadczeniem podzieliły się w unikalnej książce, holistycznie podchodzącej do tematyki zdrowia. Dzięki im poradzisz sobie z chorobami i długowiecznością.

Autorki o niepodważalnym autorytecie

Louise L. Hay to znawczyni i propagatorka sztuki samorozwoju i samoleczenia, nauczycielka i bestsellerowa autorka, której książki sprzedały się już w ponad 50 milionach egzemplarzy. Ahlea Khadro jest założycielką ośrodka optymalizacji zdrowia i rehabilitacji, który w swoich terapiach wykorzystuje jogę, pilates, medytację i dietetykę. Heather Dane jest certyfikowanym doradcą życiowym i ekspertem medycyny XXI wieku specjalizującym się w terapiach chorób chronicznych, uzależnień i zaburzeń równowagi w organizmie. Teraz połączyły swoje siły, by wyjawić Ci sekret zdrowia, szczęścia i długowieczności.

Przywracanie zdrowia ciała i ducha

Dzięki tej książce oczyścisz swoje ciało i ducha, łagodnie zmieniając swój sposób myślenia. Autorki podpowiedzą Ci, jak możesz zadbać o swoje zdrowie, pozytywny nastrój i dodać sobie energii oraz przenieść je na wyższy poziom. Poznasz sekrety, które Louise stosowała od lat, by wzmocnić efektywność swoich afirmacji i przywrócić ciało i umysłowi równowagę. Nauczysz się również przesiewać nieprawdziwe informacje, których jest pełno na temat rozmaitych diet. Dzięki poradom autorek z łatwością zniwelujesz i unikniesz nawracających chorób i dolegliwości.

Słuchanie własnego ciała

Porady z tej publikacji pomogą Ci wsłuchiwać się w swoje ciało i rozpoznawać wiadomości, jakie Ci ono przesyła. Dowiesz się, skąd biorą się symptomy, choroby i dolegliwości oraz będziesz w stanie rozwinąć w sobie nową perspektywę do wspomagania zdrowia. Poznasz prawdę o pożywieniu, utracie wagi, a także najczęstszych dolegliwościach. Zgłębisz techniki wydłużające życie i zapewniające vitalność, dobry nastrój oraz rozwój intuicji. Poznasz też potrzeby Twojego organizmu na różnych etapach życia.

Wybierz swój sposób na zdrowie!



Oczyszczanie woskiem i jajem

Kamila Ryszkowska

Ezoteryka › rytuały
Terapie › energia

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby



ebooki

medycyna ludowa

szeptuchy

techniki uzdrawiające

terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-939-6; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: II-dodruk;

pobierz fragment książki

Zachowaj zdrowie dzięki praktycznym radom szeptuchy i medycynie ludowej – wypróbuj oczyszczanie woskiem i jajem

Coraz częściej przekonujemy się do naturalnych technik uzdrawiających stosowanych przez nasze babcie i prababcie. Dawniej lekarstwa nie były tak dostępne jak teraz. Dlatego nasi przodkowie leczyli się z różnych dolegliwości korzystając z medycyny ludowej, terapii naturalnych i mądrości szeptuch. Istniały również przekonania, że za daną chorobę mogą odpowiadać także nieznanne moce i duchy, które atakują nasze ciało fizyczne, astralne i mentalne. Jak się przed tym uchronić, a jednocześnie zadbać o zdrowie i dobrą energię swojego organizmu, podpowie Ci Kamila Ryszkowska. Jest ona szeptuchą, naturalną terapeutką, specjalistką od medycyny ludowej i ezoteryki. W tej książce przedstawia oczyszczanie woskiem i jajem, jako jedną z terapii medycyny naturalnej, która pomoże ci zneutralizować obce energie znajdujące się w twoim ciele.

Oczyszczanie woskiem i jajem przy wszelkich chorobach ciała, duszy i umysłu

Jeśli dopadają cię częste infekcje, cierpisz na uciążliwe dolegliwości, podejrzewasz, że ktoś rzucił na ciebie urok bądź nęka czarami, to idealnie trafiłeś. Ta prosta i praktyczna książka na temat oczyszczania jajem i uzdrawiania woskiem, pomoże również tobie. Bez wątpienia, dzięki informacjom zawartym w tej książce uwolnisz się w końcu od swoich problemów i toksycznych energii. Z łatwością przywrócisz zdrowie, równowagę i spokój. Podane przez Autorkę techniki uzdrawiające i terapie naturalne, były skutecznie wykorzystywane od wieków i sprawdzają się po dziś dzień. Oczyszczanie woskiem i jajem jest kompletnym systemem uzdrawiania stosowanym przy wszelkich chorobach ciała, duszy i umysłu.

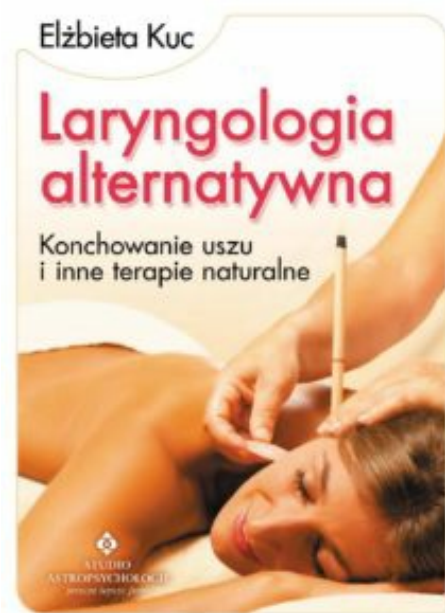
Zaufaj mocy ezoteryki i medycyny naturalnej – wykonaj skuteczne rytuały na uzdrowienie

Kamila Ryszkowska, ezoteryczka, w niezwykle praktyczny sposób przedstawia, jak możesz się sam nauczyć tych ludowych terapii i wykorzystać je w uzdrawianiu. Za pomocą wielu zdjęć obrazuje, w jaki sposób dany rytuał powinien wyglądać i jak się do niego przygotować. Rytuał oczyszczania jajem zdejmuje kłótwy, złe uroki oraz przerywa pasmo niepowodzeń i pozwala pozbyć się dręczących dolegliwości. Natomiast oczyszczanie woskiem pomaga uwolnić się od wszystkich złych emocji. Pozwala wyzbyć się nałogów, podświadomych lęków i dodatkowo wzmacnia psychikę oraz harmonizuje ciało energetyczne.

Dzięki poradom szeptuchy i medycynie ludowej:

- zadbasz o zdrowie ciała i ducha,
- ulecysz częste infekcje i uciążliwe dolegliwości,
- bez trudu poradzisz sobie z kimś, kto rzucił na ciebie urok, bądź nęka czarami,
- uwolnisz się od problemów, przywracając zdrowie, równowagę i spokój,
- samodzielnie przetestujesz skuteczne techniki uzdrawiające i rytuały na uzdrowienie,
- zastosujesz terapie naturalne – oczyszczanie jajem i woskiem, jako skuteczne metody medycyny naturalnej, które były wykorzystywane od wieków i dlatego sprawdzają się po dziś dzień,
- przekonasz się, że oczyszczanie jajem zdejmuje kłótwy, złe uroki oraz przerywa pasmo niepowodzeń i pozwala pozbyć się dręczących Cię dolegliwości,
- utwierdzisz się w przekonaniu, że oczyszczanie woskiem pomaga uwolnić się od wszystkich złych emocji, nałogów, podświadomych lęków i dodatkowo wzmacnia psychikę i harmonizuje ciało energetyczne.

Wykorzystaj do uzdrowienia ciała i ducha mądrość szeptuch i medycynę ludową



Laryngologia alternatywna

Elżbieta Kuc

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna



ebooki

medycyna alternatywna

terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-629-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 11.5 x 16.5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Laryngologia alternatywna dla szybkiego uśmierzenia bólu ucha!

Choroby uszu i zatok są schorzeniami, które mają tendencję do nawracania, a ból z nimi związany skutecznie utrudnia codzienne życie. Jak odpowiednio zadbać o uszy? W jaki sposób zapobiec chorobom układu górnych dróg oddechowych i słuchowego? Na szczęście, już starożytni znaleźli skuteczne metody radzenia sobie szumami usznymi, zapaleniem zatok, nadciśnieniem, czy migreną. Teraz i Ty możesz poznać sprawdzone metody laryngologii alternatywnej do bezpiecznego zastosowania w domu. Bazują one na naturalnych terapiach jak akupresura, napary i mieszanki ziołowe oraz technikach uzdrawiających, np. konchowanie uszu. Autorka, doświadczona praktykantka medycyny alternatywnej stworzyła tę publikację na podstawie własnego wieloletniego doświadczenia i historii swoich pacjentów.

Zastosuj konchowanie uszu i pozbądź się szumów usznych!

Jest to pierwszy na polskim rynku tak dokładny poradnik wyjaśniający metody medycyny alternatywnej na pozbycie się szumów usznych, zapalenia zatok czy nawracających bólów głowy. Znajdziesz w nim podstawowe terminy dotyczące zabiegu oczyszczania uszu i świecowania. Poznasz wskazania dla przeprowadzenia zabiegu konchowania uszu oraz płynące z niego korzyści, np. usunięcie migrenowych bólów głowy. Precyzyjne zalecenia i instrukcje pozwolą Ci skutecznie przeprowadzić zabieg w zaciszu własnego domu. Uzyskasz również wiedzę na temat świecowania uszu, metody polecanej do usuwania dolegliwości laryngologicznych szczególnie u młodszych dzieci.

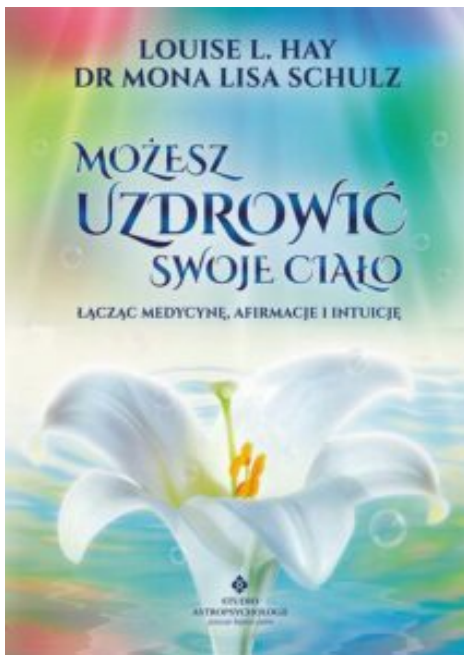
Bodycoaning-autorska metoda konchowania dla uzdrowienia narządów wewnętrznych

Książka zawiera szczegółowy opis autorskiej metody oczyszczania narządów wewnętrznych i usuwania blokad energetycznych – bodycoaning. Polega ona na paleniu konch na poszczególnych punktach na ciele w celu usunięcia energetycznych blokad z czakr. Proste instrukcje terapii bodycoaning, poparte fotografiami, pozwolą Ci bezpiecznie zastosować ją w domu. W ten sposób skutecznie oczyścisz wątrobę, usuniesz bóle gardła, czy nawet dolegliwości natury intymnej.

Naturalne terapie wspierające uzdrawianie konchami

Druga część poradnika zawiera objaśnienia dotyczące budowy ucha i zatok, oraz głównych chorób i dolegliwości tych narządów. Wymienia również naturalne terapie uzdrawiające, które wspierają laryngologię alternatywną i terapię konchami. Autorka podaje składy mieszanek ziołowych, których można użyć do inhalacji, przymoczek i kompresów, uśmierzających bóle głowy, gardła czy uszu. Poleca mudry, czyli gesty i układy uzdrawiające dłoni, stanowiące doskonałą terapię wspomagającą przy niektórych schorzeniach. Aby ułatwić Ci zastosowanie akupresury rąk, w poradniku zamieszczono mapkę z obszarami do masażu dłoni.

Konchowanie uszu sprawdzona metoda na zdrowie!



 pobierz fragment książki

Możesz uzdrowić swoje ciało

Louise Hay dr Mona Lisa Schulz

Tytuł oryginału: All Is Well: Heal Your Body with Medicine, Affirmations, and Intuition

 Rozwój duchowy › świadomość

Rozwój duchowy › intuicja

Szczęście › emocje

Terapie › afirmacje

Zdrowie › choroby



ból

ebooki

odporność

podświadomość

uzdrowianie holistyczne

ISBN: 978-83-8171-509-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2021; **Nr wydania:** IV - dodruk;

Czy wiesz, że możesz uzdrowić swoje ciało?

Możesz uzdrowić swoje ciało – to książka, która sprawi, że uwierzysz, że wreszcie możesz odzyskać zdrowie. Dr Mona Lisa Schulz swoją ogromną wiedzę na temat zdrowia połączyła z mądrością Louise Hay – jednej z głównych ikon intuicyjnego i holistycznego uzdrawiania oraz rozwoju duchowego. To łatwy do wykorzystania przewodnik służący do osiągnięcia zdrowia, odporności i dobrego samopoczucia, który analizuje twój organizm zarówno od strony medycznej jak i holistycznego uzdrawiania. Odkryjesz wagę podświadomości i jej wpływ na twoje zdrowie oraz terapie naturalne, które ułatwią ci intuicyjne uzdrawianie i odzyskanie odporności.

Jak twoje emocje wpływają na ciało – holistyczne uzdrawianie

Pewnie masz świadomość, że umysł wpływa na fizjologię ciała. Często emocje są przyczyną chorób. Uczucia takie jak gniew, strach, smutek, miłość, radość, szczęście mają duży wpływ na nasze ciało. Gniew sprawia, że mięśnie napinają się, a naczynia krwionośne zwężają, a to utrudnia krążenie krwi i prowadzi do nadciśnienia oraz bólu. Radość, szczęście i miłość powodują odwrotną reakcję w organizmie. W książce znajdziesz dokładny opis różnych chorób oraz przyczyny ich powstawania w połączeniu z negatywnymi emocjami. Każdą swoją dolegliwość czy ból odnajdziesz w tej książce i będziesz mógł sprawdzić i określić dokładną przyczynę ich powstawania. Wszelkie informacje poparte są badaniami naukowymi oraz głęboką intuicją i doświadczeniem autorek.

Jak pokonać negatywne emocje i ból?

Wyszczególnione w książce centra emocjonalne pozwolą ci z łatwością zidentyfikować chorobę i przyczynę jej powstania. Autorki przedstawiają proces, jak krok po kroku wrócić do zdrowia. Nakreślają związek pomiędzy emocjami a ciałem i dokładne wytyczają drogę wyzdrowienia. W książce znajdziesz test, który wskaże ci, na które dolegliwości powinieneś zwrócić szczególną uwagę. Kiedy już ustalisz co mówi ci twoje ciało, będziesz mógł zastosować opisane w tej publikacji techniki i terapie uzdrawiające. Dzięki nim przekształcisz swoje myślenie i zmienisz przyzwyczajenia, powracając tym samym do zdrowia. Ułatwi ci to twoja intuicja i rozwój duchowy. Wykorzystasz swoją świadomość i podświadomość, aby trafnie ocenić swoje emocje.

Co mówi Twoje ciało – terapie i afirmacje na każdą dolegliwość

Jeśli martwisz się o swoje zdrowie, to teraz możesz zrobić test składający się z prostych pytań i szybko ustalić co mówi Ci Twoje ciało. Z łatwością określisz przyczynę swoich dolegliwości, a dzięki obszernemu studium przypadku do każdej choroby, poznasz sposoby na jej wyleczenie. W książce znajdziesz także tabelę, która pomoże Ci szybko zastosować odpowiednią dla Twojej przypadłości afirmację i powrócić do zdrowia. To przewodnik, dzięki któremu staniesz się świadomy osobistej mocy uzdrawiania własnego ciała poprzez rozwój duchowy i afirmacje. Odzyskasz radość, szczęście i zdrowie.

Pokonaj emocje, które są przyczyną twojego bólu



 [pobierz fragment książki](#)

Umrzeć by stać się sobą

Anita Moorjani

Tytuł oryginału: Dying To Be Me: My Journey from Cancer, to Near Death, to Tr

 Ezoteryka > życie po życiu
Zdrowie > choroby

Terapie > uzdrawianie duchowe

 [duchowość](#) [ebooki](#) [życie po śmierci](#)

ISBN: 978-83-8171-266-8; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 256; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2020; **Nr wydania:** VI - dodruk;

Doświadczenie bliskiej śmierci, które odmieniło życie Autorki

Czasami, by naprawdę zacząć żyć najpierw trzeba... umrzeć. Brzmi to niewiarygodnie, ale to prawda. Dowodzi tego przypadek Anity Moorjani, która przez 4 lata walczyła z rakiem. Jej ciało pożerane przez komórki nowotworu, powoli przestawało funkcjonować, aż w końcu wszystkie czynności życiowe ustały. Doświadczenie bliskiej śmierci i wyślizgnięcie się ze stanu świadomości pozwoliło jej zrozumieć, że życie to największy dar. W swojej książce *Umrzeć by stać się sobą* Anita Moorjani swobodnie dzieli się wszystkim, czego nauczyła się o chorobie, uzdrawianiu, strachu, „byciu miłością” i prawdziwej wspaniałości każdego człowieka!

Jedyna taka książka o życiu po życiu i rozwoju duchowym!

Informacje zawarte w tej książce wstrząsną twoim światopoglądem i ukażą prawdziwy sens życia. Podobnie jak Anita ujrzysz przyczynę powstawania chorób i sens, jaki się za nimi kryje. Poznasz także sposób na kompleksowe uzdrowienie – zarówno ciała, jak i umysłu. Przykładem jego skuteczności jest Autorka. Kilka tygodni po otarciu się o śmierć została wypisana ze szpitala bez śladu raka w ciele! Doświadczenie życia po życiu zainspirowało ją do pomagania tysiącom osób. Jej celem jest rozbudzenie isierki wspaniałości, która tli się w tobie! A także przebudzenie uśpionego w twoim wnętrzu guru, który poprowadzi cię podczas poszukiwań twojego miejsca we wszechświecie.

Rozwój duchowy – nie musisz doświadczyć życia po śmierci, by go osiągnąć

To wspaniała historia o bezwarunkowej miłości, która odświeży twoje zrozumienie, kim naprawdę jesteś, dlaczego tu jesteś i jak możesz przezwyciężyć wszelki lęk i odrzucenie samego siebie, które dziś definiuje twoje życie. Z ogromną prostotą Anita opowiada o swoim raku i wyjaśnia, dlaczego – według niej – musiała przejść tę wyboistą drogę w swoim życiu, dlaczego została uzdrowiona i dlaczego wróciła. W swojej książce pokazuje wszystkie emocjonalne i psychologiczne wyzwacze, które w jej przekonaniu przyczyniły się do powstania raka. Dzięki temu również i ty będziesz mógł zmniejszyć lub wyeliminować ryzyko zachorowania.

Uzdrowienie duchowe to tylko początek

Autorka objaśnia również samo zjawisko NDR (doświadczenia śmierci) oraz opisuje, co dzięki niemu zrozumiała i jaki miało to wpływ na resztę jej życia. Dzieli się z tobą całą swoją wiedzą na temat uzdrawiania, dlaczego świat jest dziś taki, jaki jest i jak możemy żyć jako odbicie tego, kim naprawdę jesteśmy oraz pozwalać naszej wspaniałości rozświetlać nas od wewnątrz. Jest to książka, która zdecydowanie potwierdza, że jesteśmy istotami duchowymi mającymi ludzkie doświadczenia... i że wszyscy jesteśmy Jednym!

Umrzeć by stać się sobą – pytania i odpowiedzi

Dodatkowego smaczku dodaje rozdział, w którym Autorka zamieszcza pytania i odpowiedzi, z którymi najczęściej się spotyka. Wyjaśnia w nich jak zdefiniowała „bezwarunkową miłość” i czy jej zdaniem możliwe jest odtworzenie tego stanu w fizycznym wymiarze. Dowiesz się również skąd przyszła moc uzdrawiania duchowego oraz jak zaufać we własne.

Gdybyśmy mogli iść przez życie uzbrojeni w humor i świadomość, że jesteśmy miłością, mielibyśmy połowę sukcesu w kieszeni. Dodajmy do tej mieszanki pudełko pysznych czekoladek, a otrzymamy przepis na pełną wygraną!

Rozpocznij nowe, lepsze życie!



Inteligencja serca

Dagmara Gmitrzak

Rozwój duchowy › medytacja
Szczęście › miłość
Terapie › medytacja

Szczęście › emocje
Terapie › afirmacje
Zdrowie › choroby

ebooki odporność relacje zdrowe serce

ISBN: 978-83-7377-569-5; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 204; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czy wiesz, że inteligencja serca naprawdę istnieje?

Istnieje wiele rodzajów inteligencji, emocjonalna, duchowa, społeczna, a nawet ekologiczna w zależności od tego, co jest dla Ciebie ważne i czym kierujesz się w życiu. Czy wiedziałeś jednak, że nie tylko mózg jest ośrodkiem inteligencji?? Badania amerykańskich naukowców z Instytutu HeartMath potwierdziły i udowodniły ulokowanie inteligencji w sercu, dlatego została ona nazwana inteligencją serca. Dzięki tej książce dowiesz się czym tak naprawdę jest inteligencja serca i jak wpływa na Twoje emocje i relacje z innymi oraz doświadczanie miłości. Odkryjesz też czym jest pole magnetyczne serca oraz jak zadbać o zdrowe serce. Poznasz terapie i techniki relaksacyjne, metody rozwoju duchowego i ćwiczenia serca takie jak afirmacje i medytacje, których praktykowanie wzmocni Twoje serce, zwiększy odporność Twojego organizmu i da Ci poczucie szczęścia.

Inteligencja serca to umiejętność uczenia się, rozumienia, rozumowania

Serce nie tylko pełni funkcje pompy tłoczącej krew. Według badaczy rozwoju duchowego serce ma zdolność uczenia się, zapamiętywania, przechowywania wspomnień, odczuwania, a także podejmowania decyzji! A pole magnetyczne serca oraz jego rytm, wpływają nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również na nasze samopoczucie. Czym zatem jest inteligencja serca? Najprościej ujmując jest przepływem świadomości, zrozumienia i intuicji, których doświadczamy, gdy umysł i emocje są spójnie ze sobą zestawione.

Zharmonizuj umysł i serce, i osiągnij koherencję serca

Badania wskazują na ogromny wpływ emocji na stan naszego zdrowia. Pozytywne uczucia, takie jak miłość, szczęście, wdzięczność, czy współczucie utrzymują harmonijny rytm serca. Wpływa on korzystnie na połączenia między sercem a mózgiem. A koherencja serca zachodzi, gdy jego praca jest zharmonizowana z układem oddechowym i nerwowym. Natomiast, negatywne emocje nie tylko podnoszą poziom hormonów stresu, ale również ciśnienie krwi, a nawet mogą degradować komórki DNA. Przez co serce pracuje szybciej, a odporność naszego organizmu drastycznie spada. Długotrwałe doświadczanie stresu i negatywnych emocji znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca!

Jak wzmocnić serce?

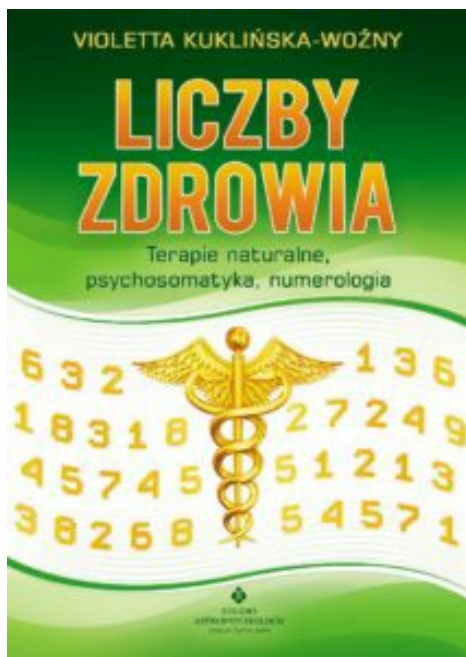
Dzięki terapiom i technikom rozwoju duchowego zamieszczonym w tej książce nauczysz się rozpoznawać kiedy serce jest „zamknięte” i w jaki sposób można je „otworzyć”. Poznasz kolejne etapy budowania trwałej relacji i stałego związku, dzięki czemu będziesz mógł zidentyfikować potencjalne problemy i im zapobiegać. Odkryjesz przyczyny tak popularnego ostatnio lęku przed miłością. Sprawdzone porady pomogą Ci nie tylko uzdrowić złamane serce, ale i otworzyć je na nową relację. Ćwiczenia serca, techniki relaksacyjne i medytacyjne nauczą Cię radzić sobie z trudnymi i negatywnymi emocjami promując pozytywne myślenie oraz koherencję serca. Aby ułatwić Ci start do książki została dołączona płyta CD. Zawiera ona medytacje serca oraz trzydzieści pozytywnych afirmacji, których praktykowanie pozwoli Ci się zrelaksować i zapewni zdrowe serce.

Książka z ćwiczeniami dla serca

Dzięki zawartym w książce technikom:

- rozwiniesz inteligencję serca,
- nauczysz się panować nad emocjami,
- wzmocnisz swoje serce oraz ogólną odporność organizmu,
- podwyższysz poziom hormonu DHEA, który odpowiada za przeciwdziałanie starzeniu,
- obniżysz ciśnienie krwi i zmniejszysz ryzyko chorób serca,
- zapanujesz nad stresem zmniejszając poziom adrenaliny i kortyzolu we krwi,
- zwiększysz kreatywność umysłową oraz odbudujesz intuicję.

Zadbaj o zdrowe i szczęśliwe serce



 pobierz fragment książki

Liczby zdrowia – terapie naturalne, psychosomatyka, numerologia

Violetta Kuklińska-Woźny

 Astropsychologia > numerologia

Terapie > medytacja

Terapie > ćwiczenia oddechowe

Zdrowie > choroby



ból

czakry

ebooki

mózg

podświadomość

pozytywna energia

terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-558-9; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

Liczby zdrowia – określą Twoją vitalność i słabe punkty Twego ciała

Dzięki mocy liczb i umiejętności ich interpretacji, które nabędziesz przy pomocy informacji zawartych w tej książce. Poznasz liczby zdrowia, przyczyny powstawania chorób i bólu. Autorka wyjaśni Ci, jak zbudować diagram energii wykorzystując dane personalne. Dowiesz się też, jak poprzez analizę liczb tworzących portret numerologiczny, określić vitalność człowieka, słabe punkty jego ciała, a także podatność na określone choroby. Autorka analizuje również poszczególne czynniki warunkujące stan ciała według medycyny Wschodu i Zachodu. Podaje wykaz problemów zdrowotnych w odniesieniu do liczb zdrowia. Ujawnia, jaki mają wpływ na meridiany, czakry, a także czym skutkują blokady energetyczne w obrębie danej cyfry. Poznasz terapie naturalne, uzdrawianie czakr i wykorzystanie mózgu oraz podświadomości w procesie samouzdrawiania.

Numerologia a zdrowie – skorzystaj z porad eksperta

Violetta Kuklińska-Woźny, wybitna polska numerolog, od lat dzieli się swoją wiedzą i bogatym doświadczeniem z pasjonatami ezoteryki i astropsychologii. Teraz Ty również poznasz tajniki numerologii i będziesz czerpać z mocy liczb pełnymi garściami. Poznasz związek numerologii z różnymi aspektami życia. Dowiesz się, jak mózg i podświadomość wpływają na procesy powrotu do zdrowia i uśmierzenie bólu. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku, dowiesz się, jak powiązać prognozowanie liczb z medycyną Wschodu i Zachodu oraz psychosomatyką.

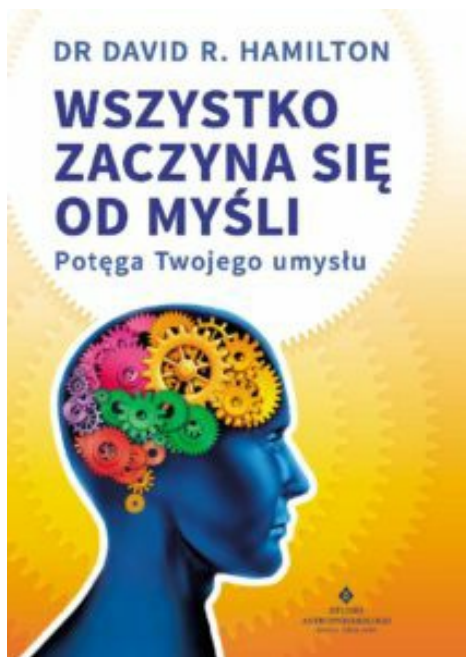
Odkryj przyczyny chorób – poznaj liczby zdrowia i zyskaj pozytywną energię

Dzięki tej książce poznasz przyczyny dręczących Cię chorób oraz tych, którymi jesteś zagrożony. Autorka zwraca szczególną uwagę na wpływ emocji na nasze zdrowie, dokładnie opisuje zarówno te pozytywne, jak i negatywne oraz uświadamia, jak ważne jest zachowanie równowagi emocjonalnej. Negatywne myślenie, wstrząsy psychiczne, uzależnienia oraz karma, to kolejne zagrożenia dla naszego zdrowia. W dokonaniu autodiagnozy pomoże Ci wykaz różnych schorzeń oraz ich szczegółowa analiza, z której dowiesz się w jaki sposób doszło do zachorowania oraz jak się wyleczyć. Dowiesz się również, jakie korzyści możesz wyciągnąć z przebytych już chorób. Okazuje się bowiem, że zwycięsko wychodzimy z nich wówczas, kiedy mamy świadomość jakich życiowych zmian potrzebujemy. Informacje zawarte w książce udowadniają, że każda choroba może być twórcza i oczyszczająca.

Techniki terapeutyczne, które przywrócą Ci vitalność. Numerologia a zdrowie – poznaj związki liczb z chorobami

W utrzymaniu dobrego zdrowia fizycznego, emocjonalnego oraz umysłowego pomoże stosowanie odpowiednio zrównoważonej diety, picie wystarczającej ilości wody, prawidłowe oddychanie, aktywność fizyczna, umiarkowany styl życia oraz posiadanie jasnego umysłu. Dzięki zamieszczonym w książce ćwiczeniom oraz technikom relaksacyjnym zdobędziesz znakomitą formę, którą będziesz się cieszył przez lata. Autorka prezentuje szeroki wachlarz korzyści płynących z uzdrawiających technik, takich jak: joga, pilates, aerobik, ćwiczenia oddechowe, różnego rodzaju terapie naturalne czy medytacje. Zyskasz nie tylko dobrą kondycję, ale również pozytywną energię.

Liczy się zdrowie!



 pobierz fragment książki

Wszystko zaczyna się od myśli

dr David R. Hamilton

Tytuł oryginału: It's The Thought That Counts: Why Mind Over Matter Really Works

 Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › uzdrawianie duchowe

Szczęście › emocje
Zdrowie › choroby

 samouzdrawianie umysł  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-559-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

Siła myśli drogą do uzdrowienia

Często słyszymy, że dla skuteczności leczenia poważnych chorób kluczowe znaczenie ma nastawienie pacjenta i myśli, które w tym okresie u niego dominują. Jak wyjaśnić fakt, że przy negatywnym nastawieniu i braku wiary w sukces nawet najlepsze terapie i leki się na nic nie zdają? I jakim cudem nieuleczalnie chore osoby, które pozytywnie myślały i pozytywnie zapatrywały się na swoje szanse wyleczenia, pokonywały nawet najcięższe choroby i wracały do zdrowia?

Potęga myśli

Twoje myśli są znacznie potężniejsze, niż kiedykolwiek sobie wyobrażałeś. Stanowią punkt wyjścia dla wszelkich zmian, a zatem źródło wszystkich zmian nosisz w sobie. To Ty dysponujesz mocą zmiany stanu swojego ciała i właśnie Ty masz moc pozwalającą Ci zmieniać warunki panujące w Twoim otoczeniu.

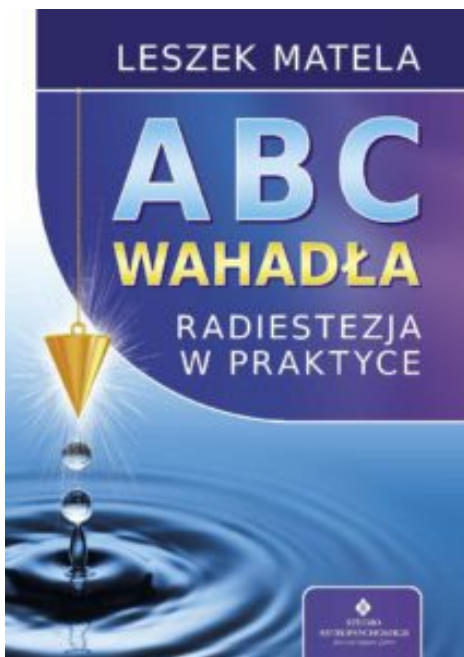
Zależności między umysłem a stanem ciała

Dr David R. Hamilton to niekwestionowany autorytet medyczny o wieloletnim doświadczeniu w branży farmaceutycznej, a także autor światowych bestsellerów. Przed laty zaobserwował on intrygujące zależności pomiędzy umysłem, a stanem ciała. Zafascynowały go one do tego stopnia, że zaczął zgłębiać nie tylko prace naukowców, ale i przyjrzał się uważnie działalności mistyków oraz uzdrowicieli praktykujących uzdrawianie duchowe. Efektem jego badań jest ta książka.

Emocje wpływają na strukturę DNA

Dowiesz się z niej w jaki sposób umysł i emocje mogą wpływać na cały organizm, a nawet na strukturę DNA. Nasza świadomość, myśli i uczucia, idee i przekonania, nadzieje i marzenia zmieniają nasze ciało, okoliczności życiowe, a nawet stan całego świata. Dr Hamilton wyjaśnia tym samym w naukowy sposób, jak to możliwe, że osoby korzystające z medytacji, intuicji osiągają tak znakomite rezultaty. Autor ujawnia również uzdrawiające działanie myśli kierowanych do drugiego człowieka. Podaje także niezbitę dowody na to, że siła miłości jest tak potężna, że może stymulować powstawanie nowych, zdrowych komórek w naszym ciele. Udało mu się też udokumentować wpływ uczuć na szybkość procesu samouzdrawiania. Czas być skorzystał z jego odkryć.

Pamiętaj: na początku była myśl!



Abc wahadła

Leszek Matela

 Zdrowie › radiestezja

 wahadełko

ISBN: 978-83-8171-299-6; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 172; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2021; Nr wydania: XIII - dodruk;

 pobierz fragment książki

Wahadło i jego zastosowanie w radiestezji

Istotą radiestezji jest wykrywanie wibracji, promieniowań lub oddziaływań, a służą do tego wahadło lub różdżka. Dzięki temu poradnikowi, stworzonemu przez największy autorytet w Polsce z dziedziny radiestezji, Leszka Matelę, opanujesz techniki posługiwania się wahadłem. Poza tym rozbudzisz w sobie wrażliwość na świat i zwiększysz zdolność koncentracji. Nauczysz się też subtelnej sztuki interpretacji odbieranych sygnałów a także wykorzystasz zdobyte umiejętności wahadełkowania by odzyskać zdrowie.

Praca z wahadłem dla początkujących i zaawansowanych

Wahadło odbiera fale elektromagnetyczne, które są emitowane przez wszystkie obiekty. Dzięki temu możliwe są zarówno poszukiwania ujęć wody, złóż mineralnych czy odnajdywanie zaginionych osób i przedmiotów. Autor wyjaśnia, krok po kroku jak wybrać wahadło, a nawet jak samemu je wykonać. Następnie objaśnia jak zacząć pracę z tym niezwykle czułym instrumentem. Rozpoczynając od czterech prostszych ćwiczeń z wahadłem przejdziesz do bardziej skomplikowanego lokalizowania stref geopatycznych czy uzdrawiania kolorami.

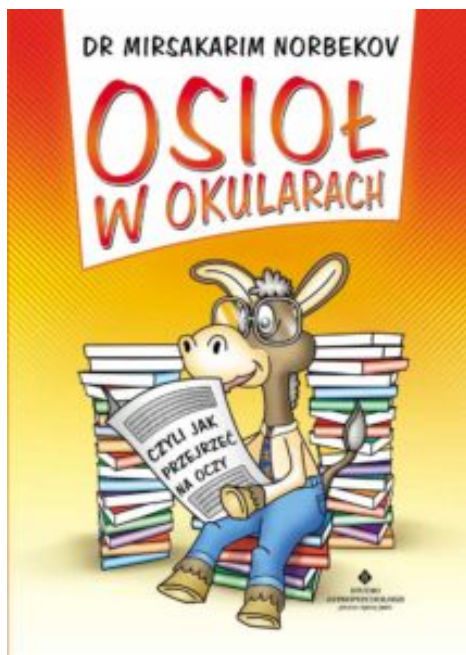
Wahadełko zmierzy Twoją biowitalność

Wahadełko pomoże Ci również ustalić aktualny stan zdrowia Twój oraz Twoich bliskich. Dowiesz się jak zbadać polaryzację ciała oraz zlokalizować blokady energetyczne w ciele. Bardziej zaawansowani użytkownicy nauczą się wykorzystywać wahadło do badania żywności a nawet ustalania płci dziecka. Poznasz również metody wahadełkowania na znalezienie najlepszego miejsca do zamieszkania czy ustawienia mebli, aby uniknąć negatywnego promieniowania geopatycznego.

Wybierz wahadło najbardziej dopasowane do Ciebie

Dzięki temu przewodnikowi bez trudu wybierzesz wahadło najbardziej dopasowane do Ciebie i Twoich umiejętności. Dowiesz się też, jaki rodzaj wahadeł powinien być używany do celów terapeutycznych. Nauczysz się wykorzystywać wibracje kolorów emitowanych przez wahadło do łagodzenia różnych dolegliwości. Poznasz najbardziej odpowiednie wahadła do działań badawczych, np. lokalizowania cieków wodnych. Autor podkreśla, że najważniejsza w radiestezji jest praktyka. A praca z wahadłem pomoże przełamać uprzedzenia i rozwinąć głębsze postrzeganie świata nawet u największych sceptyków.

Radiestezja – skorzystaj z wszechstronnej mocy wahadła!



Osioł w okularach czyli jak przejrzeć na oczy

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Eselsweisheit. Der Schlüssel zum Durchblick oder wie Sie Ihre Brille loswerden

Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › choroby

jak poprawić wzrok podświadomość samouzdrawianie techniki uzdrawiające

terapie naturalne uzdrawianie holistyczne

ISBN: 978-83-7377-524-4; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: IV;

 pobierz fragment książki

Przygotuj się na silny wstrząs!

Być może treść tej książki cię obrazi i mocno tobą wstrząśnie. Prawdopodobnie Autor nazwie cię durniem. Niewątpliwie zarzuci ci przywiązanie do chorób i udowodni, że sam jesteś sobie winien. Pamiętaj jednak, że to wszystko po to, byś doprowadzony do ostateczności, dokonał samouzdrawienia i osiągnął sukces. Zrzucił okulary i wyleczył wzrok!

System zdrowotny Mirsakarima Norbekova

Mirsakarim Norbekov to doktor psychologii, pedagogiki, filozofii medycyny Wschodu. Członek większości akademii naukowych i nauczyciel uzdrawiania holistycznego, terapii naturalnych oraz technik uzdrawiających. Jego Instytut Uzdrawiania obejmuje 200 placówek w samej Rosji i kilkadziesiąt w innych krajach. Teraz dzięki tej publikacji jego innowacyjna metoda leczenia „jak poprawić wzrok” trafiła nareszcie do Polski. I bez wątpienia już każdy może posiadać tę mądrość tak bardzo potrzebną do samouzdrawiania.

Metoda przywracania wzroku wg Norbekova

Metoda „jak poprawić wzrok”, dzięki której profesor Norbekov pomógł niezliczonej ilości osób w odzyskaniu zdrowia i wzroku, opiera się na wielowiekowej nauce wschodniej. Autor wyjaśnia, że człowiek jako jedność ciała, umysłu i ducha ma niesamowity potencjał wewnętrzny, który można aktywować w dowolnym momencie. W książce prezentuje różne techniki uzdrawiające i terapie naturalne oparte na medycynie naturalnej. Dzięki nim bez wątpienia nauczysz się odkrywania i rozwijania własnych sił samouzdrawiania. Są one niezbędne do wykorzystania naturalnego potencjału fizycznego i psychicznego. Opisana w książce metoda podpowiada, jak uruchomić proces holistycznego uzdrawiania bez pomocy z zewnątrz. W związku z tym skutecznie rozwiążesz własne problemy i zmienisz przekonania, które skrywasz w swojej podświadomości. Autor uświadamia, że ciało to niezwykle instrument, który posiada niesamowite zdolności. Należy mu tylko na to pozwolić! Reasumując, dzięki tej książce odkryjesz jak uzyskać pełną siłę i zdrowie. Bez narzędzi, pigułek i lekarza. Z pewnością nauczysz się ufać zdolnościom swojego ciała i wykorzystywać je w ukierunkowany sposób.

Jak widzieć bez okularów – wszystko na temat przywracania wzroku

Autor – uznany naukowiec i terapeuta uzdrawiania holistycznego w sposób niezwykle kontrowersyjny, a zarazem w 100% skuteczny, uleczy Twoje oczy. Dzięki temu odkryjesz drogę do zdrowia i vitalności. Wytknie ci on skrywane w twojej podświadomości słabości. Podpowie jak zwalczać niepożądane cechy. A także wskaże, jak one wpływają na stan zdrowia. Ty musisz jedynie przezwyciężyć wewnętrzne opory leżące u źródeł zaburzeń widzenia. Umożliwią ci to tajniki uzdrawiania holistycznego zaczerpnięte wprost z rosyjskiej filozofii zdrowia. To niezwykle podręcznik ćwiczeń zawierający nie tylko techniki uzdrawiające, terapie naturalne i techniki oddechowe. Ale również prezentujący trening emocji i cały wachlarz informacji jak być dobrym dla siebie.

Wszystko po to, byś wyleczył swoje oczy i dowiedział się jak poprawić wzrok

Dzięki tej książce rozbudzisz w sobie potencjał energetyczny i wprowadzisz system obronny organizmu. Odzyskasz równowagę emocjonalną pokonując choroby oczu oraz i te uznawane przez medycynę konwencjonalną za nieuleczalne. Odnajdziesz niezawodny sposób na pozbycie się jaskry, daltonizmu, astygmatyzmu, katarakty, dystrofii, krótko- i dalekowzroczności. Wykorzystaj uzdrawianie holistyczne, terapie naturalne i techniki uzdrawiające, by poprawić wzrok i pokonać choroby. Dzięki tablicom wzroku opracowanym przez doktora Norbekova okulary i szkła kontaktowe już wkrótce staną się tylko nieprzyjemnym wspomnieniem. A Ty utrzymasz zdrowie na wysokim poziomie i w pełni zapanujesz nad swoim ciałem. Dodatkowo zmienisz swoje przekonania, które kryją się w twojej podświadomości.

Nie bądź osłem – wylecz oczy!



 pobierz fragment książki

Uzdrowianie ciała za pomocą umysłu

dr David R. Hamilton

Tytuł oryginału: How Your Mind Can Heal Your Body

 Rozwój duchowy › świadomość
Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › energia

Ezoteryka › kwantowość
Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › choroby

 umysł uzdrawianie kwantowe  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-518-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 324; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: II;

Ciało i umysł – nierozzerwalne połączenie

Związku pomiędzy ciałem a psychiką nie trzeba w dzisiejszych czasach udowadniać. Świadczy o nim chociażby osławiony efekt placebo. Jak to możliwe, że umysły poważnie chorych ludzi, tylko w oparciu o przekonanie, że otrzymują lek, potrafiły wyleczyć ich ciała z pozornie nieuleczalnych chorób? I co najważniejsze – czy każdy z nas może dowolnie wykorzystywać tę uzdrawiającą właściwość swojej świadomości?

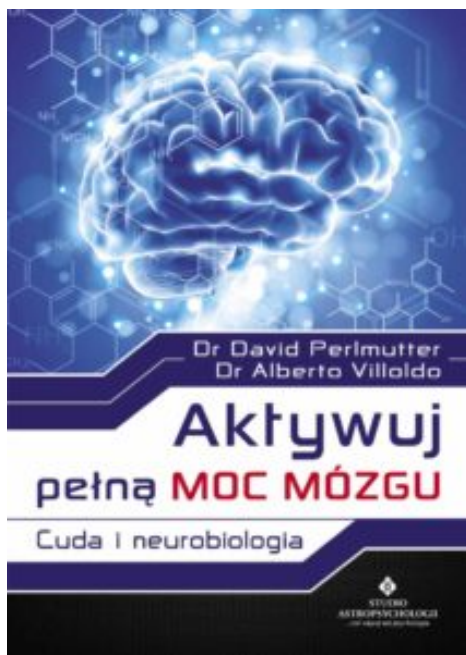
Nasza wyobraźnia i myśli kluczem do wyleczenia ciała

Odpowiedzi udziela dr David Hamilton – niekwestionowany autorytet medyczny o wieloletnim doświadczeniu w branży farmaceutycznej, a także autor światowych bestsellerów. Obecnie podróżuje po całym świecie i prowadzi warsztaty, pomagając ludziom zrozumieć potężny wpływ umysłu na ciało. W swojej pierwszej na polskim rynku książce opisuje, w jaki sposób możemy wykorzystać wizualizację, zaszczerpię w nas przekonania i pozytywne nastawienie do leczenia całego organizmu. Poprzez rewolucyjną metodę uzdrawiania w polu kwantowym Autor pokazuje, jak wyobraźnia i myśli stymulują systemy obronne ciała oraz uruchamiają procesy zwalczania choroby, bólu i dolegliwości fizycznych.

Uzdrawiająca moc jest w Tobie

Wszystkie przytoczone tezy zostały poparte przemawiającymi do wyobraźni przykładami i wynikami badań. Po raz pierwszy w sposób tak naukowy przeanalizowano leczniczy potencjał kryjący się w naszym umyśle. Co więcej, aby z niego skorzystać nie są konieczne żadne specjalistyczne ćwiczenia czy kursy. Wszystko, czego potrzebujemy, posiadamy w sobie od dnia narodzin. Musimy tylko nauczyć się z tego korzystać.

Twój umysł – najsukuteczniejszy lek.



 [pobierz fragment książki](#)

Aktywuj pełną moc mózgu

dr Alberto Villoldo dr David Perlmutter

Tytuł oryginału: Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment

 Zdrowie › psychologia
Rozwój duchowy › świadomość

Rozwój duchowy › medytacja

 mózg  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-499-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 292; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** VI;

Jakie są granice potencjału naszego mózgu?

Gdzie leżą granice możliwości ludzkiego mózgu? Czy prawdą jest, że wykorzystujemy zaledwie ułamek potencjału drzemiącego w naszym umyśle? Czy istnieje sposób, by w pełni zaczerpnąć z umiejętności, jakimi obdarzyła nas natura? Co tak naprawdę kryje się za cudownymi uzdrowieniami tysięcy pacjentów na świecie?

Połączenie dwóch sił intelektu

Neurolog dr David Perlmutter oraz antropolog medyczny i szaman dr Alberto Villoldo połączyli siły by odpowiedzieć na te pytania. Udało im się dokonać czegoś znacznie bardziej istotnego niż tylko oszacowanie pełnych możliwości ludzkiego intelektu. Wzajemnie uzupełniając i poszerzając swoją wiedzę opracowali oni bowiem pięcioletni program wyzwalaający pełną moc mózgu każdej osoby, która zdecyduje się go zastosować.

Możesz pobudzić i naprawić swój mózg

Porady żywieniowe i ćwiczenia fizyczne wymienione w tej książce nie tylko naprawia te części Twojego mózgu, które zostały uszkodzone przez stres, ale też stwórz środowisko podatne na wzrost nowych komórek nerwowych oraz aktywują geny odpowiedzialne za długowieczność, lepszą odporność i usprawnioną pracę umysłu. Z kolei praktyki szamańskie, medytacje i wizualizacje pomogą Ci pobudzić te obszary mózgu, dzięki którym spokój, kreatywność i radość w sposób naturalny przejawia się w Twoim życiu.

Dzięki tej książce odzyskasz dostęp do pełni potencjału, jaki tkwi w Tobie od dnia narodzin!



Jak pokonałam raka

Monika Godlewska

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

ebooki medycyna alternatywna nowotwór samouzdrawianie
techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-489-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Jak pokonać raka bez chemii – poznaj naturalne terapie i zasady zdrowego odżywiania

Rak, nowotwór... jakkolwiek nazwiesz tę chorobę, za każdym razem budzi ona przerażenie. Co gorsza, jako choroba cywilizacyjna stała się zagrożeniem globalnym, zbierając obfite żniwo na całym świecie. Niewykluczone, że nawet znasz osobiście kogoś, kto zmagą się z tym problemem – może to ktoś bliski, sąsiad albo znajomy z pracy. Nowotwór dotknął również Autorkę tej książki, która kilkanaście lat temu usłyszała diagnozę dla wielu tożsamą z wyrokiem śmierci. Zaatakował ją chrzestniakomięsak (chondrosarcoma), jednak nie poddała się i wygrała walkę o zdrowie, korzystając w trakcie terapii również z niekonwencjonalnych metod leczenia. Dzięki tej książce dowiesz się nie tylko, co niszczy raka, ale także, jakie są jego przyczyny. Poznasz bezpieczne terapie i techniki uzdrawiające zalecane przez medycynę alternatywną w przypadku leczenia nowotworów, a także nauczysz się wykorzystywać zdrowe odżywianie i dietę w procesie samouzdrawiania. W efekcie znajdziesz odpowiedź na pytanie, jak pokonać raka bez chemii.

Dieta, relaks, równowaga energetyczna, czyli – co niszczy raka

Walcząc o powrót do zdrowia, Autorka nie ograniczyła się wyłącznie do konwencjonalnych metod. Dzięki poleceniu koleżanki trafiła do lekarza medycyny alternatywnej, który poprowadził ją przez proces uzdrawiania. Książka jest szczegółowym zapisem jej terapii oraz stosowanych przez nią niekonwencjonalnych metod leczenia. Punktem wyjścia stało się określenie przyczyn choroby. Według specjalistów od medycyny naturalnej i wschodnich filozofii zdrowia jest nią zablokowanie przepływu energii, spowodowane niewłaściwym odżywianiem, nieodpowiednim trybem życia, stresem oraz negatywnymi emocjami. Właśnie te ostatnie legły u podstaw choroby Autorki. W książce znaleźć więc można obszerną listę i opis praktyk proponowanych przez medycynę alternatywną, których celem jest przywrócenie ciała równowagi energetycznej. Autorka książki sama doświadczyła każdej z tych terapii w trakcie samouzdrawiania, potwierdzając tym samym ich skuteczność.

Gdy zawodzą konwencjonalne metody, skorzystaj z dobrodziejstw medycyny naturalnej

Wstępem do procesu samouzdrawiania Autorki była odbudowa zdrowia psychicznego i oczyszczenie organizmu z emocjonalnych toksyn. Dopiero diagnozując duchowe i fizyczne przyczyny powstania nowotworu, mogła rozpocząć pracę nad sobą. W jej książce znajdziesz szczegółowo opisane terapie uzdrawiania energetycznego – joga, huna, ustawienia Hellingera, masaż Shiatsu, hipnoza, praktyki wywodzące się z wschodnich filozofii to tylko niektóre z nich. Autorka korzystała z całego wachlarza bardziej i mniej znanych technik uzdrawiających – poczynając od diety makrobiotycznej (zdrowe odżywianie to jeden z kluczowych elementów terapii) po lecznicze głodówki, od medytacji, afirmacji i modlitw po ćwiczenia odprężająco-relaksujące i zatrzymujące energię w organizmie oraz muzykoterapię. W ten sposób powstała prawdziwa skarbnica niekonwencjonalnych metod leczenia, które powinny zainteresować każdego walczącego z nowotworem. Można tam znaleźć praktyczne rady i zapis realnych doświadczeń osoby zmagającej się z tą ciężką chorobą (w jej przypadku był to chrzestniakomięsak), która przekonała się na własnej skórze, co niszczy raka.

Medycyna alternatywna wskaże Ci, jak pokonać raka bez chemii

Każdy z nas posiada niezwykłą wewnętrzną siłę, z której istnienia nie zawsze zdaje sobie sprawę. Ciężka choroba może stać się niezwykłym doświadczeniem, które skłoni nas do wprowadzeniu radykalnych zmian w swoim życiu. Dzięki temu odkryjemy świat, w którym mamy wpływ na swoje choroby oraz moc samouzdrawiania. Świat, w którym zyskamy umiejętność oczyszczania organizmu z negatywnych emocji oraz budowania zdrowych relacji. Kompleksowe terapie nie tylko zregenerowały ciało i umysł Autorki niniejszej książki, zniszczyły również śmiertelnego przeciwnika, jakim był chrzestniakomięsak. Dziś w swojej książce „Jak pokonałam raka” Monika Godlewska chce się podzielić swoim bogatym doświadczeniem. W tym celu przygotowała kompleksowe opracowanie metod i technik uzdrawiających proponowanych przez medycynę naturalną, które w jej przypadku przyniosły znakomity efekt. A skoro uzdrowiły ją – pomogą i Tobie.

Daj sobie szansę na zdrowie – pokonaj raka!



 [pobierz fragment książki](#)

Praktyczne NLP

Flavio Anusz

 Zdrowie › psychologia
Szczęście › pozytywne myślenie

Szczęście › sukces
Szczęście › rozwój osobisty

 [ebooki](#)

ISBN: 978-83-7377-467-4; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

Czy potrafisz umiejętnie wykorzystać swoją szansę?

Marzysz o życiu pełnym sukcesów i dobrej passy, ale wszelkie podjęte przez Ciebie działania nie przynoszą rezultatów? Chcesz zarabiać pieniądze zamiast ciągle je wydawać na coraz to nowe sposoby, które mają zagwarantować Ci ruch w biznesie? Być może nie postępujesz odpowiednio lub brak Ci odwagi czy motywacji do działania. Ale pamiętaj, że to, jak potoczy się Twoje życie i czy wykorzystasz swoją szansę na rozwój, zależy tylko od Ciebie.

Sukces jest w Tobie

Programowanie neurolingwistyczne opiera się na założeniu, że w każdym z nas są już wszystkie niezbędne zasoby, by osiągnąć sukces. Nauka zasad NLP pomoże Ci wydobyć te potrzebne w danej chwili. Jeśli chcesz wpływać na innych, naucz się kierować sobą. Wchodząc w relację z innymi masz szansę poznać, kim jesteś. Niejednokrotnie wymaga to weryfikacji swojego własnego obrazu. Warto wówczas skorzystać z narzędzi, jakie daje NLP, ucząc przekraczania granic schematów, które często przeszkadzają cieszyć się z życia takiego, jakim ono jest.

Zaplanuj swój sukces!

Poznaj jego najważniejsze założenia – filary szczęścia, dzięki którym zrozumiesz, skąd bierze się różnica pomiędzy tymi, którzy osiągają sukcesy, a tymi, którzy ciągle próbują je osiągnąć. Zamiast ciągle gonić za szczęściem, podejdź do tego inaczej. Świadomie zaplanuj swoją przyszłość – korzystając ze strategii linii czasu (time line) możesz przewidzieć, co dokładnie zdobędziesz np. za 5 lat. Pozytywne myślenie i motywacja wewnętrzna sprawiają, że dokonują się w Tobie zmiany i następuje rozwój osobisty. Techniki zaprezentowane w publikacji wpływają na Twoją podświadomość i myśli, co budzi drzemający w Tobie potencjał.

Czym się kierować, by osiągnąć to, czego się pragnie?

Poprzez praktyczne wskazówki NLP zawarte w publikacji będziesz mógł precyzyjnie określić, hierarchizować i realizować cele, poznawać siebie i odkrywać swoją misję życiową. Pomysł na biznes przyjdzie ci z łatwością i zaczniesz realizować swoje marzenia w pracy, firmie, domu czy na innej płaszczyźnie życiowej. Tę książkę powinni przeczytać wszyscy, którzy szukają sposobów na poprawę jakości swojego życia. Są tu bowiem ćwiczenia i narzędzia, dzięki którym sukces i bogactwo będą na wyciągnięcie ręki. Tak naprawdę sekret na osiągnięcie sukcesu tkwi głównie w nas samych.

To Ty jesteś menedżerem własnego życia!



Autohipnoza świadoma i nieświadoma

Andrzej Kaczorowski

Terapie › autohipnoza

Terapie › afirmacje

Terapie › hipnoza

Zdrowie › choroby



czakry

mózg

podświadomość

ISBN: 978-83-7377-446-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Autohipnoza świadoma i nieświadoma – odkryj sposób na powszechne dolegliwości

Czy od lat zmagasz się z którymś z nałogów, a wszelkie sposoby na uwolnienie się od niego zawiodły? Zmagasz się z przewlekłymi chorobami i już nie wiesz, jak się uleczyć? Próbowaleś np. rzucić palenie, ale zawsze do niego wracałeś? Być może cierpisz na długotrwały stres i trudno jest Ci się zrelaksować? A może chcesz zrzucić kilka kilogramów, by znów zacząć cieszyć się smukłą sylwetką? Jeśli popularne sposoby na eliminowanie tych dolegliwości nie przyniosły efektów, jest coś, co pomoże Ci uwolnić się od nich raz na zawsze. Tym rewelacyjnym sposobem jest autohipnoza świadoma i nieświadoma. Mózg często działa podświadomie i z pewnością już nie raz wykorzystywałeś tę metodę, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Poznaj autohipnozę i samodzielnie wykorzystaj jej możliwości

Autohipnoza to zjawisko, które niejednokrotnie budzi lęk i niedowierzanie. Uczucia te są bardzo często powodowane jednak niewiedzą. Łatwo jest bowiem bać się czegoś, czego się nie rozumie. Większość osób nie wie, że autohipnoza jest ich codziennością i bardzo łatwo można się jej nauczyć. Wszyscy uczestniczymy bowiem w seansach autohipnotycznych – bardzo często wprowadzamy się w nie jednak nieświadomie. Można również wykonywać to zamierzenie poprzez nagrania z płyt CD lub za pomocą ćwiczeń relaksacyjnych i afirmacji. W tej książce znajdziesz praktyczne wskazówki i ćwiczenia, które pozwolą Ci w pełni wykorzystać możliwości autohipnozy.

Skorzystaj z rad autorytetu, dla którego autohipnoza świadoma i nieświadoma nie ma tajemnic

Dzięki publikacji Andrzeja Kaczorowskiego, autora licznych książek poświęconych hipnozie, każdy z nas będzie w stanie wprowadzać się w te stany w pełni świadomie i robić to w konkretnym celu. Ten wybitny psycholog, pedagog, hipnolog, doktor medycyny naturalnej i teologii oraz wykładowca Studium Psychologii Psychotronicznej przedstawia szereg ćwiczeń, dzięki którym autohipnoza stanie się praktycznym i często wykorzystywanym narzędziem. Od tej chwili zmienisz swój pogląd na leczenie hipnozą oraz autohipnozą – przekonasz się o ich korzyściach, jakich nie zyskałeś nigdy wcześniej.

Autohipnoza świadoma i nieświadoma – dzięki niej pozbędziesz się chorób i zharmonizujesz czakry

Autohipnoza świadoma i nieświadoma umożliwia leczenie wielu chorób – zarówno o podłożu fizycznym jak i psychicznym. Dzięki temu poradnikowi nauczysz się także dokonywać samodzielnej harmonizacji czakr i w konsekwencji zapobiegiesz wielu schorzeniom, które mogłyby Ci zagrażać w przyszłości. Dzieje się tak dlatego, że nasz umysł jest bardzo podatny na sugestie i podczas wprowadzania się w stan hipnozy łatwiej jest wpłynąć na naszą świadomość. Do książki dołączona została płyta CD, która ułatwi Ci dokonanie synchronizacji półkul mózgowych.

Zredukuj wagę, pozbadź się stresu i zerwij z nałogami

Imagoterapia, leczenie nałogów, chorób i samoprogramowanie – to wszystko oferuje Ci ta prosta technika wprowadzania siebie samego w stan hipnotyczny. Dzięki jej zastosowaniu rzucisz palenie, zredukujesz wagę czy usuniesz długotrwały stres. Przekonasz się, jaki wpływ ma hipnoza na bezsenność czy eliminowanie dolegliwości. Wszystko to możesz osiągnąć w domowym zaciszu i przy użyciu swoich własnych predyspozycji. Wykorzystaj wieloletnie doświadczenie Autora i już dziś dokonaj pozytywnych zmian w swoim życiu. Samodzielnie używając techniki, która jest dla Ciebie równie naturalna jak oddychanie.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dowiesz się, czym jest i co daje autohipnoza,
- nauczysz się, jak wprowadzić się w stany poszczególnych typów autohipnozy świadomej i wykorzystasz ją do uleczenia schorzeń duszy bądź ciała,
- poznasz sposoby harmonizowania czakr poprzez autohipnozę,
- dowiesz się, na czym polega leczenie hipnozą i czy autohipnoza pomaga na sen,
- wykorzystasz dołączoną do książki płytę CD, która ułatwi synchronizację półkul mózgowych,

- dowiesz się, czym jest imagoterapia i jakie korzyści możemy czerpać z pobudzenia naszej wyobraźni i podświadomości,
- znajdziesz zestawy prostych ćwiczeń, dzięki którym samodzielnie i łatwo osiągniesz interesujący Cię typ autohipnozy.

Wykorzystaj moc autohipnozy! Zadbaj o zdrowie i dobre samopoczucie



 [pobierz fragment książki](#)

Autoterapia

Ewa Kulejewska

 Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › psychosomatyka
Zdrowie › relaks
Zdrowie › stres

Terapie › medytacja
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby

 [ebooki](#) [samouzdrawianie](#) [terapie naturalne](#) [umysł](#) [zdrowe odżywianie](#)

ISBN: 978-83-7377-437-7; Cena katalogowa: 19.10 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: II;

Leczenie ciała i duszy – uważnie obserwuj swoje ciało, wiele ci powie także o twojej duszy

Przebarwienia skóry, kolor tętnówki, zaczerwienienie oczu lub delikatna chropowatość języka mogą ci powiedzieć bardzo dużo na temat stanu twojego zdrowia. Nietypowe objawy są również przestrożą przed chorobami, jakie skryły się w twoim wnętrzu, których nie musisz być nawet świadomy. Ich podłoże niekoniecznie musi leżeć w twoim ciele. Słyszałeś o psychosomatyce? By zwalczyć niektóre schorzenia i dolegliwości, musisz przede wszystkim skupić się na sferze duchowej, a następnie zadbać o potrzeby ciała. Leczenie ciała i duszy z sukcesem jest możliwe!

Możesz sam postawić sobie diagnozę

Czy chciałbyś osiągnąć umiejętność samouzdrawiania? Któż by nie chciał! Nic prostszego! Autorka krok po kroku wprowadzi cię w tajniki diagnozowania siebie bez kosztownych badań i wędrówek od lekarza do lekarza, często kończących się błędną diagnozą. Umożliwi ci rozpoznawanie ukrytych w twoim organizmie chorób po najdrobniejszych nawet oznakach, takich jak subtelne zmiany w wyglądzie, urodzie, samopoczuciu czy zachowaniu. Żadnego z tych symptomów nie powinieneś lekceważyć.

Odkryj przyczynę choroby, usuń ją i ciesz się dobrym zdrowiem

Psychosomatyka jest podłożem wielu schorzeń. Choroby te są powodowane psychiką, tkwią w umyśle, a manifestują się poprzez dolegliwości fizyczne. Takich chorób nie da się wyleczyć bez jednoczesnego zajęcia się sferą duchową człowieka. Konieczne jest przeprowadzenie procesu także uzdrawiania duchowego. Czy wiesz, jakie są najczęstsze przyczyny chorób psychosomatycznych? To długotrwały stres, lęki, frustracje i gniew oraz wszelkie negatywne emocje, które są często tłumione. Autorka nauczyła się je rozpoznawać i leczyć poprzez naturalne terapie. Teraz skuteczne metody samouzdrawiania – leczenia ciała i duszy pokaże także i tobie.

Leczenie ciała i duszy, czyli jak pozbyć się chorób przez stosowanie tylko naturalnych terapii?

Co medytacja i relaks ma wspólnego ze zdrowym odżywianiem? Dzięki tej książce poznasz rodzaje chorób psychosomatycznych i ich przyczyny, będziesz umiał je zdiagnozować i pozbyć się ich za pomocą sprawdzonych i w pełni naturalnych terapii. Skorzystasz z jedynej w swoim rodzaju podręcznej zielnika, zrozumiesz potęgę samouzdrawiania ziołami. Poznasz domowe sposoby na to, aby twoja uroda utrzymywała długotrwały blask. Dowiesz się, jak radzić sobie ze stresem i osiągnąć harmonię zarówno ciała, jak i umysłu. Nauczysz się praktykować medytację i ćwiczenia przynoszące relaks, które zajmą ci tylko kilka minut w ciągu dnia. Przekonasz się, jak niewiele trzeba, by znacząco poprawić twoje samopoczucie. Zaczнеш stosować zasady zdrowego odżywiania, dietę bogatą w łatwo dostępne warzywa i owoce.

Autorka osobiście sprawdziła większość zalecanych przepisów na zdrowie. Krok po kroku uzdrawiała swe ciało i dziś pragnie podzielić się z tobą tym, co znakomicie spełniło swoje zadanie w jej przypadku. Postaw na leczenie ciała i duszy oraz uzdrawianie duchowe, a znikną trapiące cię dolegliwości.

Czy pozwolisz sobie na komfort zdrowego życia?



Mowa ciszy

Eckhart Tolle

Tytuł oryginału: Stillness Speaks

Zdrowie › stres
Szczęście › emocje

Zdrowie › relaks

motywacja

ISBN: 978-83-8171-162-3; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: IX;

 pobierz fragment książki

Ciągle w biegu? Znajdź czas na relaks!

Praca, szkoła, dom, zakupy, kariera. Ciągły bieg i stres. Niekończąca się pogoń za czymś, czego i tak nigdy nie złapiemy. Dzisiejszy człowiek nie jest w stanie żyć w bezruchu. Chwila na relaks jest przez niego postrzegana jako coś marnotrawiącego czas i zbędnego. Umysł cały czas jest zaprzątnięty mnóstwem różnych spraw, które są wiecznie niedokończone...

Zbuduj własną oazę spokoju

Któż z nas nie miał czasami ochoty wylądować na bezludnej wyspie pozbawionej jakiegokolwiek cywilizacji? Bez telefonów komórkowych, szefów, premii, kredytów, bez obowiązków i zobowiązań, bez planów i stresu. Wyluzowani i w pełni szczęśliwi, tak po prostu tylko cisza i ja. Ta książka umożliwi każdemu zbudowanie własnej wyspy. Własnej oazy spokoju. Własnego azylu, do którego nie wędruje się żaden wróg ani nawet żadne niepożądane myśli. A najlepsze w niej będzie to, że wyspa ta będzie zbudowana pośrodku całego ludzkiego zgielku. Będziesz mógł ją zabrać ze sobą do pracy, domu czy na stresującą wizytę u lekarza. Będzie pełna mądrości i pozytywnego myślenia.

Nawet podczas największego hałasu, można odnaleźć ciszę

Zewnętrzna cisza jest pomocna, ale nie niezbędna, aby odnaleźć wewnętrzny bezruch. Nawet podczas największego hałasu, możesz odnaleźć tę przestrzeń, która sama nie jest hałasem, ale z której i on się wyłonił. To wewnętrzna przestrzeń czystej świadomości, świadomości samej w sobie. Możesz odczuć tę świadomość jako tło dla wszystkiego co postrzegasz zmysłami, dla całego myślenia. Rozbudzasz wewnętrzny bezruch, gdy obejmujesz ją uwagą.

Zmobilizuj się do działania

Oto zbiór prostych prawd życiowych wyrażonych w postaci sufr. Po przeczytaniu dowolnego fragmentu odłóżysz książkę, a przeczytana prawda zacznie sama dojrzywać i żyć w Twoich myślach swoim własnym życiem. Eckhart Tolle jest idealnym nauczycielem, ponieważ nie podaje nam rozwiązań problemów na tacy, lecz pobudza naszą świadomość, motywuje i krok po kroku mobilizuje nas do samodzielnego znalezienia wyjścia. A jest ono na wyciągnięcie ręki.

Odgródź się od problemów świata oceanem myśli, którego żaden wróg nie będzie w stanie przepłynąć



Reinkarnacja i hipnoza w terapii

Andrzej Kaczorowski

Rozwój duchowy › reinkarnacja
Zdrowie › choroby

Terapie › hipnoza
Zdrowie › depresja

ból czakry mózg podświadomość

ISBN: 978-83-7377-360-8; Cena katalogowa: 49.80 zł; Ilość stron: 392; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Reinkarnacja i hipnoza jako skuteczna metoda leczenia i przywracania zdrowia i terapii czakr

Hipnoza to metoda leczenia ciała i duszy. Choć, jak wynika z jej historii, metoda ta była rezerwowana dla kapłanów, szamanów, znachorów. Dziś jej nieograniczone możliwości są wykorzystywane zarówno przez nowoczesną psychoterapię, jak również klasyczną medycynę. Dzięki tej książce dowiesz się, że każdy człowiek dysponuje nieograniczonym potencjałem, który znajduje się w jego wnętrzu – mózgu i podświadomości. A reinkarnacja i hipnoza w terapii jest niczym innym, jak metodą dotarcia do tych zasobów i odzyskania zdrowia. Budzi ona niewykorzystane siły dzięki temu tworzy nowe perspektywy. Na podstawie hipnozy rozwinięto wiele technik psychoterapeutycznych, ćwiczeń relaksacyjnych oraz różnorodnych metod terapii, które skutecznie i efektywnie wykorzystywane są w codziennej praktyce psychologów i lekarzy. Ta książka stanowi trzecią część trylogii o reinkarnacji. Jako materiał do jej stworzenia posłużyły relacje z przebiegu seansów hipnotycznych na żywo z pacjentami, z którymi Autor pracował podczas swojej praktyki terapii hipnozą.

Reinkarnacja i hipnoza – poznaj praktyczne sposoby na codzienne dolegliwości

Wielu z nas cierpi w mniejszym lub większym stopniu na jakieś dolegliwości lub choroby. Często kosztowne terapie i poszukiwanie specjalistów wykańczają nas finansowo i psychicznie, przez co czujemy się już zupełnie przegrani w walce z chorobami. Szukamy złotego środka, ale wszystko zawodzi nasze oczekiwania i nie daje pożądanego efektu. Jak możesz wygrać z depresją, otyłością lub bulimią? Jak pozbyć się nerwicy, stresu oraz wyzwolić się z nałogów? Próbowaleś już różnych sposobów i żaden nie przyniósł oczekiwanych efektów? Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz niezawodne sposoby na powyższe problemy. Reinkarnacja i hipnoza pozwoli Ci pokonać ból i rozprawić się z chorobami. Dodatkowo poznasz znaczenie czakr i dowiesz się, jak uzdrowić te potężne centra energetyczne w Twoim ciele.

Odkryj cudowne efekty działania terapii hipnozą. Odzyskasz zdrowie i poświęcisz czas na rozwój duchowy

Jak możesz wygrać z depresją, otyłością lub bulimią? Jak pozbyć się nerwicy oraz wyzwolić się z nałogów? Dzięki informacjom zawartym w tej książce poznasz niezawodne sposoby na wiele schorzeń, dolegliwości i problemów. Andrzej Kaczorowski – wybitny hipnotyzer, hipnolog i hipnoterapeuta – przekona cię o skuteczności reinkarnacji i hipnozy w terapii wielu zaburzeń. Będzie ona w stanie przynieść Ci ulgę. Aby mieć gwarancję skutecznej terapii konieczne jest skorzystanie z pomocy specjalistów o uznanej renomie i dużym doświadczeniu. Zainwestuj w swoje zdrowie i rozwój duchowy.

Wszystko co powinieneś wiedzieć o reinkarnacji i hipnozie. Wykorzystaj siłę mózgu i podświadomości

Dzięki temu bardzo rozbudowanemu poradnikowi dowiesz się, czym jest hipnoza i na czym polega. Autor w czytelny sposób prezentuje, jakie zdumiewające efekty można osiągnąć za pomocą tej metody terapeutycznej. Jego pacjenci są żywym dowodem na to, w jak wielu dolegliwościach działa terapia hipnozą. Sam doświadczysz, jak skuteczne jest leczenie hipnozą. Pozbędziesz się dolegliwości, chorób i uzależnień, z którym do tej pory bezskutecznie walczyłeś. Osiągniesz długo wyczekiwany sukces i zamierzony cel.

Reinkarnacja i hipnoza w terapii pomogą na Twoje problemy, ból i choroby



Reinkarnacja w hipnoterapii

Andrzej Kaczorowski

Terapie › autohipnoza
Zdrowie › stres

Terapie › hipnoza
Zdrowie › depresja

podświadomość relacje umysł

ISBN: 978-83-7377-325-7; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 247; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Terapia autohipnozą – fakty i mity o odradzaniu się duszy

Docieranie do sekretów podświadomości oraz podróże w inny czas i przestrzeń, oto co może Cię spotkać podczas seansu hipnotycznego. Dzięki tej publikacji dowiesz się jak terapia autohipnozą i rozmowa z własną podświadomością pomoże Ci dotrzeć do prawdziwych źródeł stresu i lęków. Poddając się regresji w stanie hipnozy odkryjesz przyczyny depresji czy problemów w relacjach z partnerem, ukryte w zakamarkach umysłu. W końcu, uzyskasz niezbędną wiedzę by odzyskać kontrolę nad swoim życiem oraz uzdrowić relacje z bliskimi.

Odkryj swoje poprzednie wcielenia dzięki hipnozie

Książka zawiera relacje z sesji terapeutycznych osób, które uczestniczyły w seansach Autora. W poszukiwaniu odpowiedzi na problemy zdrowotne, gdy konwencjonalne metody zawiodły, skorzystały one z pomocy doświadczonego hipnoterapeuty. Cofając się nie tylko do dzieciństwa, lecz również do poprzednich wcieleń, odkryły prawdziwe przyczyny swoich codziennych dramatów. Teraz i Ty możesz doświadczyć terapeutycznego uwolnienia, pokonania lęków czy pozbycia się niedomagań.

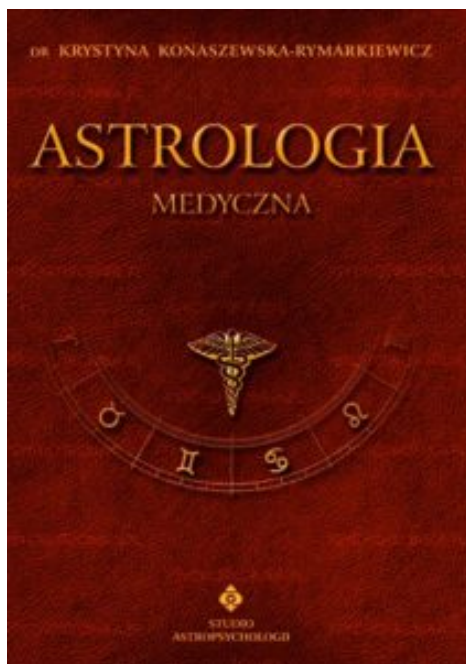
Terapia autohipnozą poznaj jej uzdrawiające działanie

„Nie można uleczyć ciała, nie lecząc zarazem duszy” już Platon wskazał holistyczne podejście jako najskuteczniejsze w uzdrawianiu człowieka. A hipnoterapia, odkrywając sekrety umysłu, pomoże Ci wyjaśnić i pozbyć się różnych dolegliwości. Od stresu, nerwicy i depresji poprzez niewyjaśnione lęki, które utrudniają Twoje codzienne funkcjonowanie. Dowiesz się w jaki sposób pozbyć się ciężaru ziemskiej egzystencji Twoich poprzednich duchowych reinkarnacji. Ponieważ, jak wyjaśnia autor, karma jako prawo przyczyny i skutku, objawia się w każdym kolejnym wcieleniu. Błędy lub negatywne zdarzenia z poprzednich egzystencji tkwią w podświadomości i odbijają się na Twojej teraźniejszości, w postaci depresji, oziębłości seksualnej lub fobii.

Autohipnoza jeszcze nigdy nie była tak łatwa!

Aby ułatwić Ci poznanie zasad hipnozy do książki dołączona została płyta CD, która umożliwi Ci bezpieczne wejście w stan autohipnozy. Teraz możesz bezpiecznie, w domowym zaciszu, dotrzeć do źródła swoich zmartwień i stresu. Od tej pory będziesz mógł przeprowadzić sesję terapeutyczną zawsze, gdy odczujesz taką potrzebę. Nie zwlekaj – czas Twojego pogodzenia się z przeszłością wreszcie nadszedł!

Poznaj uzdrawiającą moc autohipnozy



Astrologia medyczna tom VI – nowe wyd

dr Krystyna Konaszewska-Rymarkiewicz

Zdrowie › choroby

Astropsychologia › astrologia

uzdrowienie holistyczne

zodiak

ISBN: 978-83-7377-291-5; Cena katalogowa: 33.00 zł; Ilość stron: 225; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Astrologia medyczna – czy Twoje zdrowie jest zapisane w gwiazdach?

Astrologia medyczna łączy klasyczną astrologię z wiedzą medyczną. Ceniona astrolog dr Krystyna Konaszewska-Rymarkiewicz wyjaśnia jak medycyna może czerpać z astrologii, by zaoferować holistyczne uzdrawianie człowieka. Studiując tę publikację dowiesz się, że Zodiak działa na trzech poziomach. Zaś każdy znak przypisany jest do poszczególnych narządów i części ciała. Planety zaś i ich położenie wskażą, które części organizmu mogą ulec dysfunkcji. Dzięki astromedycynie będziesz mógł bardziej świadomie zadbać o własne zdrowie, szczególnie dbając o narządy narażone na choroby.

Twój znak zodiaku – możesz przewidzieć na co zachorujesz!

Autorka podkreśla, że od mitycznych bogów sztuki lekarskiej, Asklepiosa i Eskulapa, do ojca medycyny Hipokratesa, każdy praktykujący uzdrowiciel wykorzystywał wiedzę astrologiczną. Wiedza ta została jednak zaniechana i odrzucona przez nowożytną medycynę, która oddzieliła ciało fizyczne człowieka od ciała gwiezdne i świetliste. Dzięki astromedycynie przestudiujesz swój horoskop natalny. W ten sposób uzyskasz informacje na temat Twoich wrodzonych skłonności do chorób i słabych punktów Twojego organizmu. Sprawdzisz też, który z czterech żywiołów odpowiada Twojemu znakowi i jaki ma to wpływ na rodzaj i przebieg potencjalnych chorób. Wykorzystasz te dodatkowe informacje, aby bardziej świadomie dobrać terapię, holistyczne uzdrawianie i środki medyczne, na które Twój organizm najlepiej zareaguje.

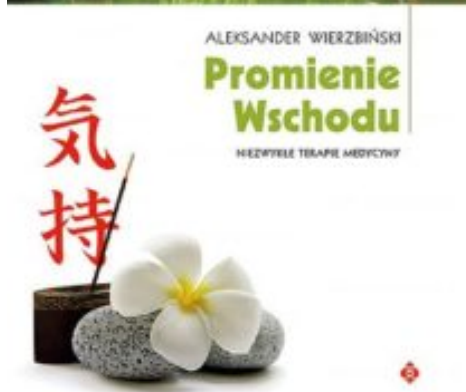
Jak planety wpływają na Twój organizm?

W zależności od położenia oraz wzajemnych relacji planet w Twoim horoskopie, dowiesz się jaki narząd i jego funkcje mogą być powodem Twoich problemów ze zdrowiem: migreną, stanami zapalnymi czy odpornością. Astrologia medyczna analizując Twój znak zodiaku podpowie czy cierpisz z powodu braku witamin lub innych substancji i w jaki sposób najlepiej je uzupełnić. Dowiesz się, że o ogólnym stanie zdrowia decyduje położenie planet w domu 1 i 6 oraz znak Panny. A obecność Urana w domu 6 skłania do nerwowości, wypadków czy samobójstw! Ciekawostką może stanowić również fakt, że Słońce wpływa na stan zdrowia mężczyzn, a Księżyc kobiet.

Astromedycyna oferuje prawdziwie holistyczne podejście do zdrowia

W książce znajdziesz również dokładne ryciny przedstawiające zarys anatomii człowieka i przypisane im znaki zodiaku oraz planety. Dowiesz się, że na układ kostny ma wpływ planeta Saturn i Koziorożec, a złe aspekty tej planety wróżą choroby kości. Autorka przestrzega, że astrologia medyczna ma stanowić uzupełnienie terapii medycznej, a nie jej zastąpienie. Jednak powrót do wiedzy astrologicznej i włączenie jej do konwencjonalnej medycyny może stanowić ważny element w holistycznym uzdrawianiu Twoich dolegliwości.

Astrologia medyczna – Twój horoskop zdrowia!



Promienie wschodu

Aleksander Wierzbński



Terapie › masaż

Terapie › medytacja



ISBN: 83-7377-231-6; Cena katalogowa: 18.50 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Czasami łatwiej dociera do nas to, co poznajemy w formie zwyczajnej rozmowy, prostego dialogu. Dialogu z kimś, kto wie – z Mistrzem. A wiedza, którą możemy poznać, jest niezwykle ciekawa i ogromna.

Terapia Wschodu – to wiedza prosta, piękna i nieskończona.

Książka porusza takie tematy jak: fizyczność, marzenia, energię drzew, medytację, masaże i dietę.

Udowadnia, że medycyna Wschodu dotyczy każdego aspektu ludzkiego życia i zdrowia.

Doskonała konstrukcja literacka – w formie dialogu i poruszane tematy sprawiają, że czyta się ją z prawdziwą przyjemnością, a zastosowanie w praktyce zasad w niej zawartych gwarantuje uzyskanie równowagi ciała i duszy.

Pamiętaj twoja siła musi wyjść z twojego wnętrza, a więc obudź tę siłę.



Kręgarstwo dla każdego

Mirosław Winczewski

Terapie › bioenergoterapia
Terapie › masaż
Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › radiestezja

ból

ISBN: 978-83-7377-246-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Ból kręgosłupa, ból pleców, karku czy krzyża – kręgarstwo wyeliminuje jego przyczyny

Kręgosłup jest podstawą układu kostnego. Odpowiada za prawidłowe utrzymanie ciała w pionie, równowagę i stabilizację całego ciała. Mięśnie, stawy i kości to trzy elementy, które decydują o zdrowym układzie ruchu u człowieka. Według badań przeprowadzonych przez Carolina Medical Center 84 procent Polaków cierpi na ból kręgosłupa, a aż 68 procent z nich twierdzi, że rwa kulszowa, ból pleców, stawów, karku czy krzyża, to ból chroniczny. Niestety jedynie połowa chorych podejmuje leczenie. Z tej książki dowiesz się, dlaczego bagatelizowanie tych dolegliwości może prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji, np. chorób zwyrodnieniowych kręgosłupa, czy niedowładu. Ulgę w skuteczny sposób mogą przynieść również terapie stosowane w medycynie alternatywnej i naturalnej: masaż, bioenergoterapia czy radiestezja. Kręgarstwo i szerokie możliwości terapii manualnej pozwolą Ci skutecznie pokonać ból kręgosłupa i rwę kulszową. Poznasz szczegółowe reguły bezpiecznego nastawiania kręgosłupa.

Dowiedz się, jak samodzielnie i skutecznie dbać o układ kostny i zapobiegać zwyrodnieniom kręgosłupa

Nasz kręgosłup, podobnie jak mięśnie, stawy i kości, lubi ruch. Aby był zdrowy i nie bolał to musimy rozwijać silne mięśnie grzbietu. Dzięki tej książce przyswoisz sobie podstawowe własności anatomiczne i zasady działania kręgosłupa. Poznasz przyczyny bólu i nauczysz się go właściwie interpretować. Wady postawy, zwichy, ból pleców, kręgozmyk czy rwa kulszowa nie będą miały przed Tobą tajemnic. Dowiesz się, na czym polega chiropraktyka i jak rozpoznać zwichy poszczególnych odcinków kręgosłupa. Poznasz też poznasz metody nastawiania kręgosłupa oraz inne tajniki terapii manualnej czy masażu, którą będziesz mógł zastosować sam.

Ból karku i krzyża – dowiedz się jak je pokonać

Kręgarstwo stosowane jest najczęściej w leczeniu dysfunkcji układu mięśniowo-szkieletowego. Polega na ręcznym manipulowaniu w obszarze kręgosłupa w celu ustawienia kręgów w taki sposób, aby nie uciskały nerwów odchodzących od rdzenia kręgowego. Dzięki tej książce dowiesz się, że prawidłowo i fachowo przeprowadzone zabiegi kręgarskie mogą nie tylko uwolnić Cię od bólu kręgosłupa, stawów czy korzonków, ale nawet uratować przed operacją. Przekonasz się, że terapia manualna pozwala również na przywrócenie ruchomości stawów i więzadeł, jest skuteczną alternatywą dla preparatów przeciwbólowych

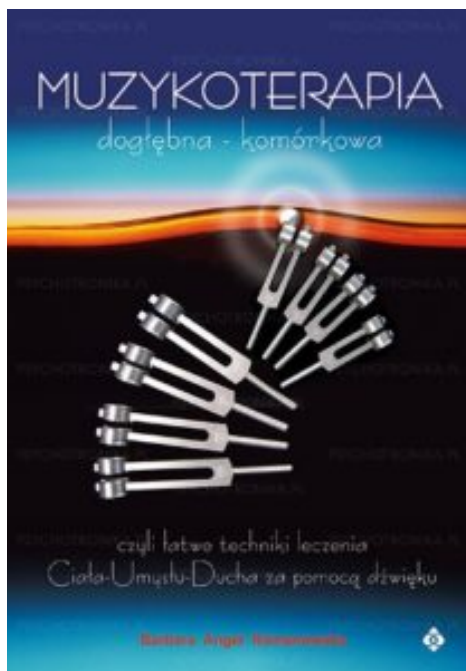
Zastosuj bezpieczne porady doświadczonego kręgarza i radiestety

Autor książki, Mirosław Winczewski to bioenergoterapeuta, ekspert radiestezji, ezoteryki i zdrowego żywienia. W tej książce przedstawia teoretyczną i praktyczną stronę kręgarstwa. Dzięki temu niezwyklej podręcznikowi dokładnie przyjrzy się kręgosłupowi – jego funkcjom, anatomii, wadom oraz zwyrodnieniom. Poznasz skuteczne sposoby na zapobieganie urazom, jak i leczeniu tych już powstałych. Dowiesz się, czym jest oraz jak może pomóc w bólu kręgosłupa: kręgarstwo radiestezyjne, digitopunktura, bioenergoterapia, akupresura czy masaż shiatsu. Nauczysz się bezpiecznych i skutecznych sposobów nastawiania kręgosłupa, a także usuwania jego bólu. Ten wyjątkowy podręcznik „odczaruje” Twój pogląd na starożytną sztukę kręgarstwa i medycyny manualnej.

Chiropraktyka (kręgarstwo) – dowiedz się w jaki sposób może Ci pomóc medycyna naturalna i alternatywna

Ulgę i pomoc w powrocie do zdrowia przynieść Ci może jedna z najstarszych i najskuteczniejszych gałęzi medycyny alternatywnej – chiropraktyka. Jest to jedna z gałęzi medycyny naturalnej, która skupia się na promocji zdrowia i zapobieganiu oraz leczeniu chorób. Dowiesz się, że chiropraktycy traktują organizm ludzki jako integralną całość i opierają swoją diagnozę na takich samych przesłankach jak inni lekarze. W tej publikacji, dzięki bogato ilustrowanej części poradnikowej, poznasz dziesiątki zabiegów manualnych. Chiropraktyki nauczysz się z tej książki sam – przejrzyste i dokładne opisy poszczególnych ćwiczeń Ci w tym pomogą.

Kręgosłup nie musi Cię boleć! Kręgarz uśmierzy Twój ból



Muzykoterapia dogłębna – komórkowa

Barbara Angel Romanowska

Terapie › muzykoterapia

Zdrowie › relaks

Zdrowie › choroby

Zdrowie › stres



pozytywna energia

techniki uzdrawiające

umysł

ISBN: 978-83-7377-938-9; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: V;

pobierz fragment książki

Muzykoterapia – sposób na uzdrowienie twoich dolegliwości

Cierpisz na różnego rodzaju bóle lub dolegliwości po urazach? Czujesz, że Twoje ciało jest ociężałe a umysł przygnębiony? A może nadmiar stresu przeszkadza ci w normalnym funkcjonowaniu? Co zrobić, kiedy konwencjonalne metody leczenia nie przynoszą oczekiwanych rezultatów? Wtedy z pomocą może przyjść terapeuta dźwiękiem. Na czym polega muzykoterapia? Nie, nie wystarczy, że włączysz radio. Muzykoterapia to udowodniona naukowo dziedzina, w której do uzdrowienia wykorzystywane są odpowiednie wibracje. W terapii dźwiękiem terapeuci posługują się kamertonami, misami czy gongami tybetańskimi.

Ukojenie dla duszy, wyciszenie umysłu

Dźwiękowa terapia kamertonami jest nową metodą pracy z dźwiękiem. Ma wiele korzyści. Przede wszystkim stosowana profilaktycznie utrzymuje w zdrowiu cały organizm, wycisza umysł, dociera w głąb duszy, przynosząc ukojenie, spokój i poczucie wewnętrznej radości. Przekonaj się o dobroczynnym wpływie kamertonów na Twój organizm. Ta technika relaksacyjna eliminuje stres i wnosi do życia przyływ pozytywnej energii. Jak to działa? Kiedy wsłuchujesz się w dźwięk kamertonów, Twój system nerwowy dostraja się do tonacji w podobny sposób, jak stroi się skrzypce czy fortepian. Wibracje przenikają Twoje ciało z całym ogromem komórek, bez potrzeby włączenia zmysłu słuchu. Muzykoterapia przywraca zdrowie psychiczne i fizyczne falami dźwiękowymi kamertonów, które są dobrane odpowiednio do chorych narządów i schorzeń. Jedna terapia kamertonami potrafi zastąpić kilka tradycyjnych masażu czy też kilkakrotne wkłuwanie igieł! Ta technika uzdrawiająca to czysty relaks, nie ma się czym stresować!

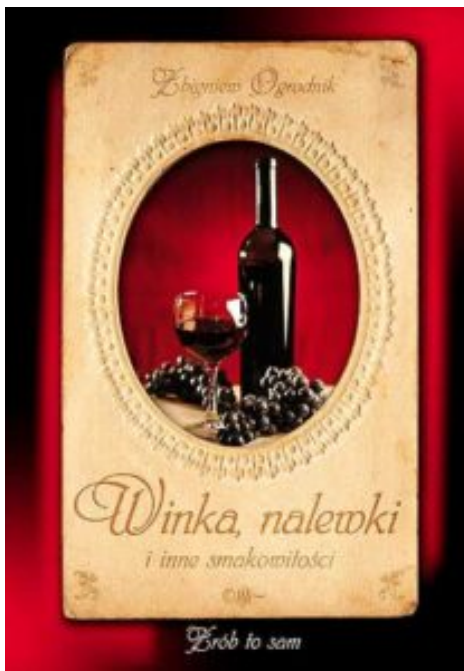
Książka opisuje autorską metodę uzdrawiania dźwiękiem

Autorka, naturopatka, a jednocześnie magister sztuki ze słuchem absolutnym, opracowała metodę uzdrawiania częstotliwościami dźwięków. Godnym uwagi jest fakt, że efekty tej terapii już przynoszą zdrowie ludziom na całym świecie. Ważnym aspektem jest z pewnością to, że terapia skierowana jest nie tylko do osób zainteresowanych głęboką terapią dźwiękiem, ale również to wszystkich tych, którzy do tej pory nie odnaleźli skutecznej naturalnej metody na uzdrowienie swoich dolegliwości.

Pomoc nawet w najcięższych chorobach

Książka to podręcznik muzykoterapii. Ma służyć nie tylko studentom muzykoterapii czy rehabilitantom, ale wszystkim tym, którzy chcą stosować muzykoterapię dogłębną na sobie. Autorka krok po kroku opisuje w książce stworzone przez siebie techniki, które są niezwykle proste do samodzielnego zastosowania. Wartym podkreślenia jest fakt, że te relaksujące techniki uzdrawiające przyniosły pomoc ludziom na całym świecie w około dwustu różnych dolegliwościach, uzdrawiając ich często nawet w najcięższych chorobach – jak nowotwór czy choroba Parkinsona. Ponieważ dźwięk nie tylko uleczył ich ciała, ale niejednokrotnie odmienił życie.

Odkryj uzdrawiającą moc dźwięków



Winka, nalewki i inne smakowitości

Zbigniew Ogrodnik

Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

Dieta › kuchnia



zdrowe serce

ISBN: 978-83-7377-215-1; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: II;

Zdrowe nalewki – jak naturalnie leczyć dolegliwości?

Kultura picia różnych napojów alkoholowych obecna była w diecie ludów od stuleci na całym świecie. Wznoszono nimi toasty, używano do odprawiania świętych obrzędów, a nawet uzdławiano choroby. Picie trunków alkoholowych stworzonych z owoców czy ziół nie jest więc ściśle powiązane z polską tradycją, jednak wytwarzanie nalewek o różnych właściwościach zdrowotnych, np. na zdrowe serce, już tak. Wie o tym również Zbigniew Ogrodnik, który w tej książce zebrał sprawdzone, a czasami nawet skrytykowane przepisy na zdrowe nalewki i wina. Dowiesz się także jak, we własnej kuchni, w domowych warunkach, stworzyć bardziej wytrawne trunki takie jak whisky, gin, rum czy poncz.

Tradycyjna, sprawdzona receptura gwarantuje niezapomniany smak i wartości zdrowotne

Nie trzeba nikogo przekonywać, że wina, wódki czy nalewki sporządzone własnym sumptem mają niezaprzeczalne walory smakowe i sprzyjają zdrowiu. W pewnym sensie w odpowiednio przyrządzonych napojach sam alkohol odgrywa niemal rolę drugorzędną. Najważniejsze stają się substancje biologicznie aktywne, które alkohol wydobywa z ziół, kwiatów, owoców, korzeni czy liści. Dzięki temu możliwe jest zastosowanie nalewek czy win jako naturalnej terapii na różne choroby. Umieszczając domowe wino w diecie, oczywiście w umiarkowanych ilościach, wzmocnisz i pobudzisz zdrowe serce i zaradzisz bólom reumatycznym. Zaś orzechówka pomoże na dolegliwości żołądkowe czy niestrawność, a nalewkę piołunówkę zastosujesz na wzmocnienie apetytu.

Zdrowe nalewki – polska specjalność

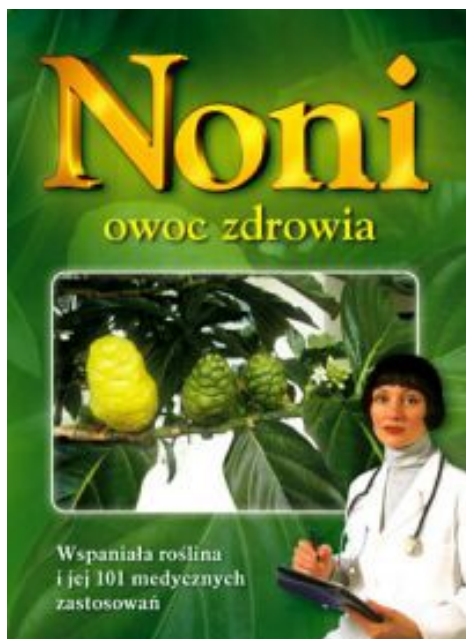
Nalewki, inaczej zwane napojem bogów, były pijane już za czasów I Rzeczypospolitej. Każdy szanowany dom posiadał własne tajne i sprawdzone przepisy na najlepszą śliwówkę, dereniówkę, orzechówkę bądź wiśniówkę. Dzięki temu podręcznikowi samodzielnie stworzysz przeróżne nalewki, które zagwarantują niezwykle doświadczenia smakowe i terapeutycznie wspomogą zdrowie. Z czasem zaś, stosując się do zasad Autora, zaczniesz tworzyć własne wyjątkowe kompozycje smakowe. Nauczysz się je również dopasowywać w kuchni i diecie do potraw, a także doraźnie do uśmierzania dolegliwości.

Odkryj różnorodność smaków i kolorów zamkniętych w karafce

Dzięki tej publikacji:

- poznasz tradycyjne receptury i sprawdzone przepisy na zdrowe nalewki,
- nauczysz się sporządzać domowe wina, nalewki, likiery i inne napoje alkoholowe,
- zaczniesz wykorzystywać owoce, zioła i inne produkty dostępne w Twojej kuchni do zrobienia terapeutycznych zdrowotnych nalewek, np. na zdrowe serce czy żołądek,
- sam zaczniesz dobierać odpowiednie nalewki czy wina do posiłków lub by uśmierzyc choroby.

Nalewki – tradycyjne receptury dla zdrowia



Noni owoc zdrowia

Jacek Skarbek

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy

Dieta › zdrowe odżywianie

nowotwór odporność

ISBN: 978-83-7377-472-8; Cena katalogowa: 19.10 zł; Ilość stron: 161; Oprawa: miękka; Format: 17 x 24,5 cm; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: VII;

Noni, cudowna roślina lecznicza

Noni (*morinda citrifolia*, Morwa indyjska) to wiecznie zielone drzewo, które rośnie dziko na terenach Australii, w niektórych tropikalnych regionach Afryki i Ameryki Południowej, na Wyspach Karaibskich, w Chinach, Malezji, Indiach i Filipinach. O każdej porze roku na jej gałęziach znaleźć można zarówno niedojrzałe, półdojrzałe, jak i całkiem dojrzałe owoce, które mogą być zbierane nawet 14 razy w roku! Niedojrzałe owoce są zielone, by w końcowej fazie nabrać zielonożółtego koloru. Są wtedy miękkie i mają charakterystyczny zapach sera. Niedojrzałe lub półdojrzałe owoce można jeść na wiele sposobów np. surowe, wysuszone lub ugotowane. W pełni dojrzałe charakteryzują się specyficznym zapachem i gorzkim smakiem. Jednak właśnie wtedy zawierają najwięcej składników witaminowych, wśród których na pierwszym miejscu jest prokseronina. W Europie dostępny jest wyłącznie sok z owoców noni.

Właściwości noni, czyli na co pomaga

Lecznicze właściwości noni zostały udowodnione i poparte wieloma badaniami naukowymi, które przytacza Autor publikacji. Pierwsze z nich, prowadzone w latach 90-tych XX wieku, dowiodły pozytywny wpływ noni na leczenie takich schorzeń jak cukrzyca oraz rak. Kolejne potwierdziły silne przeciwbólowe działanie (wykazuje ponad 70% intensywności działania przeciwbólowego silnego analgetikum – siarczanu morfiny).

Obecnie wiadomo że sok noni pomaga na:

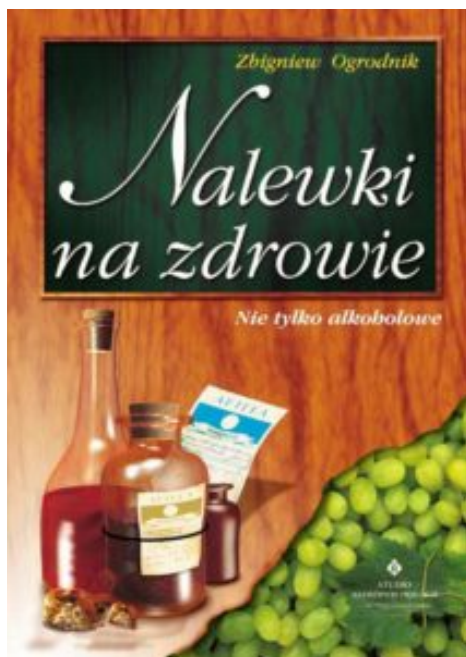
- artretyzm,
- alergie,
- stany zapalne ścięgien,
- niedobór energii,
- nadciśnienie,
- problemy skórne,
- gojenie się ran,
- zahamowanie procesów starzenia,
- bóle menstruacyjne,
- zwiększenie intensywności przeżyć seksualnych,
- wzmacnia układ immunologiczny,
- przemianę materii – odchudzanie.

Do pozostałych właściwości noni należą również stabilizujące działanie przy depresji oraz hypomanii (wyjątkowy lęk wysokości). Ostatnie badania dowiodły również, że związki chemiczne zawarte w noni zabijają lub utrzymują pod kontrolą ponad sześć typów bakterii, w tym gronkowca złocistego, pałeczkę czerwoną, pałeczkę okrężnicy i salmonellę.

Picie soku z noni – zalety

Dzięki tej książce dowiesz się dlaczego picie soku (syropu) z noni jest prawdopodobnie jednym z najlepszych sposobów na dostarczanie organizmowi tak wielu składników odżywczych. Autor przedstawia badania, które wskazują na to, że noni wspiera procesy przemiany materii w komórkach i pobudza mechanizmy naprawcze organizmu. Aktywuje funkcje jelit, poprawia przyswajanie podstawowych składników odżywczych, a także ich przemianę. Zatrzymuje również proces rozpadu komórek. W książce znajdziesz sposoby stosowania oraz dawkowania noni, a także obszerny rozdział poświęcony jej głównym składnikom aktywnym. Autor przytoczył również historie pacjentów wykorzystujących ten niezwykle owoc w swoich terapiach.

Noni – niezwykle dar natury



 [pobierz fragment książki](#)

Nalewki na zdrowie

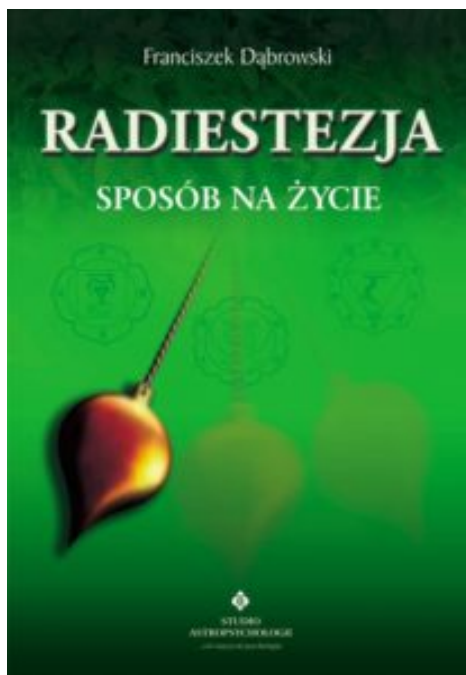
Zbigniew Ogrodnik

 Zdrowie › relaks
Terapie › zioła

Zdrowie › uroda
Dieta › kuchnia

ISBN: 978-83-88351-56-3; **Cena katalogowa:** 29.80 zł; **Ilość stron:** 219; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2001; **Nr wydania:** II;

Na zdrowie! Toast ten, aczkolwiek nie zawsze adekwatny do skutków spożywania alkoholu, tym razem z czystym sercem możemy wznieść z Państwem przy nalewkach alkoholowych proponowanych przez autora. Zbigniew Ogrodnik przedstawia Państwu przepisy nalewek, z przejrzystością podanym sposobem ich wykonania oraz stosowania. A przy tym poznajemy zasady przygotowywania wyciągów z roślin, zastosowanie produktów domowych do różnych dolegliwości, związki i substancje organiczne, witaminy oraz mikroelementy, jakie zawierają rośliny i zioła, podstawowe leki roślinne. Doświadczenie autora, jego pasja, znajomość wahowej literatury i chęć przekazania swej wiedzy złożyły się na tę książkę. Czyta się ją znakomicie. Jest to pozycja przystępna i niezbędna w każdym domu.



Radiestezja sposób na życie

Franciszek Dąbrowski

Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia

róźdźka wahadelko **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-86737-39-0; **Cena katalogowa:** 29.80 zł; **Ilość stron:** 76; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 1999; **Nr wydania:** III;

Wybitny radiesteta – praktyk od lat zajmujący się neutralizowaniem szkodliwych promieniowań oraz kształtowaniem w najbliższym otoczeniu człowieka pozytywnych energii, dysponując kilkudziesięcioletnim doświadczeniem, dzieli się nim w przejrzysty sposób, gotowy do natychmiastowego zastosowania w naszym życiu.

Przy takim podejściu nie sposób pominąć wielu współczesnych zagadnień z pogranicza radiestezji, ezoteryki i nauki, takich jak agnihotra, ciała subtelne człowieka, aura, homeopatia, makrobiotyka, biodynamika, jonizujące oddziaływanie roślin, rebirthing i wiele, wiele innych. Choć na pierwszy rzut oka brzmi to skomplikowanie, Autor zadbał o to by książka ta była przydatna również dla początkujących radiestetów. Czas chwycić różdżkę!



Wielkie porządki

Ruth Soukup

Tytuł oryginału: Unstuffed: Decluttering Your Home, Mind, and Soul

Szczęście › rozwój osobisty
Zdrowie › relaks

Szczęście › pozytywne myślenie
Zdrowie › stres

ebooki motywacja pozytywna energia SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-871-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 236; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Prosty i skuteczny sposób na bałagan – jak znaleźć motywację, żeby zrobić wreszcie porządki w domu

Nie odnosisz czasami wrażenia, że rzeczy zalewają cię ze wszystkich stron? Wysypują się z szaf, okupują blaty, zabierają przestrzeń życiową... Są dosłownie wszędzie, potęgując wrażenie wszechobecnego chaosu. Niestety bałagan tworzy się nie tylko wokół nas, ale także w nas. Nic dziwnego, że wyczyszczenia wymagają zarówno domy, jak też umysły i dusze. Nie jest to bynajmniej wyłącznie kwestia estetyki. To właśnie bałagan sprawia, że dopada nas w domu stres i zapominamy o relaksie. Sytuacja taka często odbija się na zdrowiu. Dlatego nie można bagatelizować tego problemu. W książce tej znajdziesz sprawdzone **sposoby na bałagan i porządki w domu**. Autorka, korzystając nie tylko ze swoich doświadczeń, ale także innych osób, opracowała świetny poradnik, dzięki któremu znowu poczujesz **przypływ pozytywnej energii**. Jej praktyczne rady pomogą ci szybko i ostatecznie pożegnać się z niepotrzebnymi przedmiotami. Dowiesz się też, jak proste nawyki potrafią odmienić życie. Poznasz prawdziwe **znaczenie minimalizmu w domu** i uporządkujesz swoją przestrzeń. Stanie się to z korzyścią dla twojego portfela, rozwoju osobistego i zdrowia.

Minimalizm w domu – wyeliminuj ze swojego życia stres i ciesz się nieskrępowanym relaksem

Autorka dzieli się wieloma praktycznymi rozwiązaniami, które ułatwią organizację przestrzeni na co dzień. Ich zaletą są prostota i szybkość. Nie wiesz, jak zabrać się za porządki w domu? Brakuje ci na to czasu i motywacji? Skorzystaj z jej sposobów na bałagan. Okazuje się, że nie wymagają one skomplikowanej logistyki. Każdy bez trudu może je zaadaptować do swoich indywidualnych warunków. Czasami wystarczy zmiana drobnych nawyków, by odmienić życie. Regularne opróżnianie zlewu czy systematyczne ścielenie łóżka to tylko niektóre z nich. Prawda, że proste? Liczą się tylko plan i konsekwencja, nie trzeba specjalnej motywacji. Autorka udowadnia na konkretnych przykładach, że to kwestia zaledwie kilku minut. **Minimalizm w domu** jest więc w zasięgu każdego. Poza tym każdy etap proponowanych zmian ma postać czytelnego harmonogramu, ułatwiającego realizację i uporządkowanie poszczególnych zadań. Punktem wyjścia jest stworzenie wizji przestrzeni zgodnej z osobowością i potrzebami. W książce znajdziesz prosty test, który ci to ułatwi.

Włącz pozytywne myślenie, by odblokować rozwój osobisty i zapewnić sobie szczęście

Pozytywne myślenie jest kluczem do prawdziwego szczęścia i zdrowia. Jak jednak zachować pozytywną energię, gdy dopada nas zmęczenie spowodowane natłokiem obowiązków? Dzięki tej książce poznasz wskazówki, jak sobie z tym poradzić. Będziesz wiedział, kiedy przekraczasz granicę między produktywnością a nadmiarem obowiązków. Nauczysz się walczyć z presją natłoku zajęć i dokonywać optymalnych wyborów. Przy okazji Autorka zdradzi ci sekret, jak skutecznie odmawiać i stworzyć wewnętrzny filtr, który oddzieli rzeczy ważne od mniej ważnych. W ten sposób odnajdziesz równowagę między zadaniami i relaksem, **będziesz bardziej efektywny i pozbędziesz się stresu**. Znajdziesz więcej czasu dla siebie i rodziny. Uda Ci się powstrzymać natłok informacji i odzyskać jasność umysłu.

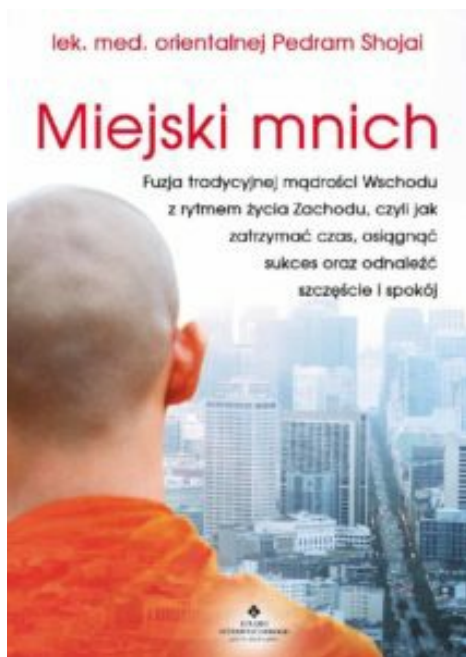
Czym się różnią związki z pozytywną energią od toksycznych relacji?

Często bywa tak, że angażujemy się w niektóre relacje, ponieważ nie potrafimy odmówić, chociaż w głębi duszy wiemy, że taka znajomość ma na nas zły wpływ. Autorka też przez to przeszła. Dzięki niej poznasz sposoby na określenie, czy związek uczuciowy lub zwykła relacja jest toksyczna i jak możesz z niej się zawczasu wycofać. Będziesz zaskoczony, jak łatwo jest **wyeliminować szkodliwe znajomości** oraz jak wielkie przynosi to korzyści. Bowiem istotą porządku w życiu nie jest wyłącznie nowa organizacja najbliższej przestrzeni czy sporządzenie sensownego harmonogramu zadań. To również **oczyszczenie umysłu** i zbudowanie klarownych relacji, będących podstawą pozytywnego myślenia.

Czysty dom to czysty umysł

Najnowsze badania udowodniły, że **wysoki poziom stresu i brak relaksu** grożą poważnymi kłopotami ze zdrowiem. Wśród nich są m.in. choroby serca, nadciśnienie, kłopoty z układem trawiennym i przedwczesne starzenie. Chroniczne napięcie może prowadzić również do migren, depresji, wrzodów, zawałów serca, a nawet wylewów. Innymi słowy, stres nas osłabia i blokuje rozwój osobisty, pozbawiając szczęścia i radości z życia. Z tej książki dowiesz się, **jak drobne zmiany mogą zapewnić olbrzymie korzyści**. Nauczysz się porządkować nie tylko przestrzeń, ale też swoje relacje i emocje. W efekcie minimalizm w domu oznaczać będzie maksymalizm w życiu.

Mniej rzeczy – więcej Ciebie



 [pobierz fragment książki](#)

Miejski mnich

Pedram Shojai

Tytuł oryginału: The Urban Monk: Eastern Wisdom and Modern Hacks to Stop Time and Find Success, Happiness, and Peace

 Szczęście › rozwój osobisty
Terapie › ćwiczenia oddechowe
Zdrowie › pozytywne myślenie

Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks

 [duchowość](#) [ebooki](#) [motywacja](#) [pieniądze](#) [SuperRabaty](#) [umysł](#)

ISBN: 978-83-7377-863-4; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 384; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

jak Jak odnaleźć szczęście? Proste terapie na rozwój duchowy i osobisty, które sam codziennie zastosujesz

Wcale nie trzeba zamknąć się w klasztorze, żeby odbudować duchowość, odnaleźć szczęście i uzyskać spokój ducha. Niepotrzebne są też kosztowne terapie. Dzięki samodzielnemu treningowi, który proponuje w tej książce dr medycyny orientalnej, Pedram Shojai, dowiesz się jak sobie radzić ze stresem, wykorzystywać medytację, relaks i żyć pełnią życia. Poznasz metody, które pozwolą Ci wstrzymać czas, żeby naładować akumulatory i skupić się na tym, co jest w życiu najważniejsze. Autor odkryje przed Tobą sekret, jak zachować otwarte serce i umysł oraz poczucie wewnętrznej równowagi nawet w najbardziej niesprzyjających okolicznościach.

Chroniczny stres – poznaj sposoby i terapie na jego pokonanie

Współczesny świat może niejednego przyprawić o zawrót głowy, ponieważ każdego dnia musimy sprostać obowiązkom rodzinnym i zawodowym. Blisko 800 procent Polaków twierdzi, że odczuwa stres codziennie. Duchowość, relaks i pozytywne myślenie schodzą często na dalszy plan. Dzieje się tak dlatego, że prawdziwe szczęście przesłaniają nam pieniądze i stałe szukanie motywacji do pracy i rozwoju osobistego. W tym poradniku nauczysz się, jak codziennie ćwiczyć i medytować, aby uzyskać spokój życia. Zaprezentowane techniki, pomocne w rozwoju duchowym, które bezpiecznie zastosujesz w domu i w pracy, nauczą Cię, w jaki sposób odpoczywać i poczuć więź z naturą i dbać o swój umysł. Brak energii i ciągłe zmęczenie przestanie być Twoim problemem, jeśli odkryjesz i zastosujesz zasady miejskiego mnicha.

Problemy ze snem i zdrowiem – pomogą Ci ćwiczenia oddechowe i medytacja

Ponad 50 procent Polaków ma problemy ze snem – tak wynika z badania przeprowadzonego w ramach Narodowego Programu Profilaktyki i Leczenia Chorób Układu Sercowo-Naczyniowego. Okazuje się też, że problem ten częściej dotyczy kobiet i nasila się z wiekiem. Wagę bezsenności podkreśla też Autor, twierdząc, że jest pokłosiem chronicznego stresu. Brak snu ma niekorzystny wpływ na umysł, zdrowie i wygląd, prowadzi często do zaburzeń odżywiania i problemów z nadwagą i otyłością. Dzięki informacjom i poradom zawartym w tej książce nauczysz się doceniać wagę nocnego wypoczynku i pozytywnego myślenia. Przede wszystkim odbudujesz więź z naturą i pozwolisz organizmowi na regenerację.

Dzięki tej książce dowiesz się jak:

- racjonalnie zaplanować obowiązki i ustalić priorytety, dbać o zdrowie i relaks
- skutecznie i bezpiecznie radzić sobie ze stresem w pracy i w domu,
- medytować – stosując opisane w książce ćwiczenia oddechowe i techniki relaksu,
- odnaleźć szczęście i uzyskać spokój ducha – wyznaczyć sobie cele i motywację, aby zrobić coś dla siebie,
- samodzielnie wyeliminować problemy ze snem i pozbyć się ciągłego zmęczenia,
- pokonać nadwagę,
- poprawić swoją samoocenę, zadbać o rozwój duchowy i pozytywne myślenie
- wyeliminować permanentny brak pieniędzy.

Już dziś wykorzystaj tradycyjną mądrość Wschodu

W swojej książce Dr Pedram Shojai połączył współczesne osiągnięcia medycyny zachodniej z prawną wiedzą Wschodu oraz stworzył przełomowy i łatwy w obsłudze program, który ujmie Ci kilogramów, doda energii, poprawi jakość życia oraz pomoże zachować stoicki spokój w nawet najbardziej stresujących warunkach.

Pokonaj stres, bezsenność i dowiedz się jak odnaleźć szczęście, radość i pieniądze!



Chińska droga do zdrowia, spokoju i wolności

Gerad Kite

Tytuł oryginału: Everything You Need You Have: How to be at Home in Your Self

Zdrowie › choroby
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Terapie › pięć przemian

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-820-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 168; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2017; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Czy też czujesz, że potrzebujesz zwolnić?

Zbyt szybkie tempo życia i sposób, w jaki dzisiaj żyjemy czyni nas chorymi. Praca, dom i nadmiar obowiązków sprawia, że stawiamy sobie coraz większe wymagania, którym nie zawsze umiemy sprostać. Nasze wybory i wszelkie ulepszenia materialne sprawiają, że jesteśmy bardziej nieszczęśliwi i sfrustrowani niż kiedykolwiek wcześniej, ponieważ utraciliśmy więź ze swoim wnętrzem. Chcemy coraz mieć coraz więcej i więcej zapominając przy tym, co tak naprawdę liczy się w życiu. Zapadamy przez to na różne choroby i dolegliwości. Ta niezwykła książka pomoże Ci całkowicie zmienić spojrzenie na siebie i otaczający Cię świat.

Powrót do chińskiej tradycji

Autor opierając się na zasadach starożytnej chińskiej filozofii i własnym bogatym doświadczeniu pomaga ludziom w różnym wieku i z różnych środowisk. Proponuje sprawdzone metody między innymi technikę wahadła jako narzędzie przemiany i odnalezienie drogi do swojego wnętrza. Krok po kroku opisuje jak skupić uwagę wyłącznie na obecnej chwili. Dzięki temu osiągniesz wewnętrzny spokój, poradzisz sobie w każdej, nawet stresującej sytuacji. Ułatwi to podejmowanie trafnych decyzji, a nowe spojrzenie rozbudzi Twoją kreatywność.

Przywróć swojemu ciału naturalny rytm

Nauczysz się też regenerować swój organizm przy wykorzystaniu dawnej chińskiej wiedzy – zegara ciała. Gdy przywrócisz swój biologiczny dobowy rytm, odzyskasz zdrowie fizyczne. Zgodnie z tą zasadą uregulujesz pory posiłków, dostosujesz czas na odpoczynek i sen. Twoje ciało odzyska prawidłowe pH, unormuje się poziom hormonów i ciśnienie tętnicze. Powróci apetyt i dobre samopoczucie. Zaczнешz czuć się jak nowo narodzony, a Twój organizm będzie mieć więcej energii do działania.

Inne spojrzenie na otaczający nas świat

Ta książka na nowo odkryje przed tobą tajniki Tradycyjnej Medycyny Chińskiej łącznie z zasadą Pięciu Przemian. Nauczysz się patrzeć na rzeczy z innej perspektywy i zyskasz przekonanie, że masz już w sobie wszystko, czego potrzebujesz, aby być szczęśliwym i zdrowym. Dzięki niej przywrócisz sobie zdrowie, odzyskasz spokój i poczucie wolności. Uzdrawisz ciało, umysł i duszę, a także przestrzeń swojego domu tak, by podczas przebywania w nim czerpać prawdziwą przyjemność. Każdego dnia z pozytywnym nastawieniem będziesz patrzeć w przyszłość i na czekające Cię zadania.

Książka doceniona przez innych

„Gerad jest genialnym człowiekiem, jeśli świat obudzi się w tym, co wie, wow, to będzie coś”. – Chris Evans

„Gerad otworzył mi oczy na nowy sposób myślenia”. – Fearne Cotton

„Łatawiec przekazuje swoim pacjentom coś, o czym często nie zdawali sobie sprawy, że przegrali: to niewysłowione poczucie” jaźni „, z którym rodzi się dziecko, ale wielu z nas zadaje po drodze”. – Daily Telegraph

„Gerad i jego filozoficzna tradycja akupunktury z pięcioma żywiołami pomaga mi zrozumieć, co to znaczy być żywym w XXI wieku na tej planecie ... I jak przedrzeć się przez nią i cieszyć się tą jazdą!” – Ed O'Brien, Radiohead

„Od ponad 15 lat szukam pomocy Gerada, wiele się wydarzyło w tym czasie osobiście, zawodowo, fizycznie i emocjonalnie, przez próby i udręki jego mądre słowa zawsze były przewodnim światłem. że wszystko jest w porządku – zawsze było i zawsze będzie, wszyscy wiemy, że myśli mogą być destrukcyjne i że posiadanie ego może być uciążliwe, ale czasami potrzebujemy tylko przypomnienia o tym, co jest prawdziwe, w końcu Gerad napisał to książka, która właśnie to robi.” – Melanie Chisholm (Mel C)

– Celem Gerada nie jest szybkie uspokojenie, ale osiągnięcie równowagi, w której jesteś bardziej podatny na długoterminowe zadowolenie. – Elle Magazine (UK)

„W sercu filozofii Gerad Kite jest jego żarliwa wiara, że musimy wrócić do naturalnego cyklu ludzkiego ciała, a dopiero wtedy odkryjemy prawdziwą ścieżkę do zdrowia i szczęścia”. – Daily Mail

Wschodnia mądrość na współczesne dolegliwości.



Spacerując w promieniach słońca

Rachel Kelly

Tytuł oryginału: Walking on Sunshine. 52 Small Steps to Happiness

Szczęście › radość
Zdrowie › pozytywne myślenie
Zdrowie › depresja

Szczęście › emocje
Zdrowie › stres

pozytywna energia ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-819-1; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 125; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Idealna książka na poprawę nastroju

Jeszcze dzień się nie zaczął, a ty już spisujesz go na straty? Patrząc przez okno nie dostrzegasz słońca czy zieleni drzew, a rodzina, praca i nawet obowiązków tylko pogłębiają stres i stan smutku? Nie chcesz jednak dłużej poddawać się negatywnym emocjom, tylko wyzwolić pozytywne myślenie i znaleźć skuteczny sposób na czerpanie radości z życia. Ponieważ depresja może objawiać się na wiele sposobów, a uśmiech na twarzy zmylić wszystkich. Najważniejsze, aby jasno określić przyczynę tego stanu i podjąć odpowiednie kroki. Jakże? Wskaże Ci je ta wyjątkowa książka na poprawę nastroju. Autorka, rozmawia w niej z Tobą jak z serdecznym przyjacielem. A ilustracje stworzone przez rysownika Daily Mail Jonathana Pugha, dodatkowo wnoszą ciepło, humor i nieuchwytne poczucie spokoju.

Który z 52 sposobów na smutki pomoże Tobie?

Autorka, ceniona dziennikarka i adwokat zdrowia psychicznego, sama zmagająca się z depresją. Teraz aktywnie działa w wielu organizacjach charytatywnych, uświadamiając wyniszczającą siłę tej choroby i promując sposoby na walkę z nią. Stworzyła też tę wyjątkową książkę, która zawiera 52 wskazówki oraz idee na wyzwolenie pozytywnej energii, po jednej na każdy tydzień roku. Pomogą Ci one lepiej radzić sobie z emocjami, stresem i presją codzienności. Niektóre z nich odnoszą się do konkretnych doświadczeń i zdarzeń, takich jak wakacje, problemy w pracy czy egzaminy szkolne u dzieci a inne są użyteczne na co dzień.

Sposoby na poprawę nastroju na każdą porę roku

Publikacja została podzielona na cztery części zgodnie z porami roku. Każdej z nich przyporządkowane są odpowiednie ćwiczenia, rozważania, a także zajęcia na spędzanie wolnego czasu. Książka niesie ze sobą wiele pozytywnej energii, która motywuje Cię do działania. Po jej przeczytaniu z pewnością odczujesz wzrost pozytywnego myślenia oraz przypływ radości. Co więcej, uwolnisz się od ciągłej potrzeby kontrolowania wszystkiego oraz wszystkich wokół. W końcu odnajdziesz spokój praktykując modlitwy i sprawdzone ćwiczenia oddechowe. Zaczyniesz też skutecznie zarządzać swoim czasem i zapomnisz o złym humorze i przygnębieniu.

Naucz się wykorzystywać pozytywne emocje

Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, jak uruchomić pozytywne myślenie w trudnych chwilach, np. gdy ktoś Cię okradnie bądź zdenerwuje. A także znajdziesz potwierdzenie dlaczego pies jest najlepszym przyjacielem człowieka. Ponadto Autorka wyjaśni Ci czym są momenty samotności oraz dlaczego czasem powinno się po prostu odpuszczać. Pozwoli Ci także spojrzeć na depresję z całkiem innej perspektywy. Spacerując w promieniach słońca pomoże Ci wyzwolić pozytywną energię, zrelaksować się w nawale obowiązków i uwolnić od nadmiaru stresu, który na dłuższą metę działa wyniszczająco. Ta pozycja stanie się wiernym towarzyszem podczas Twoich wznosów i upadków.

Tvoja książka na poprawę nastroju.

RUEDIGER DAHLKE
IRMGARD BAUMGARTNER

ZWIERZĘ ODBICIEM LUDZKIEJ DUSZY

JAK ZROZUMIEĆ SIEBIE DZIĘKI PUPILOWI



Zwierzę odbiciem ludzkiej duszy

Irmgard Baumgartner Ruediger Dahlke

Tytuł oryginału: Das Tier als Spiegel der menschlichen Seele

Rozwój duchowy › świadomość
Zdrowie › psychosomatyka

Szczęście › rozwój osobisty

ból ebooki podświadomość SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-817-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2017; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Dusza zwierząt – odkryj znaczenie zachowania swojego pupila. Dowiedz się, czy kot lub pies wyczuwa chorobę człowieka

Zwierzęta i ich umysł są głęboko i nierozzerwalnie związane z ich właścicielami. Nie tylko są naszymi wiernymi przyjaciółmi i mniejszymi braćmi, ale również są zdolne do współprzeżywania bólu oraz stanów psychicznych i emocjonalnych. Stanowią tym samym kanał, który rejestruje wszystkie bodźce ze środowiska i przyjmuje je do siebie, do świadomości. Dusza zwierząt posiada zdolność odczuwania ludzkich emocji i odzwierciedlają wszystkie, również negatywne aspekty domowników, często przejmując ich choroby. Dzięki niniejszej książce każdy może dowiedzieć się, co oznaczają zachowania domowych pupilów i jak możemy wyciągnąć z nich bezcenne lekcje. Zwierzęta bez wątpienia wpływają na podświadomość, wspierają Twój rozwój duchowy i rozwój osobisty.

Psychosomatyka i homeopatia – sposób na Twoje cierpienia. Pokonaj dolegliwości, ciesz się szczęściem, rozwijaj świadomość

Często stawiamy sobie pytanie o to, czy nasz pies lub kot wyczuwa choroby i ból? W tej książce znajdziesz na nie odpowiedź. Autorka tej publikacji to światowej sławy weterynarz homeopata, który opiera swoje spostrzeżenia zarówno na osobistych doświadczeniach klinicznych, jak i najnowszych naukowych odkryciach dotyczących umysłu. Partneruje jej jeden z największych współczesnych ekspertów z dziedziny psychosomatyki. Poprzez fachowo opisane przykłady ukazują zależności między stanem emocjonalnym domownika a dolegliwościami dręczącymi zwierzę. Dusza zwierząt potrafi odzwierciedlać ludzkie emocje i dolegliwości. Dzięki świadomości powagi sytuacji, będziesz w stanie zaobserwować zmiany w zachowaniu swojego pupila i z łatwością powiążesz je ze swoimi problemami żywymi.

Uważnie obserwuj swoje zwierzę. Ono, wpływając na Twoją podświadomość, zasygnalizuje chorobę i zdrowie

Dusza zwierząt to odzwierciedlenie ludzkich stanów emocjonalnych i dolegliwości zdrowotnych. Zwierzęta kochają nas bezwarunkową miłością i trwają przy nas, nawet gdy inni „ludscy przyjaciele” odwracają się od nas. Nieraz zadawałeś sobie pytanie: czy kot lub pies wyczuwa chorobę człowieka? Autorzy potwierdzają ten fakt. Gdy tylko wyczuwają jakieś zachwianie stanu emocjonalnego u człowieka, automatycznie same zdradzają oznaki niepokoju i złego samopoczucia. Są zdolne do współodczuwania emocji właściciela do tego stopnia, że bardzo często w jakimś stopniu przejmują odpowiedzialność za życiowe zawirowania domowników. Niejednokrotnie cierpią przy tym na różne dolegliwości lub zapadają na poważne choroby. Gdy sprawy zawodowe stabilizują się, problemy zwierząt ze zdrowiem również mijają samoistnie. A wszystko za sprawą odczuwanych emocji. Zwierzę poczuje wtedy również Twoje szczęście. Dzięki swojemu pupilowi zainwestujesz w swój rozwój duchowy i rozwój osobisty.

Dowiedz się, co wspólnego mają Twoje problemy z samopoczuciem zwierzęcia

Dzięki tym dwóm niekwestionowanym autorytetom dowiesz się, jak dzięki zwierzętom otrzymać bezcenne informacje dotyczące problemów duchowych ich właścicieli. Uświadomisz sobie również, że nawet naukowcy potwierdzili, że złe traktowanie zwierząt odbija się na naszym zdrowiu. Poznasz sposoby na wykorzystanie oferowanego nam przez nie terapeutycznego wsparcia i argumenty za tym, że zwierzęta posiadają duszę. Dowiesz się, co mają wspólnego zaburzenia równowagi psa i niespełnione marzenia właścicielki, jak również dlaczego trudności trawienne kota mogą wskazywać na problemy zawodowe jego pana. Odczytasz kluczowe sygnały dawane przez Twojego podopiecznego i zrozumiesz, jakie aspekty codzienności wymagają wzmożonej uwagi.

Dusza zwierząt i ich zachowanie powie Ci, jakie masz problemy. Naucz się je odczytywać!



 [pobierz fragment książki](#)

Gdyby dziś był ostatni dzień Twojego życia

Ulrike Scheuermann

Tytuł oryginału: Wenn morgen mein letzter Tag wär. So finden Sie heraus, was im Leben wirklich zählt

 [Szczęście > spełnianie marzeń](#) [Szczęście > rozwój osobisty](#)
[Szczęście > sukces](#) [Zdrowie > psychologia](#)

 [ebooki](#) [motywacja](#) [pozytywna energia](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-7377-795-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 228; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2016; **Nr wydania:** I;

A jeśli to ostatni w życiu dzień?

Zadawałeś sobie kiedykolwiek to pytanie? Zastanawiałeś się co byś zrobił, gdybyś dowiedział się że właśnie dziś jest ostatni dzień Twojego życia? Przyjąłbyś to ze spokojem i gotowością czy skupił się na osiągnięciu szczęścia i spełnianiu marzeń, na które nie miałeś dotąd czasu? Większość z nas wybrałaby tą drugą opcję. Dlaczego? Ponieważ nie jesteśmy przygotowani do odejścia! To temat tabu, odczuwamy lęk przed śmiercią, więc wolimy o niej nie myśleć. Dlatego nie jesteśmy na nią gotowi i nierzadko marnotrawimy swój czas, odkładamy swoje szczęście, rozwój osobisty i spełnianie marzeń na później.

Masz szczęście, że NIE JESTEŚ nieśmiertelny! Psychologia zdradza sekrety rozwoju osobistego

Ulrike Scheuermann, dyplomowana psycholog i coach, uświadomi ci, że nieśmiertelność jest wielkim szczęściem. Tak, nie przesłyszałeś się! Masz wielkie szczęście, że nie jesteś nieśmiertelny, ponieważ z pewnością doprowadziłoby to do zmarnotrawienia wielu godzin, dni i lat! Autorka jest przekonana, że rozważania o śmierci pomagają nie tylko w życiu codziennym, ale również w rozwoju osobistym, ponieważ dopiero jej świadomość czyni Twoje życie wartościowym i kompletnym. Mając wiedzę i przekonanie o nieuchronnym zakończeniu ziemskiej drogi robisz tylko to, co rzeczywiście się liczy i sprawia ci przyjemność. Nie marnujesz czasu na stagnację i działania nie mające sensu. Z góry określasz swój cel, dążysz do sukcesu, kierujesz się wartościami w życiu i emanujesz pozytywną energią.

Praktyczne porady i ćwiczenia, dzięki którym w końcu osiągniesz sukces i zaczniesz czerpać z życia pełnymi garściami

Ta książka da ci motywację do działania. Dzięki poradom w niej zawartym skupisz się nad prawdziwym celem i sensem swojego życia. Pierwszym krokiem będzie odbycie podróży w czasie – przejrysz swój życiorys, zastanowisz się nad ważnymi wydarzeniami i poznasz kompletny obraz współzależności oraz nowe perspektywy. Pomogą ci w tym ćwiczenia takie jak: Wyjście z codzienności, Twoja rzeka życia czy Namalowanie rzeki.

Namalowanie rzeki życia – spróbuj już dziś!

Weź farby i dużą kartkę papieru. Namaluj nurt swojego życia. Maluj na dużej powierzchni, ponieważ potem będziesz potrzebować jeszcze miejsca na uzupełnienia. Nie oceniaj się w trakcie rysowania i maluj spokojnie, jak dziecko.

Rozwój osobisty, który gwarantuje ci spełnienie marzeń, pozytywną energię i zdrowie

Kolejne ćwiczenia stworzone przez Autorkę pomogą ci odkryć, co w twoim życiu ma dla ciebie prawdziwą wartość. Jeśli dobrze go skalibrujesz, kompas twoich najważniejszych wartości poprowadzi cię przez decyzje i wszystko, co robisz. Będziesz stał po stronie swoich ideałów i uświadomisz sobie swoją wartość! Skupisz się na ograniczoności czasu oraz tym, co chciałbyś aby było w nim priorytetowe. Praktyczne ćwiczenia nie tylko będą potężną dawką motywacji, ale również zachęcą Cię do poznawania siebie. Odkryjesz dzięki nim osobistą mądrość, uzdrowisz swoje związki z najbliższymi, odnajdziesz źródło swojego szczęścia. Kolejny raz, gdy zadasz sobie pytanie: „a jeśli to ostatni w życiu dzień” zamiast paniki i strachu, odczujesz spokój i spełnienie!

Żyj pełnią życia



Sekrety rosyjskich uzdrowicieli

Petra Neumayer Tom Peter Rietdorf

Tytuł oryginału: Russische Heilweisen: Mit geistigen Technologien die Selbsth

Terapie › medycyna informacyjna

Zdrowie › choroby



medycyna ludowa

szeptuchy

techniki uzdrawiające



nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-794-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 196; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

pobierz fragment książki

Zapoznaj się z rosyjskimi technikami leczenia

Nowoczesne rosyjskie techniki leczenia działają w oparciu o medycynę informacyjną, która bazuje na dokonaniach fizyki kwantowej. W ostatnich latach zdobyły one ogromne uznanie wśród terapeutów z całego świata, ponieważ są bardzo proste w zastosowaniu, a do tego zawsze i wszędzie można się nimi posłużyć.

Oczyść siebie i swoje otoczenie

Do rosyjskich sposobów leczenia należą proste ćwiczenia z zastosowaniem form geometrycznych, koncentracja na rzędach liczbowych oraz wiele rodzajów oczyszczania m.in. pomieszczeń, czakr, otoczenia czy siebie. Dzięki tej książce poznasz również metody uzdrawiania kamieniami (przede wszystkim szungitu), dźwiękiem, światłem, promieniowaniem, a także nowości jak wysokoenergetyczne Płytki Kolcowa.

Steruj świadomością i rozwijaj swoją kreatywność

Praktyki opisane przez Autorów aktywują zdolności do samouzdrawiania. Są one skuteczne przy różnego rodzaju schorzeniach. Mogą być również stosowane jako kuracje uzupełniające i optymalizujące każdą inną formę terapii. Odkryjesz metody sterowania świadomością, które mogą być stosowane w rozwijaniu kreatywności oraz mają bezpośredni wpływ na wprowadzenie harmonii na poziomie duchowym. Poznasz też techniki, dzięki którym będziesz mógł świadomie kształtować własną rzeczywistość. Ułatwiają one zharmonizowanie wielu trudnych sytuacji życiowych, stymulują procesy regeneracyjne oraz przywracają młodość. Za pomocą zaprezentowanych ćwiczeń uaktywnisz oraz wzmocnisz zdolności do samoleczenia Twojego ciała, zatroszczysz się o dobre samopoczucie, odzyskasz vitalność i radość życia.

Poznaj proste metody na równowagę ciała i umysłu.



Weź zdrowie w swoje ręce

Amy B. Scher

Tytuł oryginału: How to Heal Yourself When No One Else Can. A Total Self-Heal

Szczęście › emocje
Terapie › energia

Terapie › uzdrawianie duchowe

czakry samouzdrawianie SuperRabaty techniki uzdrawiające

ISBN: 978-83-7377-784-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 352; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Uzdrawianie energetyczne – możesz dotrzeć do źródła swoich dolegliwości

Próbowałeś już wszystkiego, jednak nadal borykasz się z różnymi dolegliwościami pomimo kosztownych terapii i wizyt w kolejnych gabinetach. Na szczęście nie poddajesz się i nadal podejmujesz walkę o swoje zdrowie. Zdecydowanie wspiera Cię w niej Autorka tej niekonwencjonalnej publikacji. Wierzy ona w Twoje naturalne zdolności do samouzdrawiania. Ponieważ, aby pozbyć się objawów trzeba dotrzeć do samego źródła problemów. A tkwi ono w zlogach energetycznych i blokadach emocjonalnych umiejscowionych w czakrach. Wykorzystaj naturalne terapie i techniki uzdrawiające, takie jak uzdrawianie energetyczne, zawarte w tej publikacji i uwolnij swoją energię oraz uzdrawiający potencjał.

Weź zdrowie w swoje ręce

W większości naturalnych terapii stosujących uzdrawianie energetyczne zawsze potrzebna była pomoc drugiej osoby. Jednak dzięki nowatorskim technikom, skutecznie przetestowanym przez Autorkę, możesz bezpiecznie i samodzielnie rozpocząć proces samouzdrawiania w domu. Dzięki tej książce zlokalizujesz blokady energetyczne umiejscowione w różnych narządach, oczyścisz się z nich i odnajdziesz swoją równowagę emocjonalną. Skandowanie sprawdzonych mantr pozwoli Ci uwolnić energię i wytworzyć uzdrawiające wibracje, by osiągnąć uzdrowienie duchowe. A praktykując naturalne techniki uzdrawiające jak opukiwanie grasicy czy uziemianie poprawisz polaryzację ciała, wzór krzyżowania się energii i zrównoważysz grasicę.

Opukiwanie grasicy- uwolnij negatywne emocje

Według lekarzy medycyny alternatywnej, grasica łączy umysł i ciało, i jest kluczem do trwałego uzdrowienia. Nazywana strażnikiem serca jest pierwszym narządem, którego dotyka stres emocjonalny. Dlatego też usuwając blokady z grasicy możesz odbudować własną odporność oraz pozytywnie wpłynąć na każdą inną nierównowagę w ciele. Autorka proponuje Ci trzystopniowy proces uzdrawiania energetycznego, w tym opukiwanie grasicy, w celu uwolnienia zlogów energetycznych i zastąpienia ich pozytywną energią.

Opukiwanie czakr – pozbądź się negatywnych przekonań

Dowiesz się również jak wiara w szkodliwe przekonania wpływa na Twoje życie i jak się ich pozbyć by osiągnąć uzdrowienie duchowe. Opukiwanie czakr jest jedną z głównych metod sugerowanych przez Autorkę w celu pozbycia się napięć skumulowanych w głównych centrach energetycznych. Poświęcając uwagę każdej z siedmiu czakr oraz wypowiadając słowa ustawienia poruszysz zastalą energię i nastroisz się pozytywną energią. Pozbędziesz się negatywnego wzorca myślenia o sobie i swoich możliwościach. A także odrzucisz styl życia, który nie korespondował z Twoimi potrzebami, np. dostosowywanie się do innych czy wykonywanie czynności sprzecznych z Twoimi przekonaniami.

Zapanuj nad emocjami – metoda 3 serc

Metoda 3 serc pozwoli Ci się uwolnić od negatywnych emocji. Rysując linie w kształcie serca, zawsze ostrym punktem ku górze, wokół oczu i ust dotykasz głównych obszarów twarzy wyrażających emocje. Mimo swojej prostoty, metoda ta jest niezwykle skuteczna i zdecydowanie wprowadzi harmonię w Twoje życie. Z kolei stosując techniki uzdrawiające, takie jak EFT lub opukiwanie, uwolnisz się od toksycznej i wyczerpującej energii lęków. Lęki zaszczerpię Ci od dzieciństwa ograniczają Twoją osobowość i kreatywność. Dzięki naturalnym terapiom możesz się ich skutecznie i szybko pozbyć, śmiało osiągać swoje cele i pokochać siebie, po prostu za bycie sobą.

Uzdrawianie energetyczne – wykorzystaj swoją energię do samouzdrawiania



TAK – NIE

Uwe Albrecht

Tytuł oryginału: Ja/nein - So einfach kann das Leben sein

Rozwój duchowy › intuicja
Szczęście › pozytywne myślenie
Szczęście › rozwój osobisty
Terapie › energia

podświadomość SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-779-8; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak podejmować decyzje z korzyścią dla swojego szczęścia i zdrowia

Każdego dnia zmuszeni jesteśmy podejmować setki decyzji. Niektóre z nich dotyczą drobnych, codziennych spraw, inne są kluczowe dla naszego zdrowia, szczęścia, rozwoju duchowego i rozwoju osobistego. Nic dziwnego, że czujemy się zagubieni i przytłoczeni, co niejednokrotnie ma na nas negatywny wpływ. Ale wcale nie musi tak być. Dzięki tej książce dowiesz się, jak podejmować decyzje przy wsparciu podświadomości i kierując się niezawodną intuicją. Wbrew pozorom to nie racjonalny umysł, ale podświadomość i intuicja nie tylko pozwalają podejmować najlepsze dla Ciebie decyzje, ale są też podstawą wielu terapii. Lektura tej książki dostarczy Ci również informacji na temat niezwykle ciekawego testu długości ramion, który w prosty i bezpieczny sposób możesz wykorzystać do skutecznej oceny samopoczucia i zdrowia swojego oraz bliskich osób. W ten sposób pytanie, jak żyć szczęśliwie, znajdzie się w zasięgu Twojej ręki.

Pozytywne myślenie i harmonijna energia – fundamenty Twojego zdrowia

Autor książki, lekarz i prekursor medycyny energetycznej, poddał swoich pacjentów testowi, który miał wykazać, co tak naprawdę leży u podstaw podejmowanych przez nich decyzji – racjonalny umysł czy też podświadomość. Wyniki były jednoznaczne. Aż w 95-99% przypadków za decyzjami stała podświadomość, a nie umysł. Zatem jak podejmować decyzje, by były korzystne dla naszego zdrowia i przyniosły nam szczęście? Okazuje się, że każdy z nas posiada wewnętrzną mądrość, która może go bezbłędnie prowadzić przez życie. Przyjmuje ona formę intuicji, przeczuć czy wizji. Nie bez znaczenia dla ich uruchomienia jest pozytywne myślenie. W książce możesz znaleźć przykładowe metody testowania poziomu swojej intuicji – poprzez instrumenty, odruchy mięśniowe i pola emitujące energię.

Test długości ramion – najlepsza odpowiedź na każde pytanie

Okazuje się, że najprostszym sposobem, który daje pewną odpowiedź na pytanie, jak podejmować decyzje, jest... test długości ramion. Autor książki opracował tę prostą metodę, by nie tylko ułatwić ludziom codzienne życie, ale też usprawnić diagnostykę medyczną. Dzięki testowi długości ramion dowiesz się, jak żyć szczęśliwie, podejmując optymalne decyzje. Ale nie tylko. Można go wykorzystać również do oceny zdrowia. Znajduje on bowiem zastosowanie w przypadku wielu terapii, w tym harmonizujących wewnętrzną energię.

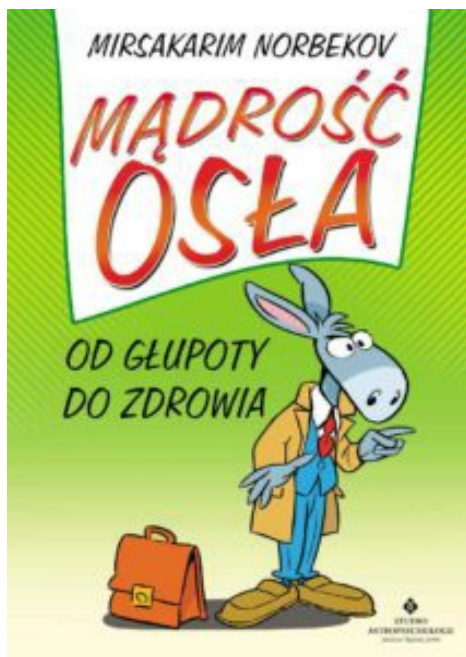
Techniki pracy z podświadomością i intuicją

Dzięki tej książce w ciągu kilku minut poznasz zasady wykonywania testu długości ramion, a Twoja wewnętrzna mądrość pokieruje Cię na właściwe tory, na czym niewątpliwie zyskają Twój rozwój osobisty i rozwój duchowy. Zamiast godzinami głowić się nad tym, co masz zrobić, wykonasz test i wszystko stanie się jasne. W ten sposób zrozumiesz, jak żyć szczęśliwie. Poza tym nauczysz się korzystać z intuicji. Posiądziesz zdolność do przyjmowania czegoś bez doświadczania tego zmysłami, takimi jak wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Swoje decyzje podejmiesz w oparciu o przeczuć i podświadomą wiedzę. Zgłębisz również jasnowidzenie oraz telepatię.

Odkryj swoją podświadomość i naucz się z niej korzystać

Istotą zdrowia jest harmonia wewnętrznej energii. Każde jej zakłócenie będzie skutkowało chorobą lub przynajmniej gorszym samopoczuciem. Lektura tej książki sprawi, że nauczysz się słuchać własnego ciała, które daje Ci wiele sygnałów np. gęsią skórą, zimnym potem, szybszym biciem serca, ziewaniem czy kichaniem. Tego typu „kanały komunikacji” ułatwią Ci odnalezienie właściwej drogi do uzdrowienia poprzez wybór odpowiedniej terapii. A poprowadzą Cię podświadomość i intuicja w parze z pozytywnym myśleniem. Staną się one narzędziem korzystnych zmian, które odcisną piętno na Twoim zdrowiu, rozwoju osobistym i rozwoju duchowym.

Życie nie zna słowa MOŻE. Istnieje tylko TAK lub NIE



Mądrość osła

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Опыт дурака-2. Ключи к самому себе

Zdrowie › choroby
Szczęście › pokochaj siebie

Dieta › zdrowe odżywianie

motywacja

ISBN: 978-83-8171-275-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Wprowadź zmiany w swoim życiu

Autor zdobył tysiące zwolenników na całym świecie promując rosyjską filozofię zdrowia. W tej książce, często w dowcipny i prowokacyjny sposób, dostarcza wielu cennych informacji dotyczących odżywiania, odpoczynku, partnerstwa czy seksualności. Każdy rozdział jest usiany zabawnymi opowieściami, a kończy się zadaniami i ćwiczeniami, które mają zapoczątkować przemiany w Twoim życiu.

Co jest dla Ciebie ważne ?

Czytając tę książkę będziesz zaskoczony, zszokowany, a czasem obrażony prowokacyjnymi porównaniami, a nawet wulgaryzmami. Mają one za zadanie otworzyć Twój umysł i zmusić do samodzielnego myślenia. Dzięki tym metodom odnajdziesz w sobie wartości, które zostały Tobie narzucone przez telewizję, prasę czy innych ludzi oraz oddzielisz je od tych, które mają dla Ciebie największe znaczenie. Dowiesz się na czym Ci tak naprawdę zależy i co chcesz robić w życiu dla siebie, nie dla pieniędzy, sławy czy aprobaty sąsiada. Nauczysz się pielęgnować swoje ciało, zadbasz o ruch i zdrowie psychiczne.

Znajdź motywacje do działania

Autor w tej publikacji przekazuje ponad trzydziestoletnie doświadczenie w pracy z ludźmi. Opisuje 33 prawdziwe przyczyny tego, że jesteśmy nieszczęśliwi, a ludzi i ich zachowanie porównuje do osłów. Zdradza proste chwytły, jak pomyślnie donieść do nich marchewkę czyli zmienić swoje nawyki. Otrzymasz kilka kuksańców pod żebra i garść wiedzy do przemyśleń. Poznasz zarazem unikatową metodę z gwarancją skuteczności, która oferuje odzyskanie zdrowia i radości życia.

Odkryj siebie na nowo.



Rosyjski system uzdrawiania

Mirsakarim Norbekov

Tytuł oryginału: Секреты здоровья и молодости, или Как заразиться любовью к себе

Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › odmładzanie

Terapie › masaż

choroby autoimmunologiczne nowotwór odporność terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-769-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 352; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2016; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Poznaj skuteczne metody samoleczenia

Szukając pomocy u lekarzy i duchowych doradców zazwyczaj słuchasz, ale nie słyszysz. Ponieważ przesiewasz informacje przez sito własnej wiedzy i doświadczeń. Często stoją one w sprzeczności z radami, które zyskałeś i dlatego wcale ich nie stosujesz. Autor książki nauczy cię podejmowania decyzji sprzyjających wyzdrowieniu. Co więcej, wskaże ci te metody samoleczenia i terapie naturalne, które w najbezpieczniejszy i możliwie najskuteczniejszy sposób pozwolą ci odzyskać zdrowie i zbudować odporność. Już teraz możesz pozbyć się chronicznego bólu, chorób autoimmunologicznych czy łagodnych form nowotworu stosując zalecenia medycyny naturalnej. System ten z wielką skutecznością wykorzystywany jest w ponad 200 placówkach leczniczych w Rosji i kilkudziesięciu na całym świecie.

Metody samoleczenia czyli 10 lekcji, dzięki którym odzyskasz zdrowie

Mirsakarim Norbekov jest specjalistą i nauczycielem terapii naturalnych i medycyny naturalnej oraz autorem bestsellerowych książek Rosyjskie techniki skutecznego uzdrawiania życia i Osioł w okularach. W tej książce zawarł kompleksową receptę dla zdrowia i młodości. Prezentuje ona holistyczne podejście do zdrowia i uwzględnia fakt, że człowiek posiada nie tylko ciało, lecz i duszę, czyli emocje, psychikę, intelekt. Podstawą tego systemu przywracania zdrowia jest obudzenie zdolności organizmu do regeneracji i samoregulacji, odzyskanie wewnętrznej harmonii i równowagi duchowej. Książka przedstawia 10 lekcji, z których każda odnosi się do innej części ciała, kręgosłupa, oczu, narządów rozrodczych, skóry. Zamiast udawać się do kosztownych klinik będziesz mógł wprowadzić metody samoleczenia w domu pracując nad ciałem i nad równowagą duchową.

Lekcja 2 – zadбай o kręgosłup

Z lekcji 2 dowiesz się jak zadbać o zdrowy kręgosłup, stawy rąk i nóg oraz wzrok. Ćwiczenia te są szczególnie ważne zwłaszcza w obecnym czasie pracy zdalnej i przy siedzącym trybie życia. Rozgrzewka w postaci masażu aktywującego podstawowe punkty akupunkturowe głowy pomoże ci pozbyć się zapalenia zatok, gardła i bezsenności. 15 minut z ćwiczeniami dla kręgosłupa sprawi, że odzyskasz gibkość oraz elastyczność krążków międzykręgowych. A gimnastyka dla oczu nie tylko pozwoli odpocząć napiętym nerwom wzrokowym, ale nawet poprawi ich funkcjonowanie.

Lekcja 8 – zadбай o tarczycę, pozbadź się chorób autoimmunologicznych

Każda lekcja pozwoli ci wyrobić nowe zdrowe nawyki, których stosowanie, nawet przez 5 minut dziennie, pozwoli ci pozbyć się chorób i dolegliwości, odzyskać młodość i witalność. . Podczas lekcji numer 8 świadomie zastosujesz zestaw manualny, ćwiczenia kręgosłupa i trening emocji, aby dotrzeć do źródła nowotworów i chorób autoimmunologicznych w tym dolegliwości ze strony tarczycy. Ponieważ, jak przytacza Autor, przyczynami chorób tarczycy są zazwyczaj silny stres i traumatyczne sytuacje.

Ćwiczenia odmładzania i automasaż ginekologiczny dla zdrowia i witalności

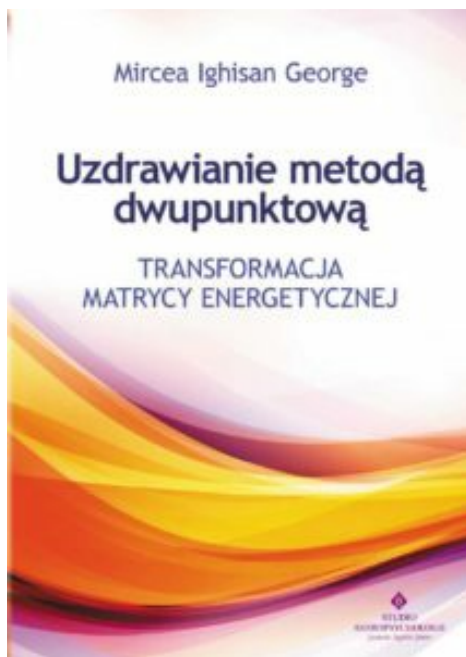
Automasaż ginekologiczny pozwoli pozbyć się mięśniaków, torbieli i innych dolegliwości ze strony kobiecych narządów rodnych. Do tego poprawia jakość życia intymnego, zwiększa libido a nawet poprawia kształt piersi. Mężczyźni stosując masaż urologiczny zdecydowanie poprawią jakość doznań seksualnych oraz pozbędą się dolegliwości urologicznych. Obydwie terapie naturalne natomiast wzmacniają układ odpornościowy, polepszają działanie układu limfatycznego, wygląd skóry czy jakość snu. Ćwiczenia odmładzania twarzy i medytacja młodości pozwolą odzyskać wigor, energię i witalność.

Metody samoleczenia czyli kompleksowa recepta na zdrowie

Książka zawiera 40 – dniowy program samodzielnej pracy z gotowymi zestawami ćwiczeń i terapii naturalnych. Ćwiczenia zostały podzielone na poranną i wieczorną rutynę, o łącznym czasie trwania nie dłuższym niż 1 godzina i 20 minut. Dowiesz się jak z pomocą medycyny naturalnej wzmocnić układ odpornościowy i poprawić wzrok oraz słuch. Badania kliniczne potwierdziły pozytywne rezultaty zastosowania tego systemu w odniesieniu do wielu chorób takich jak wrzody, chroniczne dolegliwości żołądka i jelit, dysbakterioza, astma, cukrzyca, dolegliwości tarczycy i

inne. Pomaga on również przy chorobach uznawanych za nieuleczalne, a nawet łagodnych odmianach nowotworów.

Poznaj wszystkie sekrety naturalnej metody leczenia



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowianie metodą dwupunktową

Mircea Ighisan George

Tytuł oryginału: Matrix Transformation - Ein Muss-man-haben Buch zur 2-Punkte-Methode

 Zdrowie › choroby
Terapie › uzdrawianie duchowe

Terapie › metoda dwupunktowa

 dwupunkt  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-759-0; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** II;

Metoda dwupunktowa dr. Richarda Bartletta

W tej książce znajdziesz kompletny system, za pomocą którego będziesz mógł całkowicie przetransformować i kreować swoją rzeczywistość. Wykorzystując metodę dwupunktową, odkrytą przez dr. Richarda Bartletta, nie tylko zdołasz zmienić swoje przekonania czy poprawić zdrowie, ale również wpłyniesz na wszystko, co Cię otacza.

Wykorzystaj matrycę energetyczną i uzdrów rzeczywistość

Matryca energetyczna to pole, w którym znajduje się ogół tego, co istnieje. Jest ona zbudowana z energii i wszystko jest w niej ze sobą powiązane. Łączy w sobie doświadczenia, myśli, uczucia, przekonania, decyzje czy obiekty. Również przeszłość, teraźniejszość i przyszłość egzystują w matrycy równolegle. Znajdują się tam wszystkie przeżyte momenty oraz wszelkie możliwości, które mogłyby być przez Ciebie wybrane. Autor opisuje sposoby transformacji matrycy oparte na wykorzystaniu metody dwupunktowej. Polega ona na łączeniu dwóch punktów na ciele lub w polu energetycznym, aby za pomocą intencji i świadomości osiągnąć dowolną zmianę. Dzięki szczegółowym opisom i ilustracjom z łatwością przeprowadzisz test dwupunktowy, który oceni siłę Twojego oddziaływania i zrozumiesz istotę uzdrawiania rzeczywistości.

Poznaj technikę sercowo-świadomościową

Poznasz też inne metody transformacji matrycy, aby zapewnić sobie to, co uważasz za najlepsze. Nauczysz się techniki sercowo-świadomościowej, która służy zmianie wewnętrznej i zewnętrznej rzeczywistości. W tej książce znajdziesz także wiele przykładów i ćwiczeń, które ułatwią Ci lepsze zrozumienie i codzienne zastosowanie prezentowanych metod.

Dwa punkty do osiągnięcia celu.



Co inni myślą o Tobie

Thorsten Havener

Tytuł oryginału: Ohne worte. Was andere über dich denken.

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › psychologia

Zdrowie › mężczyzna

podświadomość ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-750-7; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 300; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Zakończ niepotrzebne nieporozumienia

Czy zdarza Ci się być źle zrozumianym? A może ktoś dowiedział się, co myślisz zanim cokolwiek powiedziałeś? Chciałbyś być dobrze odbierany niezależnie od tego, co tak naprawdę „chodzi Ci po głowie”? Jeszcze zanim zdążyłeś coś powiedzieć, zdradziło Cię Twoje ciało i mimika. Czas byś skorzystał z pomocy fachowca.

Poznaj rady świetnego obserwatora ludzi

Thorsten Havener to bestsellerowy autor, wielka medialna osobowość, genialny obserwator ludzi oraz mistrz sztuki czytania w myślach. Swoje wyjątkowe zdolności prezentuje w zapierających dech widowiskach i ciesząc się ogromną popularnością pokazach na żywo. Doskonale odczytuje myśli innych ludzi, a w tej książce zdradza, jak to robi. Dzięki tej książce Ty również posiadasz tę umiejętność, która nie wymaga jakichkolwiek nadprzyrodzonych zdolności czy jasnowidzenia.

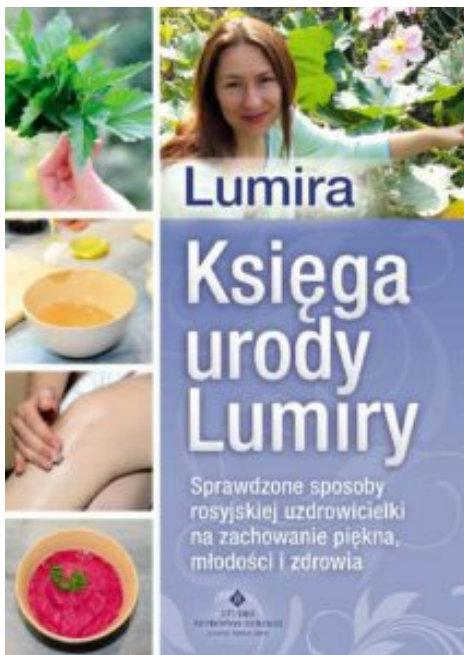
Nauka, podświadomość i psychologia

Cały proces czytania w myślach opiera się na podświadomości i dokładnej obserwacji zachowania drugiej osoby. Z psychologicznego punktu widzenia osoby, które nie mają nic do ukrycia cechują się otwartą postawą, a wykonywane przez nich gesty kierują się na zewnątrz. Odwrotnie jest w przypadku osób, które starają się coś przed nami ukryć lub mają nieszczerą intencję wobec nas. Zależnie od sytuacji, w której się znajdujemy, nasze ciało potrafi mimowolnie zdradzić nasze myśli, a sztuka jego opanowania udaje się tylko nielicznym. Żeby jednak stwierdzić, jakie zamiary ma ktoś względem nas, trzeba poznać i zrozumieć znaczenie wykonywanych przez niego gestów.

Naucz się czytać z zachowania innych

Na podstawie wielu przykładów i eksperymentów Autor udowadnia, że najpierw w głowie pojawia się myśl, później mówi Twoje ciało, a na końcu usta. Wykorzystując ten mechanizm możesz dostrzec czy ktoś jest szczerzy, zanim padnie choćby jedno słowo. W jakim kierunku człowiek kieruje swoją uwagę jesteś w stanie rozpoznać po ułożeniu jego stóp. Nastawienie rozmówcy najłatwiej rozpoznasz po tym, jak wykorzystuje on przestrzeń wokół siebie. Te i wiele innych przykładów zawartych w publikacji ułatwią Ci komunikację i korzystnie wpłyną na Twoje życie zawodowe oraz prywatne. Dzięki temu nauczysz się między innymi skutecznego flirtowania, robienia pozytywnego pierwszego wrażenia, a także poznasz wiele trików, które pozwolą Ci forsować Twoje zdanie, opinie i przekonania.

Dowiedz się jak postrzegają Cię inni.



Księga urody Lumiry

Lumira

Tytuł oryginału: Lumiras Schönheitsbuch. Strahlendes aussehen durch mentalübü

Terapie › masaż
Zdrowie › uroda

Zdrowie › odmładzanie
Zdrowie › relaks

terapie naturalne uzdrawianie holistyczne zdrowe odżywianie **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-749-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Recepta na zachowanie piękna w każdym wieku

Wszystkie pragniemy zachwycać urodą w każdym wieku. Marzymy o tym, aby mimo upływającego czasu, zachować młodość, naturalne piękno oraz zgrabną sylwetkę. Walczymy nie tylko z upływającym czasem, grawitacją, ale nierzadko również z własnym ciałem. Bolesne zabiegi chirurgiczne, restrykcyjne diety, czy katorżnicze ćwiczenia fizyczne mają sprawić, że będziemy piękne i młode. A może sekret naszej urody tkwi gdzieś indziej i recepta na zachowanie piękna zarówno fizycznego, jak i wewnętrznego jest banalnie prosta?

Naturalna pielęgnacja skóry, włosów i ciała

Sekret ten zdradzi nam Lumira, znana rosyjska uzdrowicielka oraz Autorka bestsellerów. W swojej „Księdze urody Lumiry” wyjawia tajemnicę młodzieńczego wyglądu i vitalności. Znajdziemy tu wszystko na temat pielęgnacji skóry, włosów, naturalnych zabiegów kosmetycznych oraz porady dla wszystkich osób, dbających o swój wygląd. Autorka, zainspirowana tradycyjnymi przepisami ze swojej ojczyzny, samodzielnie wytwarza, w pełni naturalne, roślinne kosmetyki. Teraz i Ty nauczysz się je sporządzać. Będiesz w stanie sama wykonać odmładzające maseczki do twarzy, pachnące peelingi do ciała, naturalne szampony, aby Twoje włosy stały się lśniąco i zdrowe, preparaty do czyszczenia jamy ustnej, alternatywy dla dezodorantów i mydeł oraz wiele innych. Wszystko stworzone z naturalnych składników takich jak: olej kokosowy, olej z pestek winogron, sezonowe owoce i warzywa, soda oczyszczona czy płatki owsiane. Znajdziesz tu mnóstwo praktycznych podpowiedzi i pomysłów jak zadbać o swoją urodę i stać się piękną, spełnioną kobietą.

Przepisy prosto z natury – Peeling z truskawkami

Do stworzenia takiego peelingu będziesz potrzebować:

*200g drobnych płatków owsianych

*12 dojrzałych truskawek

*3 kiwi

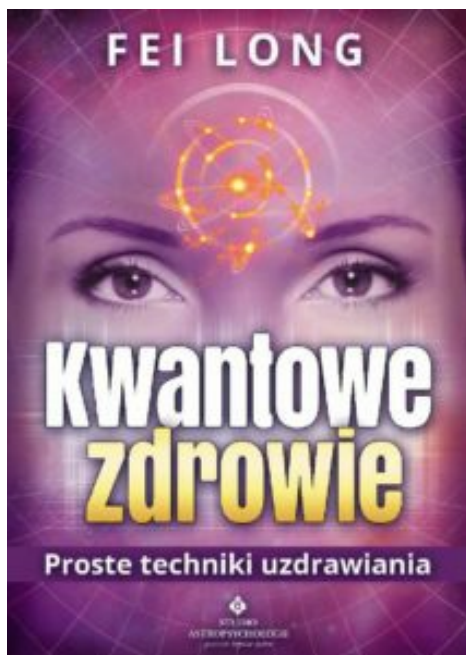
*1 łyżeczka olejku migdałowego

Zrób puree ze wszystkich składników. Jeśli będzie za gęste, dodaj trochę wody. Dobrze natrzyj nim całe ciało. Zostaw na co najmniej 10 minut, żeby się wchłonęło. Następnie spłucz wodą i ciesz się jedwabistą i pachnącą skórą.

Poznaj holistyczną koncepcję urody

Za pomocą przepisów takich jak powyżej, a także wielu kolorowych zdjęć i porad Autorka pokazuje, jak wspierać swoje ciało w odmładzaniu, stosując ćwiczenia i techniki mentalne, które służą między innymi poprawie struktury skóry, upiększeniu piersi, pozbyciu się cellulitu czy zwiększeniu ogólnej vitalności. Prezentuje całkowicie holistyczną koncepcję urody, niezwykle inspirującą, kreatywną i zdrową pod każdym względem. Inspiruje tym tysiące swoich uczniów oraz czytelników. Zachęca do własnych kreatywnych działań, dzięki którym poprawi się nie tylko nasz wygląd, czy zdrowie ale przede wszystkim nasze życie!

Twoja recepta na młodość



 [pobierz fragment książki](#)

Kwantowe zdrowie

Fei Long

Tytuł oryginału: Quantenheilung leicht gemacht: Wie sie funktioniert, wie sie

 [Terapie > psychologia kwantowa](#)

[Ezoteryka > kwantowość](#)

 [dwupunkt](#) [uzdrawianie kwantowe](#)  [nakład wyczerpany](#)

ISBN: 978-83-7377-737-8; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 164; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Pozbądź się wszelkich chorób

Już dziś jesteś w stanie pokonać wszelkie dolegliwości! Właśnie to jest wspaniałe w uzdrawianiu kwantowym. Możesz z niego korzystać bez żadnej podstawowej wiedzy medycznej, anatomicznej czy nawet duchowej, a współczesna fizyka potrafi wyjaśnić ten fenomen.

Harmonijne uzdrowienie

Uzdrawianie kwantowe opiera się na interakcji pomiędzy wewnętrznym „ja” i najbardziej podstawowym poziomem rzeczywistości. Kiedy czysta świadomość łączy się celowo z wymiarem kwantowym, często nazywanym tao, wszechświatem, duchem świata, matrycą, energią punktu zerowego czy też Bogiem, dochodzi do podstawowej harmonii, którą przeżywamy między innymi jako uzdrowienie.

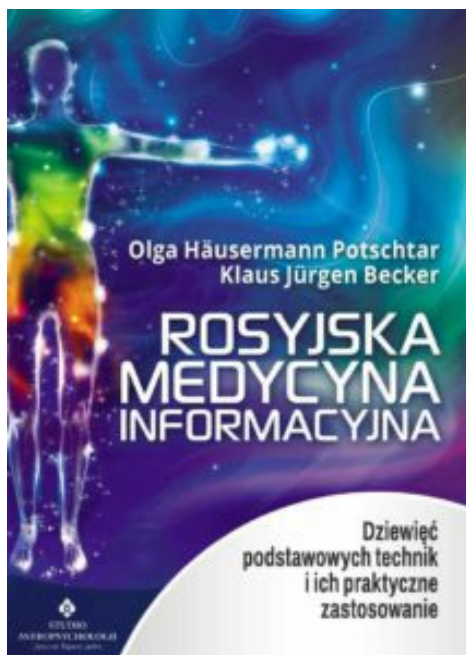
Możesz uruchomić procesy lecznicze w swoim organizmie

Autorka studiowała z uznanymi autorytetami kwantowego uzdrawiania jak Frank Kinslow czy Richard Bartlett i rozwinęła własną metodę zwaną QUEST. Pozwala ona w ciągu sekundy uruchomić procesy lecznicze w organizmie. Książka szczegółowo opisuje i ilustruje sposoby przenoszenia świadomości do stanu, w którym następuje uzdrowienie siebie lub innych. Dzięki niej nauczysz się też pozytywnie wpływać na rośliny i zwierzęta.

Przywróć równowagę w swoim życiu

Będziesz mógł oddziaływać nie tylko na zdrowie, ale również na uczucia, związki czy finanse. Autorka w siedmiu prostych krokach prezentuje cały proces przywracania równowagi w życiu oraz opisuje ćwiczenia poprawiające wrażliwość Twojego postrzegania. Poznasz również technikę punktu świetlnego i uzyskasz dostęp do czystej świadomości. Ten kompleksowy podręcznik zawiera proste praktyki rozwiązywania problemów fizycznych i emocjonalnych oraz metody budowania pozytywnego życia.

Już teraz możesz uzdrawiać!



 [pobierz fragment książki](#)

Rosyjska medycyna informacyjna

Klaus Jürgen Becker Olga Häusermann Potschtar

Tytuł oryginału: Russische Informationsmedizin. Die neun Basis-Techniken und

 Rozwój duchowy › świadomość Ezoteryka › kwantowość
Terapie › medycyna informacyjna Zdrowie › choroby

 [szeptuchy](#) [uzdrowianie kwantowe](#)  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-730-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2019; **Nr wydania:** III;

Jak działa rosyjska medycyna informacyjna.

Rosyjska medycyna informacyjna traktuje człowieka jako jedność ciała, duszy i umysłu. Zakłada, że dzięki sile świadomości każdy z nas ma wpływ na swoje zdrowie, samopoczucie oraz wszystkie zdarzenia w swoim życiu. Jej istotą jest podawanie rozregulowanemu organizmowi informacji, jak powinien prawidłowo funkcjonować. W ten sposób można spowodować jego dostrojenie się do wzorcowych częstotliwości odpowiadających idealnemu stanowi zdrowia i pełnej sprawności.

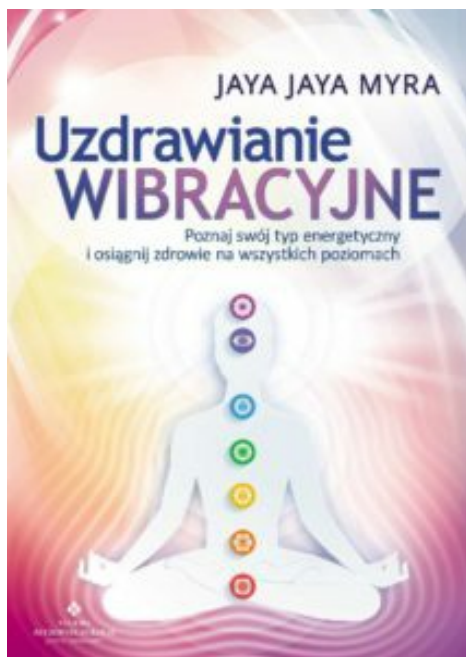
Człowiek jako jedność ciała, duszy, umysłu i świadomości.

Autorzy opisują łatwe do zastosowania ćwiczenia dotyczące koncentracji, które pozwolą Ci dowolnie sterować rzeczywistością i rozwijać świadomość. Będziesz w stanie wejść w kontakt z każdym organem, komórką, a nawet własnym DNA i pozytywnie je zmieniać. Twoje narządy „słyszą” Twoje myśli, słowa oraz uczucia i cały czas są gotowe zmieniać się wraz z nimi. Pamiętaj jednak, że wysyłana informacja może zarówno wyprowadzić Cię z równowagi jak też pozwolić Ci wyzdrowieć. Są informacje, które wywołują chorobę i takie, które uzdrawiają.

Od pełnego zdrowia dzieli Cię tylko... Twój umysł!

Dzięki metodzie uzdrawiania zaprezentowanej w tej książce poznasz proste techniki, które umożliwią Ci regenerację organów, pełne uzdrowienie, odmłodzenie oraz dokonanie życiowych przełomów. Specjalnie przygotowane przez Autorów ćwiczenia, obejmujące wizualizacje, medytacje, jasnowidzenie i wiele innych metod, z łatwością dokonasz zmian umysłu i ciała na poziomie kwantowym.

Odkryj nowoczesną drogę do zdrowia.



 pobierz fragment książki

Uzdrowianie wibracyjne

Jaya Jaya Myra

Tytuł oryginału: Vibrational Healing. Attain Balance & Wholeness. Understand

 Szczęście › wizualizacje
Terapie › uzdrawianie duchowe
Terapie › energia

Szczęście › afirmacje
Terapie › aromaterapia

 czakry uzdrawianie holistyczne  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-727-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 208; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2015; **Nr wydania:** I;

Poznaj moc terapeutycznych technik uzdrawiania wibracyjnego

Uzdrowianie wibracyjne bazuje na subtelnej energii, znajdującej się w każdej istocie. Rośliny, kamienie, woda, dźwięki i wszystko, co istnieje, w tym również Ty, posiada w sobie siłę, którą można wykorzystać do odbudowania zdrowia i dobrego samopoczucia na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym. Jeśli umysł, ciało i dusza są zjednoczone, subtelna energia przepływa swobodnie. Natomiast jeśli którykolwiek z tych elementów wypadnie ze stanu harmonii w stosunku do pozostałych, powstaje energetyczna stagnacja i blokada.

Czy wiesz, że posiadasz w sobie siłę, by odbudować swoje zdrowie?

Dzięki Autorce, która jest certyfikowanym uzdrowicielem energetycznym oraz instruktorem jogi i terapeutą, zgłębisz charakterystykę własnego fizycznego ciała, temperamentu oraz życiowego celu. Poznasz wszystkie rodzaje uzdrawiania wibracyjnego i pracy nad sobą, aby zrozumieć, które są dla Ciebie najodpowiedniejsze i dlaczego. Dowiesz się czym jest subtelna energia i skąd pochodzi oraz określisz swój unikalny typ energetyczny. Ponadto nauczysz się korzystać z odpowiednich narzędzi i technik terapeutycznych obejmujących: wizualizację, mantry, kolory, dźwięki, światło, aromaterapię, kamienie, wodę, intencje, rośliny, sposoby medytacji, minerały, zioła i wiele innych.

Tajemnica obfitości teraz ujawniona również dla Ciebie

Czy poznałeś już sekret dotyczący obfitości? Nie bez powodu pozytywne myślenie i dobre uczucia względem siebie są w stanie wpłynąć na nasze życie. Dzięki nim i kultywowaniu wdzięczności zapewniamy sobie wewnętrzny dobrobyt. Wiara w swoje przekonania i moc pozytywnego myślenia dodatkowo wzmacnia przekaz. Przy pomocy tej książki zaczniesz stosować pozytywne afirmacje na swój temat i przystosujesz do nich swój umysł oraz wibracje.

Uzdrowiania wibracyjne – dopasuj do siebie najlepsze techniki

Dzięki tej publikacji poznasz podstawy uzdrawiania wibracyjnego. Ta książka najpierw diagnozuje Twoje cechy i predyspozycje, a następnie dopasowuje do Ciebie odpowiednie techniki uzdrawiania. Dowiesz się, czym różni się wschodnie i zachodnie podejście do uzdrawiania, a także jaka jest rola serca w uzdrawianiu. Zaczniesz stosować afirmacje i dowiesz się wszystkiego o ciele energetycznym. Autorka opiera się na bogatej wiedzy, jaką uzyskała przez lata badań z oświeconymi mistrzami.

Uzdrowianie wibracyjne idealne dla Ciebie.



 pobierz fragment książki

Sekret pełnego uzdrowienia

Lumira

Tytuł oryginału: Geistige Heilung

 Zdrowie › choroby

Terapie › uzdrawianie duchowe

 SuperRabaty  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-724-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 248; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

Jaki jest prawdziwy sekret zdrowia?

Wszyscy chcielibyśmy się cieszyć doskonałym zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Szukamy coraz to nowych metod przywracania zdrowia, niezależnie czy polegają one na konsumowaniu witamin, spożywaniu pestek moreli, czy też spożywaniu coraz popularniejszych środków takich jak DMSO czy inne prozdrowotne produkty na bazie siarki, a nawet zwracamy się o pomoc do bioenergoterapeutów i szeptuch. Co jednak, jeśli akurat nasza dolegliwość nie bierze się z organizmu, a ze stanu ducha?

Szeptuchy ją podziwiają

Większość koncepcji duchowych, filozoficznych oraz medycznych podkreśla, że człowiek został stworzony do życia w pełnym zdrowiu zarówno w młodości, jak i na starość. Jak więc wyjaśnić fakt, że tak często chorujemy i nawet współcześni lekarze muszą niejednokrotnie uznać się za pokonanych? Jak przekonuje ceniona rosyjska uzdrowicielka, z której nauk korzysta niejedna szeptucha, przyczyną jest zaburzenie harmonii naszego ciała i umysłu. Sami je w sobie wytwarzamy, lecz i sami możemy te uszkodzenia szybko naprawić. Wystarczy, że zastosujemy porady zawarte w tym bestsellerowym poradniku.

Nowe techniki uzdrawiania ciała i umysłu

Autorka jest znaną rosyjską uzdrowicielką, która obecnie praktykuje w Niemczech. Stworzyła ona własną metodę uzdrawiania, a w tej książce dzieli się niepublikowanymi dotychczas tajnikami uzdrawiania ciała i umysłu. Dzięki niej będziesz w stanie dostrzec nie tylko nową drogę do zdrowia, ale również do rozwoju duchowego. Doprowadzisz ciało, umysł i duszę z powrotem do równowagi i wyższego stanu świadomości. Dokonasz tego bez stosowania chemicznych terapii, które bardzo często pogłębiają dysharmonię w organizmie zamiast ją eliminować.

Od energii po detoksykację

Poprzez przedstawione w książce uzdrawianie w piątym wymiarze, detoksykację i harmonizację ciała oraz świadome eliminowanie określonych objawów szybko odczujesz ulgę. Dowiesz się także, jak uzdrawiać poszczególne organy i dokonywać detoksu swojego organizmu. Lumira prezentuje również metody kontrolowania myśli, oczyszczania i aktywizacji czakr oraz tworzenia w sobie świętej przestrzeni. Prosty językiem objaśnia podstawy medycyny świetlnej, channelingu i widzenia aury. A wszystko to w celu osiągnięcia zdrowia na wszystkich poziomach.

Nowy wymiar uzdrawiania!



Odkryj w sobie źródło zdrowia

Lumira

Tytuł oryginału: Du bist die Quelle des Lebens! - Fundamentale Werkzeuge der

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › odmładzanie

Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › długowieczność

pozytywna energia SuperRabaty terapie naturalne

ISBN: 978-83-7377-719-4; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 208; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Prosta recepta na młodość i długowieczność jest także w twoim zasięgu

Kto z nas nie chciałby **być zawsze młody**. Do tego cieszyć się zdrowiem przez długie lata i posiadać niewyczerpane pokłady pozytywnej energii. Układając listę życiowych priorytetów, zwykle umieszczamy te kwestie na samym szczycie. Niestety, wielu wątpi, że istnieje naprawdę skuteczna **recepta na młodość i długowieczność**. Okazuje się, że istnieje. Co więcej, znajduje się w zasięgu każdego. Dzięki tej książce, napisanej przez znaną uzdrowicielkę i spadkobierczynię tradycji rosyjskich szeptuch, odkryjesz prostą terapię naturalną, która służy odmładzaniu, urodzie i poprawie zdrowia. Dowiesz się z niej, **jak usprawnić przepływ życiowej energii**. Nauczysz się także rozpoznawać blokady energetyczne i skutecznie je usuwać. Poza tym poznasz **zasady zdrowego odżywiania** i wyeliminujesz zakłócenia pochodzące z produktów spożywczych. To główne, ale niejedyne składniki recepty na młodość i długowieczność.

Zyskaj zdrowie i długowieczność, stosując uzdrawianie holistyczne

Korzystając z wielowiekowych doświadczeń rosyjskich szeptuch i własnej praktyki, Autorka opracowała skuteczną receptę na młodość i długowieczność. Jej podstawą są zdrowe odżywianie, uzdrawianie duchowe oraz **usprawnienie przepływu pozytywnej energii**. To niezbędne warunki, żeby móc **uruchomić proces odmładzania i poprawy zdrowia**. Do realizacji tej terapii naturalnej służą narzędzia w postaci ćwiczeń oddechowych, medytacji, afirmacji i wizualizacji. Każde z nich zostało przystępnie opisane w tej książce. Stosując je, otworzysz się na **dobrobytu uzdrawiania holistycznego**.

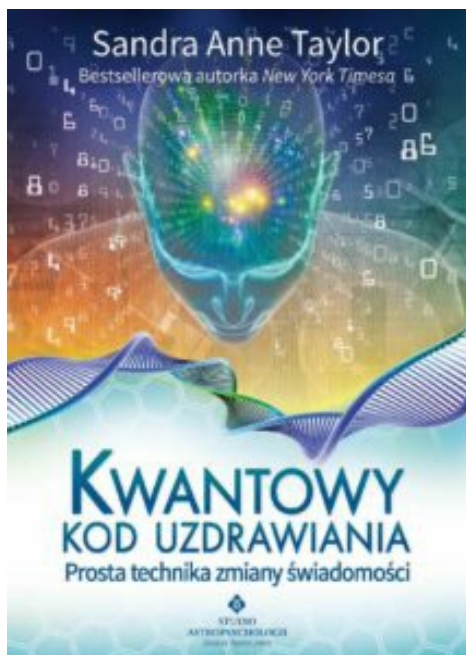
Zdrowe odżywianie i dieta dotyczą zarówno ciała, jak i ducha

Zdrowe odżywianie i dieta odgrywają znaczącą rolę w odmładzaniu i zachowaniu zdrowia. Autorka przekazuje konkretne porady odnośnie właściwego stylu życia i naturalnych sposobów przywracania w nim równowagi. Dzięki niej dowiesz się, co jeść i jak komponować swój jadłospis, by zachować długowieczność i dobre samopoczucie. Szczególnie dużo miejsca poświęca witaminom i minerałom. Dlaczego? Uznaje je za **źródło substancji życiowej i witalności**. Odpowiednio pracując z witaminami i minerałami, zyskuje się nie tylko równowagę na poziomie fizycznym, ale też harmonię w relacjach z otaczającym światem. Dzieje się tak, gdyż substancje te zawierają wiele niematerialnych, ale ważnych dla naszego funkcjonowania informacji. Przy okazji podkreśla rangę stawy metafizycznej i to nie tylko z punktu widzenia uzdrawiania duchowego. Właśnie z myślą o niej daje wskazówki, **jak odżywiać się kolorami i światłem** czy też jak wdychać symbole i obrazy energetyczne. Przypomina też o roli modlitwy jako narzędzia w równym stopniu uzdrawiania, jak i odżywiania. Równoczesne zaspokojenie potrzeb ciała i ducha jest fundamentem uzdrawiania holistycznego.

Odkryj prostą terapię naturalną, która odmieni twoje życie

Z jednej strony istotą tej publikacji są **ćwiczenia prowadzące do uzdrowienia duchowego** i tworzenia nowych wzorców myślowych. Poprzez **afirmacje, wizualizacje i medytacje** napełnisz swój umysł oraz ciało spokojem i pozytywną energią do działania. Z drugiej strony Autorka prezentuje nowatorskie podejście do diety i kwestii wartościowych produktów spożywczych i suplementów. Dzięki przyjęciu perspektywy duchowej mogą one bowiem wykazywać znacznie bardziej pozytywne właściwości. W książce znajdują się również **praktyczne wskazówki**, jak dbać o skórę, zęby i włosy naturalnymi sposobami, a także jak „oczyścić” najbliższe otoczenie z toksyn i negatywnych emocji. To również istotny element uzdrawiania holistycznego. Korzystając z zamieszczonych w publikacji porad, będziesz w stanie całościowo i w pełni świadomie wpływać na swój organizm. Okazuje się, że recepta na **młodość i długowieczność** jest prosta. A – co najważniejsze – może z niej skorzystać każdy.

To Ty jesteś źródłem zdrowia!



Kwantowy kod uzdrawiania

Sandra Anne Taylor

Tytuł oryginału: Your quantum breakthrough code. The simple technique that br

Ezoteryka > kwantowość
Szczęście > wizualizacje
Zdrowie > choroby

Szczęście > rozwój osobisty
Terapie > afirmacje

duchowość ebooki techniki uzdrawiające uzdrawianie energią
uzdrawianie kwantowe

ISBN: 978-83-8171-357-3; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 240; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2020; Nr wydania: II - dodruk;

 pobierz fragment książki

Kody i techniki uzdrawiające, a także uzdrawianie kwantowe pozwolą Ci zerwać ze starymi schematami

Każdy z nas w życiu nieświadomie kieruje się pewnymi wzorcami zachowań, które wyniósł z domu, szkoły czy pracy. Prawdopodobnie to one decydują o naszych sukcesach i porażkach. Techniki uzdrawiające oparte na kwantowości i ezoteryce pozwolą Ci teraz w końcu coś zmienić i wpłynąć na Twój rozwój osobisty i szczęście. A także umacniając Twoją duchowość. Zaprezentowane w książce afirmacje, wizualizacje i metody uzdrawiające odpowiedzą Ci, jak zmienić świadomość i wyeliminować choroby. W związku z tym będziesz mógł przełamać zakodowane w sobie schematy na kwantowym poziomie. Ponieważ, przez całe życie Ci je wpajano, nareszcie przestaną być Twoim przeznaczeniem. Wyłamiesz się z tego cyklu i sam zaczniesz decydować o swoim zdrowiu i życiowych wyborach.

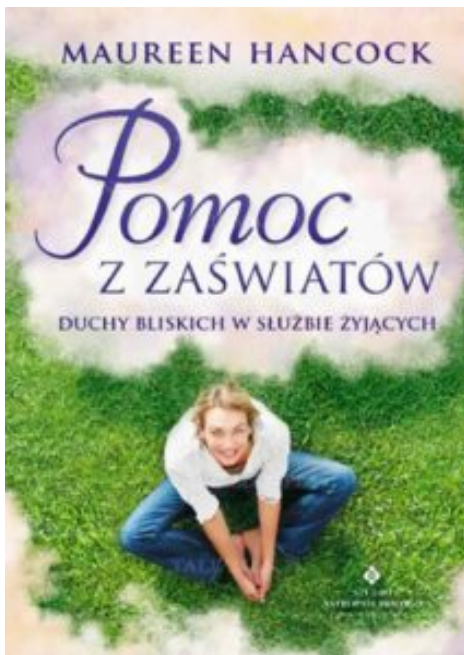
Zmiana świadomości i uzdrawianie energią odkryją nowy wymiar Twojego życia

Dzięki, przedstawionej przez Autorkę technice – kwantowy kod uzdrawiania, nadasz swojemu życiu zupełnie nowy kierunek i wesprzesz swoją duchowość. Skończysz w końcu z myśleniem, że jesteś mało przebojowy, albo nie zasługujesz na szczęście, coś dobrego czy pogłębienie swojej duchowości. Wreszcie pokonasz paraliżujący Cię strach i uzdrowisz wszystkie te negatywne przekonania w sposób kwantowy. Zastosujesz techniki uzdrawiające oparte na kwantowości i uzdrawianiu energią. A także nauczysz się dekodować szkodliwe energie, a w ich miejsce wprowadzać wzorce nastawione na rozwój osobisty, sukces i osiąganie wyznaczonych celów. Metoda przedstawiona przez Autorkę, która zajmuje się ezoteryką – uzdrawianie kwantowe i uzdrawianie energią może być wykorzystywana w dowolnym miejscu i o każdej porze. Zamieszczone w książce szybkie techniki uzdrawiające, wizualizacje i afirmacje działają natychmiastowo wpływając na Twoje zdrowie. Dzięki nim pokonasz wszelkie choroby i uspokoisz się nawet w najtrudniejszych momentach swojego życia.

Techniki uzdrawiające, uzdrawianie energią i uzdrawianie kwantowe to gwarancja życia jakiego pragniesz

Kwantowy kod uzdrawiania pozwala zlikwidować również blokady tkwiące w Tobie od dziecka. A także pojawiające się choroby, stare przekonania, schematy czy mimowolnie wpojone wzorce. Przy pomocy technik uzdrawiających, wizualizacji, afirmacji, ezoteryki i kwantowości raz na zawsze się od nich uwolnisz i zaczniesz w końcu żyć tak, jak zawsze pragnąłeś. Staniesz się wolnym, szczęśliwym i spełnionym człowiekiem, który w każdej, nawet najgorszej sytuacji, da sobie radę. Autorka podpowie Ci jak pogłębić swój rozwój osobisty, żyć pełnią życia i stworzyć własny kod uzdrawiania korzystając z uzdrawiania energią.

Zakoduj przyszłość, o której zawsze marzyłeś



 pobierz fragment książki

Pomoc z zaświatów

Maureen Hancock

Tytuł oryginału: The Medium Next Door: Adventures of a Real-Life Ghost Whisperer

 Ezoteryka › życie po życiu
Zdrowie › choroby

Ezoteryka › duchy

 medium niebo życie po śmierci  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-688-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Ty również możesz zaradzić duchowemu cierpieniu

Nie ma znaczenia w co wierzymy, kim jesteśmy czy jaki majątek posiadamy. Jest coś, co łączy nas wszystkich. To cierpienie i śmierć. Wszyscy znamy kogoś, kto stracił bliską osobę, kogo dotknęła choroba lub kogoś, komu z żalu zawalił się cały świat. Autorka każdego dnia spotyka takie osoby i pomaga im na nowo odbudować utracone siły. Dzięki swoim paranormalnym zdolnościom służy innym pomocą i jest pośrednikiem w kontaktowaniu się z ich zmarłymi bliskimi.

Odkryj, że komunikacja z duchami jest możliwa

Maureen Hancock zdobyła rozgłos jako medium, wykładowczyni i uzdrowicielka wykorzystująca naturalne metody. Współpracuje z policją i pomaga odnajdywać zaginione osoby i rozwiązywać zagadki kryminalne. W swojej pracy wykorzystuje kontakty z Drugą Stroną. Dzięki tej książce zrozumiesz, że bezpośrednie porozumiewanie z duchami jest możliwe. Co więcej, każdy z nas może rozbudzić w sobie intuicję i wykształcić dar komunikacji ze zmarłymi.

Wykształć w sobie „szósty zmysł”

Autorka obala także wszystkie mity dotyczące bycia medium. Opisuje całą swoją drogę, która prowadzi przez „szósty zmysł”, udowadniając, że każdy może nią podążać. Dzięki jej radom dowiesz się, jak rozbudzić intuicję i pogłębisz wiedzę o sobie. Zaprezentowane przez Autorkę techniki pomogą Ci stać się bardziej uważnym i świadomym własnego życia. Dzięki nim staniesz się bardziej wrażliwy na wszelkie znaki przekazywane z Zaświatów i nauczysz się je interpretować.

Poczuj spokój i miłość Drugiej Strony

W każdym rozdziale tej książki znajdziesz ukojenie i miłość, które Autorka otrzymuje z Drugiej Strony. Świadomość, że dusza żyje po śmierci, daje ogromne poczucie spokoju nie tylko dla tych, których bliscy odeszli. Podaje ona również konkretne ćwiczenia, ukierunkowane na pozbycie się lęku i zdobycie większego zaufania i dystansu do siebie. Dzięki nim komunikacja z duchami przebiega łatwiej, a przekaz od nich otrzymywany jest jaśniejszy w interpretacji. Odsłania również wiele tajemnic, które kryją się poza życiem na ziemi.

Pokonaj granice między światami



 pobierz fragment książki

Możesz uzdrowić swoje serce

David Kessler Louise Hay

Tytuł oryginału: You Can Heal Your Heart: Finding Peace After a Breakup, Divorce or Death

 Rozwój duchowy › dusza
Szczęście › samotność

Szczęście › emocje
Terapie › afirmacje

 relacje SuperRabaty umysł

ISBN: 978-83-7377-685-2; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

Jak doświadczenie straty rani dusze i serce?

Strata osoby, z którą byłeś emocjonalnie związany jest niezwykle trudna, a czasami nawet dewastująca. A, że doświadczenie straty dla każdego oznacza coś innego, śmierć bliskiej osoby, rozpad związku czy chorobę, to ma jednak jeden wspólny mianownik. A jest nim cierpienie, smutek, i druzgocąca samotność. Jak poradzić sobie w nowej rzeczywistości? Czy można uzdrowić zranioną duszę, wpłynąć na umysł i na nowo zbudować szczęście? Które techniki rozwoju duchowego pomogą odbudować relacje z otoczeniem i odnaleźć miłość w morzu cierpienia?

Eksperci od uzdrawiania emocji na ratunek

Nikt lepiej nie pomoże udręczonej duszy niż znawczyni sztuki rozwoju duchowego, Louise Hay i ceniony ekspert od radzenia sobie ze smutkiem i stratą po śmierci bliskich, David Kessler. Louise L. Hay wielokrotnie udowodniła, że jakość Twoich myśli wpływa na całe Twoje życie. David Kessler z kolei wnosi swoje wieloletnie doświadczenie w pracy nad żałobą, które doceniła nawet Matka Teresa z Kalkuty. W tej wyjątkowej publikacji połączyli oni swoje siły, aby stworzyć kompleksowy przewodnik po procesach związanych ze stratą, ale i odbudową życia i szczęścia. Szczegółowo omawiają oni stan umysłu oraz emocje, które pojawiają się w momencie rozpadu związku, rozwodu lub śmierci ukochanej osoby bądź zwierzęcia. Wskazują, jak stopniowo poradzić sobie z obezwładniającym uczuciem bólu i straty.

Zraniona dusza potrzebuje uzdrawiającego balsamu z afirmacji i pozytywnych myśli

Niezależnie od rodzaju straty, towarzyszące Ci w tym czasie myśli i emocje mają wyrazić Twoje cierpienie, ból samotności, złość czy poczucie niesprawiedliwości. Ponieważ myśli mają początek w umyśle, nauczysz się zmieniać ich naturę z negatywnych na pozytywne i skutecznie wpływać na swoją świadomość. Niezwykle pomocne będą afirmacje czyli pozytywne myśli wyrażone za pomocą krótkich sentencji, które mają przeprogramować Twoją podświadomość. Długotrwałym celem będzie ukojenie zranionej duszy i uzdrowienie serca, odbudowa relacji i poznanie nowego smaku szczęścia:

Po stracie bliskiej osoby:

Chociaż nie znam miejsca pobytu
mojego ukochanego, mam nadzieję,
że on/ona jest bezpieczny i otoczony troską
przepętnionych miłością dłoni Boga.

Po stracie ukochanego zwierzątka:

Miłość, jaką darzę to zwierzę jest prawdziwa.
Podzielę się odczuwanym przeze mnie smutkiem tylko z tymi,
którzy rozumieją moją stratę.

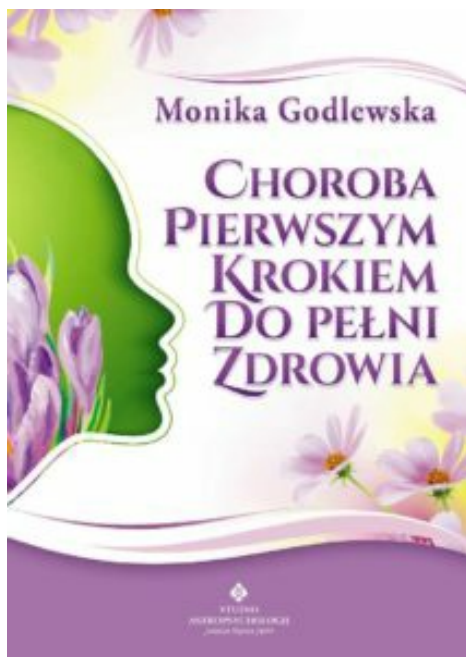
Z powodu rozwodu:

Wszyscy mają prawo zadecydować,
czy chcą być w małżeństwie czy też nie

Jak zraniona dusza może rozkwitnąć dzięki Twojej wewnętrznej sile

Ta publikacja udowodni Ci, że spokojne i szczęśliwe życie po doświadczeniu straty jest możliwe. Korzystając ze sprawdzonych technik i afirmacji na nowo rozwiniesz samoświadomość i współczucie. Nauczysz się skutecznie czerpać z wewnętrznego źródła siły niezbędnej do stawiania czoła różnym wyzwaniom. Całkowicie zmienisz swoje myślenie i w końcu zaakceptujesz i przeprogramujesz targające Tobą uczucia. Nie tylko je zrozumiesz, ale i uzdrowisz poprzez afirmacje i otwarcie się na nowe pozytywne emocje, nowe relacje i miłość. Ta szczerza publikacja pozwoli Ci odnaleźć ukojenie i zaakceptować codzienne trudności. Dzięki niej odkryjesz własne źródło rozwoju duchowego i harmonii. Czas, byś przestał żyć w smutku i samotności i skutecznie uzdrowił wszelkie rany, jakie powstały w Twoim sercu oraz duszy.

Czas, abyś uzdrowił swoją zranioną duszę!



Choroba pierwszym krokiem do pełni zdrowia

Monika Godlewska

Zdrowie › choroby
Szczęście › pozytywne myślenie

Terapie › ukryte terapie

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-680-7; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Spójrz na chorobę inaczej

Kiedy chorujemy, automatycznie uznajemy, że spotkało nas coś przykrego. Tymczasem choroba może się okazać czymś, co diametralnie odmieni nasze życie... na lepsze. Bardzo często jej podłoże leży znacznie głębiej niż na poziomie fizycznym, a świadome zinterpretowanie objawów może stać się katalizatorem pozytywnych przemian.

Schorzenia mogą przynieść korzyści?

Monika Godlewska jest dobrze znana z bestselleru „Jak pokonałam raka”. W swojej najnowszej książce prezentuje szersze podejście do wszystkich nękających ludzi chorób i ujawnia, jak każdy z nas może z tych schorzeń wyciągnąć bardzo wymierne korzyści.

Zmień swoje nastawienie

Dzięki jej poradom poznasz siłę przebaczenia i dowiesz się, jakie konsekwencje dla zdrowia fizycznego może mieć ciągle niezadowolenie z codzienności. Uświadomisz sobie, jak wielkie ryzyko niosą za sobą destrukcyjne emocje, negatywne myśli i nieumiejętność wyrażania siebie. Autorka ujawnia także, jak na zdrowie człowieka wpływa nadmiar obowiązków oraz brak poczucia własnej wartości.

Poza diagnozą powyższych negatywnych elementów, podpowiada, jak możemy się z nich wyzwolić. Opiera się przy tym zarówno na swoim bogatym doświadczeniu, jak i terapeutycznym podejściu Berta Hellingera do różnych schorzeń. Tym samym podaje doskonałe sposoby na pokonywanie chorób – zarówno u dorosłych, jak i dzieci. Dzięki niej pozbędziesz się lęku i osiągniesz wszystko, czego pragniesz. Najważniejsze jest jednak to, że uzyskasz całościowe zdrowie – fizyczne, duchowe i mentalne.

Choroba – Twoja szansa na prawdziwe uzdrowienie.



 [pobierz fragment książki](#)

Opukiwanie meridianów

dr Patricia Carrington

Tytuł oryginału: Discover the Power of Meridian Tapping: A Revolutionary Meth

 Szczęście › emocje
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › EFT
Zdrowie › stres

 [meridiany](#) [SuperRabaty](#)

ISBN: 978-83-7377-662-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 328; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Opukiwanie meridianów – EFT – technika emocjonalnej wolności

Linda Stotenberg, kosmetyczka z Baltimore, tak bardzo bała się podróżowania samolotem, że za każdym razem, gdy wchodziła na jego pokład mdlała lub wymiotowała. Strach przed lataniem przybrał na sile, gdy pewnego dnia uświadomiła sobie, że nie da rady wejść na pokład. Zadzwoniła do swojej przyjaciółki, wybitnej terapeutki, która poprosiła, by poddała się sesji opukiwania meridianów (EFT – technice emocjonalnej wolności), która między innymi pomaga zwalczać lęk. W trakcie godzinnej terapii przez opukiwanie wykorzenione zostały wszystkie lęki Lindy. Następnego dnia nasza bohaterka wsiadła na pokład samolotu, gdzie odbyła przyjemną i wolną od lęku podróż. Brzmi nieprawdopodobnie? Zobacz sam, jakie efekty daje stosowanie techniki EFT.

Uwalnianie emocji sposobem na stres, ból czy lęk

Na czym polega metoda EFT? Czy możliwe jest, że Linda tak szybko uwolniła się lęku przed lataniem? Czy metodę opukiwania można stosować samodzielnie, a może należy udać się do specjalisty medycyny naturalnej? Na te, a także wiele innych pytań odpowiedzi udzieli dr Patricia Carrington, psycholog kliniczny, popularna pisarka, a także pionierka w dziedzinie opukiwania meridianów. Jako jedna z nielicznych posiada tytuł Mistrza EFT zdobyty pod okiem jej twórcy – Garrego Craiga.

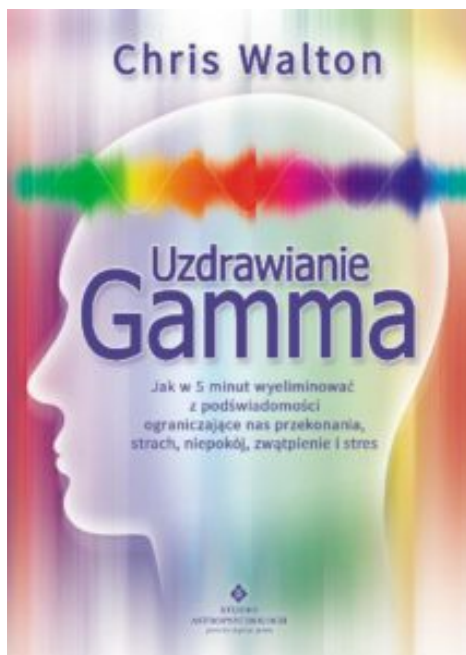
Podręcznik EFT w Twoich rękach

Opukiwanie meridianów to połączenie starożytnej sztuki akupunktury oraz współczesnej psychologii. Celem tej techniki jest uwolnienie się od negatywnych emocji, będących efektem zaburzenia systemu energetycznego ciała. Terapia polega na powtarzaniu doraźnie opracowanych afirmacji przy jednoczesnym opukiwaniu kluczowych miejsc. Tymi miejscami są znajdujące się na ciele punkty energetyczne, zwane meridianami. Jeśli próbujemy uporać się z jednoaspektowym problemem – tak jak Linda – to cała procedura zajmie zaledwie kilka minut! Choć wydaje się to niewiarygodne, opukiwanie udowodniło swoją niezwykłą skuteczność w przypadkach wymagających obniżenia poziomu intensywności lub całkowitego wyeliminowania stresu, fobii, bólu, blokad psychicznych, problemów dziecięcych, nałogów i wielu innych powszechnie spotykanych schorzeń.

Zapukaj po zdrowie!

Dzięki tej książce będziesz dysponował wszystkimi niezbędnymi informacjami o opukiwaniu meridianów i technice uwalniania. Zamieszczone w książce ćwiczenia, mapa meridianów oraz dokładnie omówione punkty meridianów zapewnią Ci podstawy do dalszego zgłębiania tej fascynującej i niezwykle skutecznej metody. Technika EFT jest całkowicie naturalna, łagodna, łatwa do przyswojenia i przynosząca długotrwałe efekty. Nie wymaga stosowania leków ani korzystania z urządzeń medycznych. Można ją aplikować samemu sobie, w każdym miejscu i o dowolnej porze. Książka wypełniona jest świadectwami osób, którym pomogła, a niejednokrotnie zmieniła życie na lepsze.

Szokująco prosty sposób na zdrowie i harmonię!



Uzdrowienie Gamma

Chris Walton

Tytuł oryginału: Gamma Healing: Eliminate Subconscious Limiting Beliefs, Anxi

 Szczęście › spełnianie marzeń
Szczęście › pozytywne myślenie
Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › stres

Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › sukces
Zdrowie › pozytywne myślenie

 podświadomość umysł uzdrawianie holistyczne  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-655-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 280; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Zmień swoje przekonania i osiągnij życiowe sukcesy

Od naszych przekonań zależy wszystko, co nas w życiu spotyka. Ale są one jak góra lodowa. Jesteśmy świadomi jedynie w 10% z nich. Pozostałe 90% leży w podświadomości. Często więc nie zdajemy sobie sprawy z tego, jakie one są i jaki mają wpływ na nasze życie. Dzięki Systemowi Uzdrawiania Gamma poznasz te przekonania, których nie jesteś świadomy i zdołasz je zmienić. Z łatwością je przeprogramujesz i wykorzystasz do osiągnięcia swoich życiowych sukcesów.

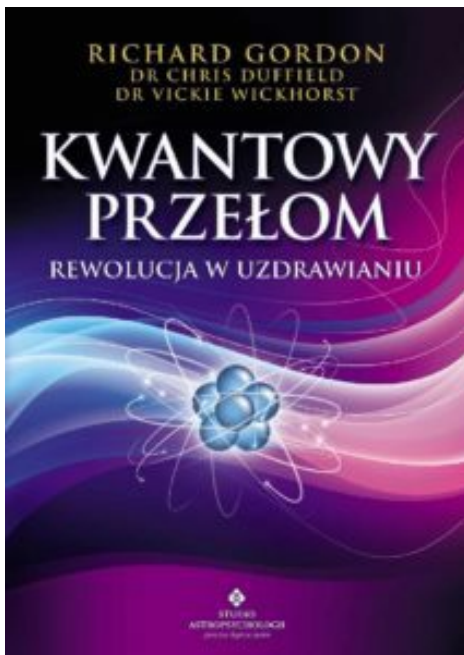
Odkryj, jak wielkie możliwości w sobie posiadasz

Gamma to najwyższa częstotliwość fal mózgowych, a oparta na niej metoda uzdrawiania, stanowi przełom w nauce osobistych przemian. Autor od wielu lat pomaga wybitnym sportowcom pozbyć się własnych ograniczeń i osiągnąć sukces. System Uzdrawiania Gamma, z powodzeniem stosowany przez tysiące osób, pozwoli również Tobie w łatwy sposób odkryć nowe możliwości w sobie i wykorzystać je. Zdołasz uzdrowić swoje ciało i uporządkujesz emocje. Wystarczy, że będziesz wykonywać proste ćwiczenia przez zaledwie 5 minut dziennie.

Możesz pozbyć się negatywnych emocji i stresu

Pomogą Ci one całkowicie zmienić nastawienie do otoczenia i wyeliminować stres, blokując powstawanie chorób. Stosując techniki równowagi emocjonalnej, w ciągu kilku sekund pozbędziesz się negatywnych emocji. W ten sposób wzmocnisz swoją energię psychiczną, emocjonalną i fizyczną. Zmieniając swoje przekonania będziesz cieszył się zdrowiem, odkryjesz nowe pasje, przyciągniesz miłość i bogactwo.

Zmień przekonania i osiągnij sukces.



 pobierz fragment książki

Kwantowy przełom

dr Chris Duffield Richard Gordon dr Vickie Wickhorst

Tytuł oryginału: Quantum-Touch 2.0 - The New Human. Discovering and Becoming

 Ezoteryka › kwantowość
Terapie › energia

Terapie › psychologia kwantowa
Zdrowie › choroby

 **uzdrowienie holistyczne** **uzdrowienie kwantowe**  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-654-8; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 334; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Dotyk kwantowy – uzdrawianie energią

Dotyk kwantowy jest metodą uzdrawiania za pomocą dotyku i jego energii. Te delikatne przykładanie rąk do siebie lub innych, w znaczący sposób przyspiesza regenerację organizmu. Rezultaty widać natychmiast, kości spontanicznie ustawiają się w prawidłowej pozycji, ból ustępuje, znikają stany zapalne, a organy zaczynają funkcjonować we właściwy sposób. Organizm po prostu zdrowieje z wielu poważnych dolegliwości, często również takich, które medycyna konwencjonalna uznała za nieuleczalne lub ciężkie do wyleczenia.

Kwantowy przełom – II poziom uzdrawiania

Richard Gordon posiadający 40-letnie doświadczenie na polu uzdrawiania holistycznego, jest uznawany za wizjonera i pioniera uzdrawiania energetycznego. Autor głośnego bestsellera Kwantowe uzdrawianie. W swojej najnowszej publikacji powraca z nową – ulepszoną wersją dotyku kwantowego 2.0 (DK2), dzięki któremu uzdrawianie ulega przemianie z rzadkiego spontanicznego cudu w zestaw praktycznych i prostych do przyswojenia narzędzi, których możemy używać w codziennym życiu.

Uzdrawianie dotykiem jest możliwe

Ta niezwykła książka stanowi przełom w medycynie energetycznej! Sprawia, że leczenie energią kwantową zyskuje większą moc, staje się dużo szybsze oraz wzmacnia zdolności poszczególnych jednostek do polepszania i transformowania własnego życia i świata.

Dzięki zawartym w poradniku prostym technikom:

- nauczysz się kierować swoją energią serca,
 - poznasz rolę czakry serca w procesie uzdrawiania,
 - odkryjesz podstawowe zastosowania DK2,
 - przyspieszysz proces uzdrawiania i szybkiego eliminowania bólu,
 - osiągniesz zdolność kierowania energią uzdrawiającej w konkretne miejsce,
 - posiadasz umiejętność pracy nad wieloma osobami jednocześnie,
 - nauczysz się w jaki sposób wykorzystać czakry do zmiany przekonań, tożsamości lub urzeczywistniania pragnień,
 - poznasz sposób na uzdrowienie przyszłości
- i wiele innych, wymienionych w książce.

Poznaj opinie międzynarodowych autorytetów

Kwantowy przełom to niesamowita książka, którą po prostu trzeba przeczytać. Techniki w niej pisane są proste i skuteczne, zaś rezultaty – wspaniałe. Wizja przyszłości, jaką ma Richard, budzi dreszczyk emocji i z pewnością wywrze wpływ na całym świecie.

– dr Linda Steele, psycholog kliniczny

Ta przełomowa książka zawiera opis pięknej i zarazem prostej techniki, dzięki której ludzie naprawdę wracają do zdrowia. Kwantowy przełom. Rewolucja w uzdrawianiu dostarcza czytelnikom bezcennych informacji dotyczących naszych naturalności zdolności i mocy, i to właśnie teraz, gdy ludzkość najbardziej tego potrzebuje.

– lek. med. Rick Jenkins, dyplomata American Board of Psychiatry and Neurology

Dotyk kwantowy 2.0 przekształca nas w nowych ludzi i przenosi do nowego świata.

– Hsiung-Kang Chen Kapler, lekarz specjalizujący się w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Dotyk kwantowy 2.0 naprawdę uzdrowia! Ta książka zmieni świat! Daje nadzieję, że ludzkość nie tylko przetrwa, ale także będzie ewoluować. Wdrażam tę technikę w swojej pracy.

– lek. med. Prudence Hall

Dotyk kwantowy 2.0 to prawdziwa medycyna energetyczna – nowatorska, a zarazem nieskomplikowana. Daje natychmiastowe rezultaty. Kiedy informacje o niej rozprzestrzenią się na cały świat, współczynnik zachorowalności ulegnie znacznemu zmniejszeniu.

– lek. med. Howard Elkin, członek Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego

Przekonaj się o niezwykłej sile kwantowego uzdrawiania



 pobierz fragment książki

Kosmiczna spirala

Jeremy Narby

Tytuł oryginału: The Cosmic Serpent: DNA and the Origins of Knowledge

 Zdrowie › geny

Szczęście › rozwój osobisty

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-649-4; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 272; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2014; **Nr wydania:** I;

Kod DNA – poznaj klucz do istnienia życia

Spirala DNA – kwas dezoksyrybonukleinowy to szyfr życia, który pasjonuje nas od czasu jego odkrycia. Znajduje się w jądrze każdej żywej komórki. Stanowi materiał genetyczny i decyduje o rodzaju, postaci, zdrowiu oraz naturalnych nawykach każdej żywej istoty. Zagadnienia DNA od wielu lat intrygują wielu badaczy i naukowców, którzy starają się rozwikłać informacje zapisane w podwójnej helisie. Odrzucają jednak rewolucyjne perspektywy ograniczeni sztywnymi dogmatami. Na szczęście teraz, za sprawą tej rewolucyjnej książki, może nastąpić prawdziwy przełom w nauce i technikach rozwoju osobistego

Spirala DNA to coś więcej niż tylko kod genetyczny

Antropolog Jeremy Narby mieszkał wśród peruwiańskich Indian zgłębiając ich wiedzę dotyczącą roślin i reakcji biochemicznych. Najbardziej zaintrygowało go odkrycie, że pozornie niezaawansowany lud nie zdobył bogatej wiedzy metodą prób i błędów. Informacje były przekazywane bezpośrednio, kiedy Indianie znajdowali się pod wpływem pozyskiwanej z roślin substancji halucynogennej o nazwie ayahuasca. Trudno mu było wówczas uwierzyć, że ci prości ludzie uzyskują wiedzę, jak przywrócić zdrowie i uleczyć różne dolegliwości, po jej zażyciu. Informacje zdobyte w Peru, uzupełnione przez najnowsze odkrycia biologii molekularnej, neurologii oraz starożytne przekazy doprowadziły Autora do rewolucyjnego i szokującego świat naukowy wniosku.

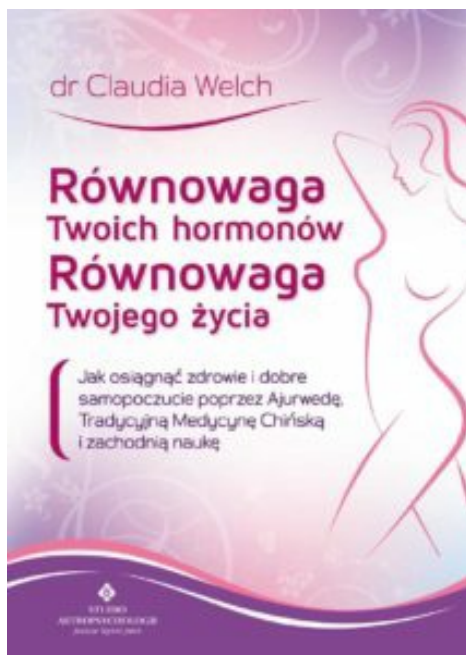
Już starożytni znali podwójną helisę!

Okazało się, że wiedza o pochodzeniu życia jest wpisana w kod DNA! Teraz także i Ty możesz eksplorować to potężne źródło informacji. Jeremy Narby przedstawia niezbitę dowody na poparcie przedstawianych w książce tez. Okazało się bowiem, że starożytni ludy znaly strukturę kodu genetycznego i kształt podwójnej helisy na stulecia przed jej odkryciem przez współczesną naukę. Co więcej, udowodniono, że zarówno DNA, jak i zapisane w nim życie na każdym poziomie komórkowym posiada świadomość.

Spirala DNA – wykorzystaj wiedzę przodków dla rozwoju osobistego

DNA jest więc nie tylko zapisem wiedzy o początkach życia, ale również nośnikiem informacji oraz emituje biofotony. Naukowcy uważają ich emisję za formę komunikacji między komórkowej i pomiędzy organizmami. Autor sugeruje również, że biofotony mogą być odbierane w postaci obrazów lub przekazów, co tłumaczyłoby porozumiewanie się z duchami przodków. Rewelacje zawarte w książce nie tylko potwierdzają skomplikowaną naturę istnienia ale też wskazują ścieżkę do głębszego rozwoju osobistego oraz perspektywę na osiągnięcie szczęścia.

Odkoduj spiralę DNA – poznaj prawdę



 [pobierz fragment książki](#)

Równowaga Twoich hormonów

dr Claudia Welch

Tytuł oryginału: Balance Your Hormones, Balance Your Life: Achieving Optimal Health and Wellness through Ayurveda, Chinese Medicine, and Western Science

 Zdrowie › kobieta

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-648-7; **Cena katalogowa:** 44.40 zł; **Ilość stron:** 432; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** II;

Sekret równowagi hormonalnej

Chociaż współczesna medycyna rozróżnia wiele rodzajów hormonów w organizmie człowieka oraz ich indywidualne funkcje, to jednak ich wzajemne oddziaływania nie zostały jeszcze do końca określone. Istnieją dwa typy hormonów, które mają duży wpływ na zdrowie kobiet: hormony stresu i hormony płciowe. Właściwy ich balans daje dużo energii, głębszy sen, zdrowsze cykle menstruacyjne, szczęśliwsze usposobienie, łagodne objawy menopauzy, silniejsze serce, mocniejsze kości i dużo więcej.

Jak stres niszczy organizm

Gdy masz poczucie, że ciągle jesteś spóźniona, w pośpiechu zjadasz gotowe potrawy, nie masz czasu na spacer czy poranne ćwiczenia, Twoje ciało wyzwala hormony stresu. To zaburza równowagę hormonalną w całym Twoim organizmie, który wysyła niepokojące sygnały, takie jak bóle głowy, rozstrój żołądka, bezsenność, uderzenia gorąca, ściśnięte gardło, ucisk w klatce piersiowej lub złe emocje. Są one oznaką, że Twoja gospodarka hormonalna wymaga naprawy.

Poprawa zdrowia dzięki Tradycyjnej Medycynie Chińskiej

Autorka, Claudia Welch jest lekarzem, a w swojej praktyce stosuje Tradycyjną Medycynę Chińską i Ajurwedę. Książkę tę skierowała do kobiet na każdym etapie życia, które zainteresowane są poprawą zdrowia i zrozumieniem problemów takich jak równowaga hormonalna, bóle menstruacyjne, bezpłodność, objawy menopauzy, osteoporoza i wiele innych. Łączy wschodnie teorie medyczne z nauką Zachodu, aby w jak najbardziej naturalny sposób zadbać o zdrowie wielu kobiet. Prezentuje dietę, ćwiczenia oraz styl życia, który pomaga wyzbyć się problemów związanych z nieprawidłową gospodarką hormonalną.

Osiągnij harmonię ciała i życia.



Więź

Lynne McTaggart

Tytuł oryginału: The Bond: How to Fix Your Falling-Down World

Zdrowie › psychologia
Szczęście › radość

Szczęście › emocje
Rozwój duchowy › dusza

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-594-7; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 384; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Potężne kwantowe przesłanie, które pozwoli spełnić pragnienia

Mawia się, że wszyscy pragniemy tego samego. Ale czy to na pewno prawda? Czy istnieją kwestie uniwersalne, cechy wspólne dla Indianina z dorzecza Amazonki, Eskimosa i Polaka? Ta książka udowadnia, że istnieją takie wartości. Wszyscy uwielbiają czuć miłość oraz pragną głębokiego połączenia z innymi osobami, ale często nie wiedzą, jak ten cel zrealizować. Teraz otrzymują jednak potężne przesłanie, które pozwoli spełnić te pragnienia. Co więcej, dar ten przekazują im współcześni naukowcy kwantowi!

Matryca oparta na fizyce kwantowej

Lynne McTaggart przekazuje nam matrycę, dzięki której możemy zmienić swoje życie. Do jej opracowania posłużyła fizyka kwantowa, genetyka, biologia ewolucyjna, neurobiologia, astronomia, socjologia i psychologia. Osiągnięcia tych nauk pozwoliły Autorce udowodnić, że wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni. Musimy się tylko nauczyć z tego połączenia właściwie korzystać.

Zamiast walki wybierz życie w pokoju i dostatku

Ta śmiała, obalająca paradygmaty książka oferuje plan, jak żyć w harmonii ze sobą nawzajem i ze swoją najprawdziwszą naturą. Możesz zarówno brać, jak i dawać od siebie. Dzięki niej odnajdziemy ścieżki prowadzące ku głębokiej empatii, harmonii społecznej i jedności.

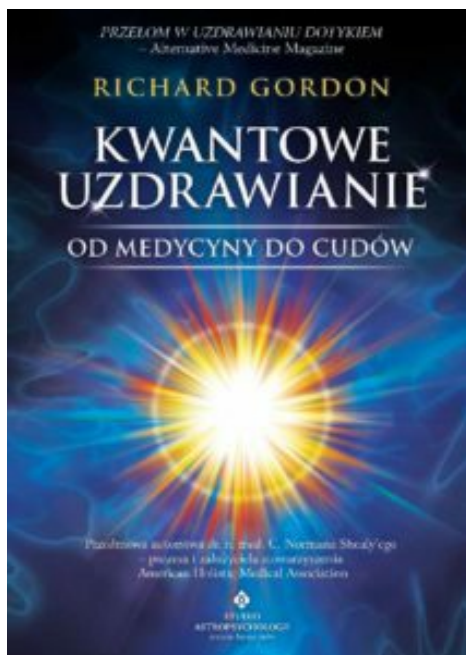
To Ty decydujesz o losach świata!

Więź zakłada istnienie alternatywnej przyszłości, w której nowy paradygmat obejmujący życie w duchu partnerstwa i połączenia zastępuje społeczeństwo oparte na walce i konkurencji. Umożliwia on stworzenie nowej, spójnej wizji świata, w którym każdy z nas chciałby się znaleźć. Autorka udowadnia, że życie nie musi być mierzone w kategoriach wygranej czy przegranej. Zostaliśmy stworzeni, by odnosić sukcesy i prosperować jako część większej całości. Podkreśla, że jesteśmy słabi, gdy konkurujemy, a prosperujemy tylko wtedy, gdy współpracujemy i łączymy się głęboko ze sobą.

Ćwiczenia, które Cię połączą

W tej przełomowej książce dla naszych czasów McTaggart oferuje również kompletny program praktycznych narzędzi i ćwiczeń, które pomogą Ci cieszyć się bliższymi relacjami – nawet przy najgłębszych podziałach – zachęcać do bardziej połączonego miejsca pracy, odbudować zjednoczone sąsiedztwo i stać się silnym człowiekiem połączonym silną więzią.

Umocnij swoje więzi!



 [pobierz fragment książki](#)

Kwantowe uzdrawianie

Richard Gordon

Tytuł oryginału: Quantum-Touch. The Power to Heal

 Rozwój duchowy › medytacja
Terapie › psychologia kwantowa

Ezoteryka › kwantowość
Zdrowie › choroby

 [uzdrawianie kwantowe](#)  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-613-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: III;

Czy poznałeś już metodę kwantowego uzdrawiania?

Autor tej publikacji jest jednym z pionierów uzdrawiania energią poprzez dotyk. Jest znany na całym świecie dzięki swojej autorskiej metodzie kwantowego uzdrawiania. Niniejsza książka, jest ukoronowaniem jego dotychczasowej działalności i stanowi kompletny przewodnik przeznaczony dla wszystkich osób pragnących pracować z energią.

Podnieś poziom swojej energii

Nieważne, czy jesteś laikiem czy profesjonalistą zajmującym się zawodowo kwestiami zdrowotnymi, uzdrawianie kwantowe udostępnia Ci ogromną moc, która do tej pory wydawała się niemożliwa do osiągnięcia. W tej publikacji znajdziesz informacje, dzięki którym będziesz mógł podnieść poziom energii do takiego stopnia, że już za sprawą delikatnego dotyku dojdzie do przyspieszenia procesu uzdrawiania. Jest to tak proste, że nawet dzieci uczą się tego w naturalny sposób. Aby skorzystaś z tej metody wystarczy opanować sprawdzone przez Autora specjalne techniki oddechowe, medytację świadomości ciała oraz pozycje rąk.

Uzdrawiaj za pomocą dotyku

Z uwagi na tkwiącą w dotyku kwantowym ogromną moc stosują go w swojej praktyce lekarze, akupunkturzyści i chiropraktycy. Uzdrawianie to jest najbezpieczniejszą, najszybszą i najskuteczniejszą formą pracy z energią, jaką kiedykolwiek wynaleziono. Pozwala korygować skrzywienia kręgosłupa, usuwać stany zapalne, zmniejszać ból, a narządy wewnętrzne przywraca do stanu równowagi.

Odkryj uzdrawiającą moc dotyku kwantowego

Dotyk kwantowy może pomóc także w wielu innych sytuacjach, np. w uzdrawianiu na odległość, przy problemach emocjonalnych czy w przypadku chorych zwierząt. Jest on nie tylko przełomowym odkryciem, ale także niezwykłą umiejętnością, którą w łatwy sposób może posiadać każdy człowiek.

Kwantowa gwarancja zdrowia.



 [pobierz fragment książki](#)

Odmładzanie organizmu

Lumira

Tytuł oryginału: Erneure deine Zellen. Eine russische Heilerin offenbart ihr

 Zdrowie › uroda
Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › odmładzanie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-605-0; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Odmłódź duszę i ciało

Czy czujesz, że czas odbija na Tobie piętno? Czy ciało wydaje Ci się mniej sprawne niż przed kilku laty? A może odczuwasz ciągłe zmęczenie tak różne od dawnego entuzjazmu? Upływające dni, miesiące i lata nie muszą oznaczać ciągłego starzenia się duszy i ciała. Procesy te możesz nie tylko powstrzymać, ale i odwrócić. Wszystko za sprawą porad zawartych w tej książce.

Skorzystaj z autorskiego programu odnowy

Lumira, rosyjska szamanka i uzdrowicielka, czerpiąc z bogatego źródła rosyjsko-kazachskiej tradycji, rozwinęła skuteczną metodę samouzdrawiania i samoodnowy przeznaczoną specjalnie dla ludzi Zachodu. Opiera się ona na opóźnieniu procesu starzenia, wykorzystując przy tym odpowiednie odżywianie, ćwiczenia medytacyjne, a także prawidłowe oddychanie i codzienny ruch. Możesz z niej skorzystać jeśli naprawdę chcesz być młody, zdrowy i szczęśliwy oraz cieszyć się długim życiem.

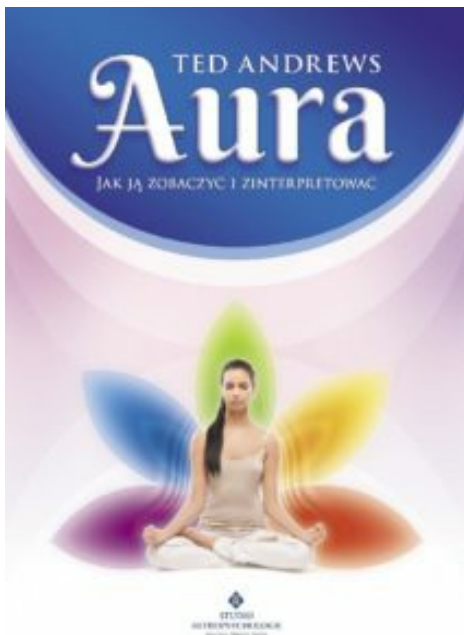
Specjalne techniki pomogą Ci zachować młodość

Pomoże Ci w tym mnóstwo prostych ćwiczeń i porad, które będziesz mógł samodzielnie zastosować przez co zregenerujesz cały organizm, zarówno od wewnątrz jak i od zewnątrz. Opracowany przez Autorkę program zawiera specjalne techniki do odnowy Twojego ciała m.in. włosów, skóry czy układu pokarmowego. Umożliwiają one dotarcie do Twoich komórek i wpłynięcie na kod DNA. W ten sposób proces starzenia zostanie zatrzymany, a Twoje siwe włosy znikną, skóra odzyska elastyczność, zmarszczki się spłycą, zbędne kilogramy spadną, a wszystkie organy zostaną zregenerowane bez szkodliwych substancji chemicznych.

Zacznij wyglądać młodo i pięknie

Dzięki tej publikacji poznasz tajniki programu odnowy i zyskasz nie tylko młode ciało, ale i duszę. Twoje ciało się zregeneruje, a Ty poczujesz się uzdrowiony duchowo jak nigdy wcześniej. Poprzez masaż energetyczny i inne ćwiczenia będziesz mógł sam wytworzyć energię i z nią pracować. Obudzisz w sobie wewnętrzne dziecko, które pozwoli Ci wrócić do dawnych wspomnień, myśli i uczuć i napełnisz się pozytywnym nastawieniem do życia. Wkrótce zobaczysz, jak Twój znajomi entuzjastycznie zaczną reagować na Twój wygląd i samopoczucie.

Marzenie o młodości już dziś może stać się rzeczywistością.



Aura

Ted Andrews

Tytuł oryginału: How To See and Read The Aura

Zdrowie › choroby
Terapie › uzdrawianie duchowe

Terapie › energia

aura ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-935-8; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 156; Oprawa: miękka; Format: 14,50 x 20,50 cm; Data ostatniego wydania: 2018; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Ukryte oddziaływanie aury

Czy zdarzyło Ci się poczuć wyjątkowo komfortowo w towarzystwie dopiero co poznanej osoby? A może ktoś Cię do siebie zniechęcił zanim zdążył wypowiedzieć choćby jedno słowo? Jeśli przeżyłeś coś podobnego, możliwe że podświadomie zareagowałeś na stan aury drugiej osoby. Wszyscy ją mamy i możemy z niej odczytywać wartościowe informacje dotyczące stanu zdrowia i samopoczucia a nawet cech charakteru. Czas byś i Ty skorzystał z tej niezwykle przydatnej umiejętności.

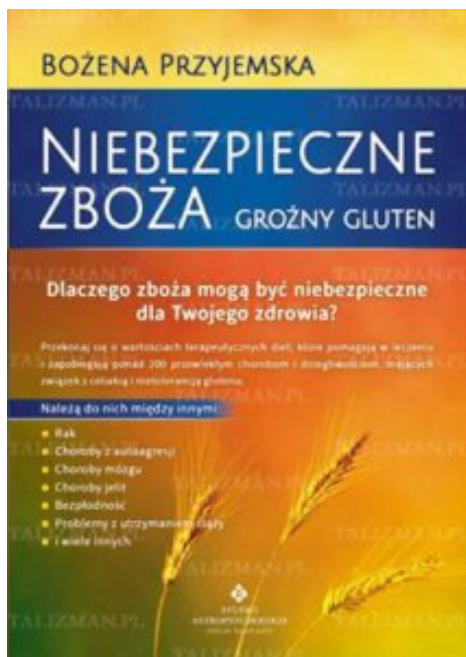
Metody samodzielnej obserwacji aury

Dzięki tej książce niekwestionowanego autorytetu z dziedziny ezoteryki nauczysz się ją zarówno wyczuwać, jak i widzieć. Autor podaje sposoby dokonywania profesjonalnego odczytu pola aurycznego oraz instruuje, w jaki sposób możemy samodzielnie wykonać narzędzia do dokonywania takich pomiarów. Wyjaśnia, co oznaczają poszczególne kolory występujące w aurze – zarówno Twojej, jak i najbliższych Ci osób. Książka nie ogranicza się tylko i wyłącznie do diagnostyki, ale również do aktywnego dbania o aurę. Dowiesz się z niej, jak ją wzmacniać i chronić. Nauczysz się również bezbłędnie diagnozować schorzenia, które znalazły odbicie w stanie Twojej aury i podejmować niezbędne leczenie zanim choroby osiągną niebezpieczny stopień rozwoju.

Autorytet o wszechstronnym doświadczeniu

Autor tej książki, poza odczytywaniem i interpretacją aury, zajmuje się analizą przeszłych wcieleń, numerologią, Tarotem oraz kabałą, stosując je jako metody rozwijania i wzmacniania wewnętrznego potencjału. Teraz i Ty możesz skorzystać z jego wieloletniego doświadczenia.

Aura – źródło cennej wiedzy!



 pobierz fragment książki

Niebezpieczne zboża – groźny gluten

Bożena Przyjemska

 Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-590-9; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Czy gluten jest szkodliwy?

Niemal we wszystkich kulturach produkty zbożowe są podstawowym elementem codziennej diety. Mogą przybierać formę chleba, placków, bułek, ciastek, makaronów, płatków i wielu innych. Spożywamy je od wczesnego dzieciństwa do późnej starości, wierząc święcie, że są niezbędne dla zdrowia i bardzo pożywne. Czy tak jest naprawdę?

Groźne dla zdrowia i życia

Od dawna wiadomo, że wiele poważnych chorób ma związek z nietolerancją i alergią na białka, znajdującego się w zbożach. Dla osób, które są uczulone na gluten, produkty zbożowe są trucizną zagrażającą ich życiu. Natomiast dla tych, którzy nie tolerują glutenu, spożywanie tych produktów powoduje dolegliwości nie tylko jelitowe, ale może być także przyczyną wielu chorób, z nowotworami i chorobami autoagresywnymi włącznie. Co zatem robić i jakiej szukać alternatywy?

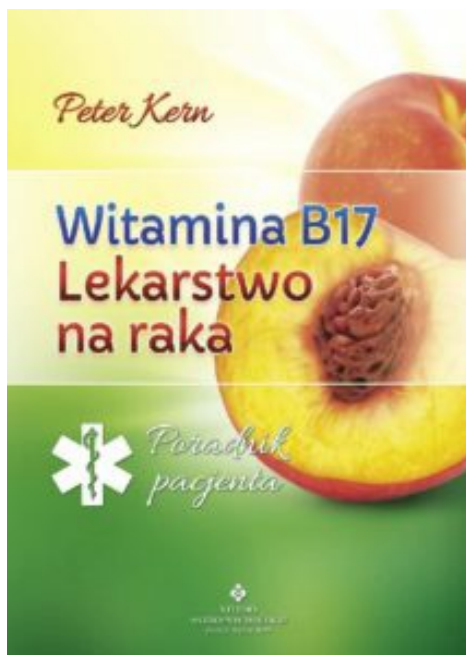
Rady eksperta w trosce o zdrowie

Dzięki Bożenie Przyjemskiej, naturoterapeutce, osteopatce i dietetyczce, będziesz mógł przekonać się o wartościach terapeutycznych diet, które pomagają w leczeniu i zapobieganiu wielu poważnych chorób, mających związek z celiakią i nietolerancją glutenu. Autorka dogłębnie analizuje najnowsze publikacje medyczne, pochodzące z polskich i angielskojęzycznych źródeł, dotyczące uczuleń i nietolerancji glutenu. Zaczyniesz obserwować swoje ciało i będziesz mógł zauważyć pierwsze objawy skórne nietolerancji glutenu. Dowiesz się, czym tak naprawdę jest gluten i jakie zboża zawierają go najwięcej. Nauczysz się, co jeść przy diecie bezglutenowej i coraz łatwiej będzie Ci zrezygnować z produktów zawierających gluten.

Wyliminuj choroby za pomocą diety

W tej książce znajdziesz również wiele informacji na temat Specyficznej Diety Węglowodanowej, która jest w stanie wyleczyć m. in. takie choroby jak: nowotwory, osteoporozę, choroby zapalne jelit, choroby autoimmunologiczne, przewlekłe bóle, kłopoty z trawieniem i przyswajaniem, bezpłodność, a także wiele innych poważnych dolegliwości. Dodatkowym atutem tej publikacji są zawarte w niej przepisy zarówno dla diety bezglutenowej, bezmlecznej, wegetariańskiej, jak i Specyficznej Diety Węglowodanowej. Przekonasz się, że zdrowe odżywianie jest możliwe nawet bez produktów z glutenem. Po przeczytaniu tej publikacji z pewnością będziesz mógł rozwiązać wątpliwości dotyczące pytania dlaczego gluten szkodzi i że rezygnacja z niego przynosi więcej korzyści niż dotychczas myślałeś.

Zdrowe życie bez glutenu.



 pobierz fragment książki

Witamina B17

Peter Kern

Tytuł oryginału: Krebs bekämpfen mit Vitamin B17. Vorbeugen und Heilen mit Ni

 Dieta › witaminy
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie
Zdrowie › choroby

 nowotwór  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-588-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 164; Oprawa: miękka; Format: A5;

Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Rak nie musi być wyrokiem

Liczba zachorowań na raka nieustannie wzrasta, a prognozy Światowej Organizacji Zdrowia nie napawają optymizmem. WHO przewiduje, że w 2020 roku będziemy mieli do czynienia z około 15 milionami nowych przypadków chorób nowotworowych. Oznacza to aż 50 procentowy wzrost w porównaniu do roku 2000. Pomimo wielu badań i postępu medycyny nadal zdajemy się być bezsilni wobec tej groźnej choroby. Mówi się o niej coraz częściej, głośniejsze i coraz więcej osób przed nią drży. A co jeśli lek na raka został już dawno odkryty i jest dostępny dla każdego? W dodatku jest niezwykle tani i w pełni naturalny?

Czy wiesz, co jest przyczyną powstawania raka?

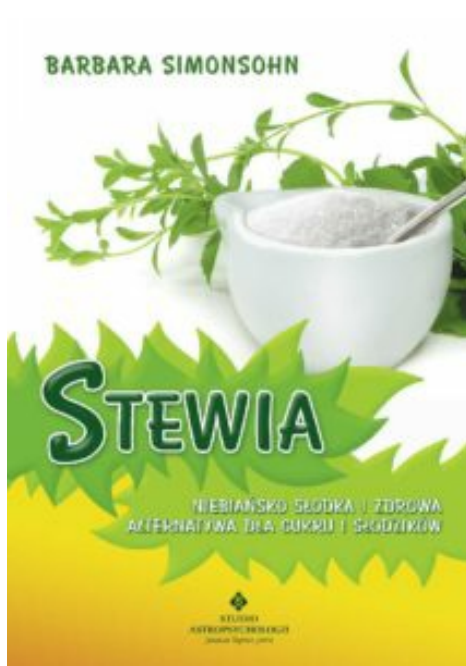
Już w latach 50-tych amerykańscy lekarze z dr. Ernstem Krebsem na czele odkryli, że rak jest chorobą wynikającą z niedoboru witaminy B17 (znanej również jako amigdalina). Jest ona dostępna w naszym środowisku i znajduje się m.in. w pestkach moreli, śliwek, wiśni, a także w pestkach brzoskwiń. Amigdalina dzięki swoim unikalnym właściwościom wykorzystywana jest do leczenia takich schorzeń jak: rak jelita grubego, rak trzustki, rak płuc, rak szyjki macicy, rak jajnika, rak żołądka czy niestety coraz powszechniejszy rak skóry.

Witamina B17 lekarstwem na raka?

Peter Kern jest terapeutą medycyny naturalnej. Specjalizuje się w problematyce zatruc metalami ciężkimi oraz w naturalnych metodach leczenia chorób nowotworowych. W tym przewodniku, który jest poradnikiem pacjenta zamieścił wszystko na temat witaminy B17 i jej praktycznego zastosowania. Znajdziesz w nim m.in. zalecenia dietetyczne, jak również listę odpowiednich produktów zawierających najwyższe stężenie amigdaliny. Książka wyjaśnia nie tylko jak witamina B17 leczy raka, ale również jak zdrowe odżywianie może mu zapobiec.

Do tego cudownego leku coraz bardziej przekonują się środowiska lekarskie, którym przez lata trudno było zaakceptować, iż panaceum, którego tak długo poszukiwali istniało przez cały czas w naturalnej formie. Wielu z nich już dziś poleca je swoim pacjentom.

Wylecz raka z pomocą witaminy B17.



Stewia – niebiańsko słodka i zdrowa alternatywa dla cukru

Barbara Simonsohn

Tytuł oryginału: STEVIA - Sündhaft süß und urgesund (Die Alternative zu Zucker)

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › superżywność

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-572-5; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 236; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Słodkie grzeszki? Niekoniecznie!

Większość z nas lubi słodki smak, towarzyszy nam on od pierwszych chwil życia: słodkie wody owocowe czy słodki smak mleka matki. To uwielbienie wynika z fizjologicznej reakcji organizmu na endorfiny i serotoninę, które produkują się po spożyciu słodkich pokarmów. Słodkie smakołyki poprawiają nasz nastrój, a także pomagają zrelaksować się po ciężkim dniu. Niestety większość rodzajów cukru wykazuje wiele negatywnych oddziaływań na nasz organizm. Cukrzyca i nadwaga to najpopularniejsze z nich. Cukier zastępujemy jego zamiennikami, takimi jak kontrowersyjne słodziki oskarżane o powodowanie raka, czy niewiele różniący się od białego cukru brązowy cukier.

Stewia, zdrowa i naturalna alternatywa

Z ratunkiem na szczęście przychodzi nam sama natura. Dzięki niej każdy może zacząć słodzić bez wyrzutów sumienia. Wszystko za sprawą prezentowanej w tej książce wyśmienitej i w pełni zdrowej alternatywy dla cukru i słodzików. Stewia, bo o niej mowa, słodzi bez kalorii, nie ma żadnych efektów ubocznych, a ponad to dostarcza ważnych składników mineralnych oraz witamin wzmacniających nasz system immunologiczny. W przeciwieństwie do większości słodzików jest bezpieczna i w pełni naturalna. Z powodzeniem może być spożywana przez osoby cierpiące na cukrzycę, otyłość, nadwagę, atopowe zapalenie skóry (AZS). Stewia jest nie tylko wyśmienitym uzupełnieniem zdrowej diety, ale wspomaga również proces odchudzania i utrzymywania zdrowej wagi.

Przepisy na zdrową słodycz

Z tej książki dowiesz się wszystkiego na temat stewii oraz produktów, jakie są z niej wytwarzane. Poznasz wiele przepisów z jej wykorzystaniem, np. na napoje, koktajle, śniadania obiady, konfitury czy sałatki. Poznasz również wskazówki, które pomogą Ci hodować tę przydatną roślinę we własnym mieszkaniu.

Mity przegrywają z nauką

Autorka rozprawia się także z mitami funkcjonującymi w naszym społeczeństwie, dotyczącymi chociażby rzekomego prozdrowotnego oddziaływania brązowego cukru czy korzyści płynących ze stosowania syntetycznych słodzików. Wszelkie informacje popiera wynikami badań naukowych.

Od dzisiaj możesz słodzić bez wyrzutów sumienia!



Życie bez bólu

Pete Egoscue

Tytuł oryginału: Pain Free: A Revolutionary Method for Stopping Chronic Pain

 Zdrowie › choroby

 ból  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-581-7; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Uporczywy ból może już dzisiaj zniknąć – bez kosztownej rehabilitacji, szkodliwych tabletek czy ryzykownych zabiegów. Wszystko za sprawą unikalnego programu ćwiczeń, który charakteryzuje się 95% skutecznością. Autorzy w sposób innowacyjny podchodzą do tematu przewlekłego bólu przedstawiając Twoje ciało jako idealną maszynę, z którą niewłaściwie się obchodzisz. Możesz temu zaradzić dzięki prostym ćwiczeniom, masażom i delikatnym metodom rozciągania mięśni. Publikacja analizuje poszczególne partie organizmu pod kątem występującego w nich bólu i jego zapobieganiu. Znajdziesz tu zarówno sposób na bóle mięśniowe jak i migreny. Dowiesz się, jak wyeliminować zespół cieśni nadgarstka i rękę kulszową. Ponadto uodpornisz się na kontuzje i urazy. Wybierz życie bez bólu!



 pobierz fragment książki

Uzdrowienie poprzez liczby

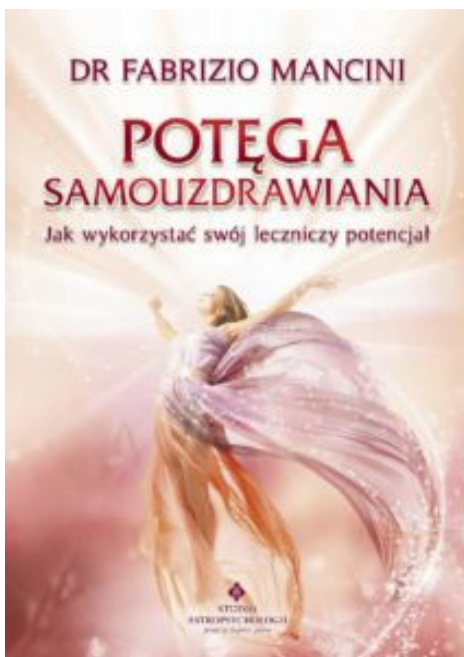
Tytuł oryginału: Heilen mit Zahlen. Von der Zahlenmystik bis zum spirituellen

 Zdrowie › choroby

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-580-0; **Cena katalogowa:** 34.90 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Szukasz naturalnych i skutecznych metod uzdrawiania? Z pomocą przychodzą Ci liczby! Wszystko dzięki opracowanemu przez Autorkę systemowi samoleczenia, który bazuje na odkryciach współczesnej fizyki kwantowej. Każda cyfra ma swoją wibrację i jeśli o niej myślisz, wypowiadasz ją lub wizualizujesz, Twój organizm przejmuje od danej liczby częstotliwość drgań. A to od nich z kolei zależy stan Twojego ciała. W książce Autorka przedstawia, 100 uzdrawiających liczb uzdrowiciela Grigorija Grabowaja przyporządkowanych najpopularniejszym chorobom i dolegliwościom, z których możesz skorzystać. Łatwo je odnajdziesz, ponieważ są uszeregowane według symptomów, jakie odczuwasz. Dzięki temu przyspieszysz swój proces samouzdrawiania i regeneracji. Stwórz własną uzdrawiającą liczbę.



 pobierz fragment książki

Potęga samouzdrawiania

dr Fabrizio Mancini

Tytuł oryginału: The Power of Self-Healing: Unlock Your Natural Healing Poten

 Zdrowie › choroby

 samouzdrawianie  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-582-4; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 352; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2013; **Nr wydania:** I;

Możesz uleczyć się sam

Większości z nas nieobce są problemy zdrowotne, choroby i ból. Jednak tylko nieliczni zdają sobie sprawę z tego, że zostaliśmy wyposażeni przez naturę w wewnętrzną inteligencję, która daje nam wszystkie narzędzia niezbędne do samodzielnego zagwarantowania sobie zdrowia. Nieustannie, dzień i noc, w naszych organizmach zachodzi proces samoregeneracji i tylko od nas zależy, czy wykorzystamy jego potencjał.

Odkryj wielkie możliwości swojego ciała

Dzięki tej książce każdy może dołączyć do grona osób świadomych niezwykłych możliwości swojego ciała. Gwarantuje to osoba autora. Dr Fabrizio Mancini jest cenionym na całym świecie mówcą, autorem książek, nauczycielem, filantropem oraz rektorem Uniwersytetu Parkera w Dallas w Teksasie. Udowodnił m. in., że 50 procent dolegliwości przechodzi samych, bez żadnej medycznej ingerencji.

Zacznij uwalniać swój samouzdrawiający potencjał

Samouzdrawianie następuje wtedy, gdy ciało, emocje i duch ściśle ze sobą współpracują. Dlatego autor książki zwraca w niej szczególną uwagę na trzy elementy, które stanowią podstawę sukcesu: samouzdrawianie na poziomie ciała, emocji oraz ducha. W każdym z nich dokładnie opisuje jak uwolnić swój samouzdrawiający potencjał dzięki wyeliminowaniu z diety niezdrowych elementów i włączeniu do niej produktów pobudzających naturalne zdolności ciała do odnowy i regeneracji. Przedstawi również nowe spojrzenie na sposób w jaki aktywność fizyczna wpływa na produkowanie przez organizm uzdrawiających substancji. W dążeniu do idealnego zdrowia pomogą najnowsze bezinwazyjne terapie przywracające równowagę ludzkiemu ciału.

Inni mogli, możesz i Ty!

O skuteczności zawartych w książce technik świadczą szczegółowo opisane inspirujące historie ludzi, którzy doświadczyli samouzdrawiania. Podobnie jak oni, możesz zastosować 21-dniowy program, dzięki któremu Twoje ciało, umysł i dusza wkroczą na ścieżkę uzdrowienia.

Masz w sobie zdrowie, które wyzwolić.



 pobierz fragment książki

Jak czerpać zdrową energię z ziemi – Uziemienie

Clinton Ober Martin Zucker Stephen T. Sinatra

Tytuł oryginału: Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?

 Terapie › energia

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-8171-1982; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: III;

Czy już wiesz, jak zapobiegać chorobom?

Ciągle narzekamy, że coś nas boli, strzyka, łupie... Dlaczego łapią nas przeziębienia, cierpimy na stany zapalne i inne choroby? Stosujemy różnorodne leki, które nie tylko są drogie, ale również nie są obojętne dla naszego organizmu i nie zawsze pomagają. Jednak jest prosty sposób, aby ustrzec się tych dolegliwości. Jest naturalny, bezpieczny, tani i skuteczny. To uzdrawiająca energia Ziemi.

Kontakt z naturą lepszy niż lekarstwa

Nic tak nie odpręży i pomaga się wyciszyć, jak przebywanie na łonie natury. Ludzie często o tym zapominają i zamiast wybrać się na spacer po parku czy lesie, wolą swój wolny czas spędzać przed telewizorem lub komputerem. To nie tylko zjada nasz cenny czas, który możemy spożytkować w inny sposób, ale również bardzo niekorzystnie wpływa na nasz organizm, który chłonie przy tym szkodliwe promieniowanie. A gdyby tak wybrać inną formę relaksu i pospacerować wśród drzew, kwiatów i trawy? Zdjąć buty i poczuć, jak cudowna energia Ziemi wpływa do naszego wnętrza? Taki sposób na uzdrawianie był znany już setki lat temu i jest skuteczny również dziś.

Poczuj uzdrawiającą moc Ziemi

W ciągu tysięcy lat ewolucji ludzie chodzili boso zupełnie nieświadomi, że powierzchnia Ziemi zawiera nieograniczoną energię, która leczy. Grunt wysyła subtelny sygnał elektryczny, który działa uzdrawiająco, reguluje skomplikowane mechanizmy w organizmie. Kontakt z Ziemią dla człowieka jest jak podłączenie lampki do gniazdka, sprawia, że się świeci. Nowoczesny styl życia wymaga powszechnego stosowania izolatorów czyli butów. Nie śpimy też na ziemi, a to skutecznie nas odcina od uzdrawiającej energii. Ludzie, tak jak i inne stworzenia, są elektrycznymi istotami na elektrycznej planecie. Uziemienie podtrzymuje stabilność energetyczną naszych organizmów i służy jako podstawa do vitalności i zdrowia.

Energia Ziemi zpobiegnie problemom ze zdrowiem

Wykorzystaj tę naturalną metodę uzdrawiającą, która dla wszystkich jest tak samo dostępna. W książce znajdziesz wskazówki, dzięki którym w prosty sposób uregulujesz swój organizm i unikniesz dzięki temu różnych dolegliwości. Podłącz się do energii Ziemi, a pozbędziesz się stanów zapalnych, bólu, zmęczenia, stresu czy problemów ze snem. Szybko zregenerujesz swój organizm, poczujesz radość życia, którą gasiły coraz to nowe dolegliwości. Od teraz zupełnie inaczej spojrzysz na trawnik pod swoim domem.

Lek jest tuż pod Twoimi stopami.



 pobierz fragment książki

Przeprogramuj swój umysł na miłość

dr Marsha Lucas

Tytuł oryginału: Rewire Your Brain For Love: Creating Vibrant Relationships U

 Rozwój duchowy › medytacja
Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › sukces
Szczęście › miłość
Zdrowie › psychologia

Szczęście › pokochaj siebie
Szczęście › związek
Szczęście › emocje
Terapie › medytacja
Zdrowie › kobieta

 relacje  życie intymne  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-571-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: 1;

Co nauka ma wspólnego z Twoim związkiem?

Czym jest neuroplastyczność i dlaczego jest tak ważna dla Twojego życia, relacji z bliskimi i satysfakcji z każdego dnia? Czy wiesz, że Twoje interakcje z dzieciństwa mają ogromny wpływ na to, jak Twój mózg postrzega i tworzy związki w dorosłym życiu? Dobra wiadomość jest taka, że właśnie dzięki neuroplastyczności możesz wpłynąć na swój umysł przeprogramowując go tak, aby nie powielał negatywnych schematów i tworzył nowe, lepsze relacje. Dzięki tej książce i prostym technikom dowiesz się w jaki sposób zmienić swoje stare ścieżki nerwowe i rozwinąć nowe, a w konsekwencji naprawić nie tylko relacje z przyjaciółmi ale przede wszystkim uzdrowić swój związek i życie rodzinne.

Miłość i relacje w XXI wieku

Dzisiejsza kultura daje nam złudną obietnicę satysfakcjonującego życia, prostych rozwiązań, braku zaangażowania czy nieskomplikowanych relacji z innymi ludźmi. Zamiast podtrzymywania dobrych i prawdziwych związków z bliskimi często wybieramy społeczną i emocjonalną wegetację przed telewizorem lub komputerem. Ludzie nie tylko przestali ze sobą rozmawiać, słuchać się nawzajem ale również myśleć o potrzebach innych. Depresja, lęk, przepracowanie i rozwody stały się czymś zupełnie normalnym i wpisanym w kulturę XXI wieku. Firmy farmaceutyczne prześcigają się w produkcji nowych, lepszych pigułek, które leczą lęki społeczne i usypiają nasze emocje. Zamiast czuć szczęście wynikające z bliskości ukochanej osoby, coraz częściej tworzymy toksyczne związki, które unieszczęśliwiają obie strony. Ale zastanówmy się czy na pewno musi tak być?

Buduj komunikację, bliskość i miłość

Z pomocą przychodzi nam dr Marsha Lucas, dyplomowany psycholog i neuropsycholog łączący przełomowe odkrycia neurobiologii i psychologii z uświęconymi tradycją praktykami starożytnej mądrości. Wszystko to po to, aby pomóc Ci w odnalezieniu się wśród wyzwań życia we dwoje. Autorka ukazuje, funkcjonowanie umysłu w relacjach partnerskich, pomaga zrozumieć jak rozwijał się mechanizm Twojego obecnego związku oraz podpowiada, jak możesz samodzielnie przeprogramować swoją psychikę. Z tej książki dowiesz się również, jak sprawić, by Twój umysł przestał kierować się strachem i nieśmiałością, poznasz sposoby na rozwijanie w sobie zrównoważonej, zdrowej empatii. Nie wstydź się swoich emocji, rozwiń skrzydła i ciesz się udanym związkiem. Dzięki odpowiednim medytacjom i wskazówkom autorki rozpalisz na nowo płomień namiętności w relacjach z partnerem.

Zmień swoje wewnętrzne doświadczenie w miłości

Dr Lucas w sposób jasny, nieodstraszający naukowymi terminami i często zabawny ukazuje, jak używać mocy neuroplastyczności – możliwości umysłu do dobrych w zmian mózgu. Możesz używać tej umiejętności do rozwijania „obwodów” elastyczności, empatii, namiętności i asertywności w związkach. Oprócz wielu wskazówek i ćwiczeń autorka wyjaśnia również, co mają ze sobą wspólnego ciało migdałowe i niepokój, a także płac czołowy i lęk przed zaangażowaniem.

Autorytety o książce

Ta książka nie jest kolejnym typowym poradnikiem o nieudanych i toksycznych związkach. To nie kolejna książka, która poklepie Cię po plecach i sprawi, że nie ruszysz z miejsca, w którym od lat jesteś. *Przeprogramuj swój umysł* to coś więcej, to autentyczna praca naukowa, w której znajdziesz poparte nauką i starożytną wiedzą techniki pracy nad swoim umysłem i relacjami z bliskimi. Na poparcie tych słów dopuścimy do głosu światowej sławy autorytety:

Przeprogramuj swój umysł na miłość jest uroczo wciągający i łatwy do czytania. Na tych stronach każdy znajdzie coś, co może poprawić jego życie.

— dr medycyny Christiane Northrup, autorka bestselleru *New York Times*, *Lekko łatwo i przyjemnie*

Dr Lucas pokazuje czytelnikom, jak używać mocy neuroplastyczności (...). Jej głos jest ciepły, zabawny, bezpośredni, praktyczny i tak bardzo pomocny. Ta książka jest jak najlepszy przyjaciel, który jest jednocześnie ekspertem w sprawach mózgu oraz terapeutą światowej klasy.

– dr Rick Hanson, autor bestsellerów *Mózg Buddy* oraz *Rozwiń w sobie mózg Buddy*.

Żyjemy w świecie nieudanych związków i braku miłości. Dr Lucas przekazuje nam wiedzę i kliniczne zastosowanie narzędzi medytacji uważności, aby pomóc nam uleczyć siebie, nasze związki i nasz świat. Wszyscy potrzebujemy tej mądrej osoby.

– dr medycyny Allan Warshowsky, członek American College of Obstetricians and Gynecologists, dyrektor honorowy American Board of Integrative Holistic Medicine

Pokonaj nieśmiałość i daj sobie szansę na spełniony związek!



 pobierz fragment książki

Pokonałem raka

Stanisław Karolewski

 Szczęście › afirmacje

Terapie › detoks

Terapie › głodówki

Zdrowie › choroby



nowotwór

terapie naturalne

 nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-567-1; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

Jak pokonać raka

Nowotwór jest złowieszczą diagnozą, ale to nie wyrok śmierci – raka można pokonać. Coraz więcej pacjentów wychodzi obronną ręką ze starcia z tą chorobą. Ta książka udowadnia, że medycyna naturalna zwiększa szanse wyzdrowienia przy wykorzystaniu terapii niekonwencjonalnych. Dzięki zastosowaniu ich równolegle do akademickiego leczenia każdy z nas może zwiększyć szanse swoje i swoich bliskich, aby pokonać raka.

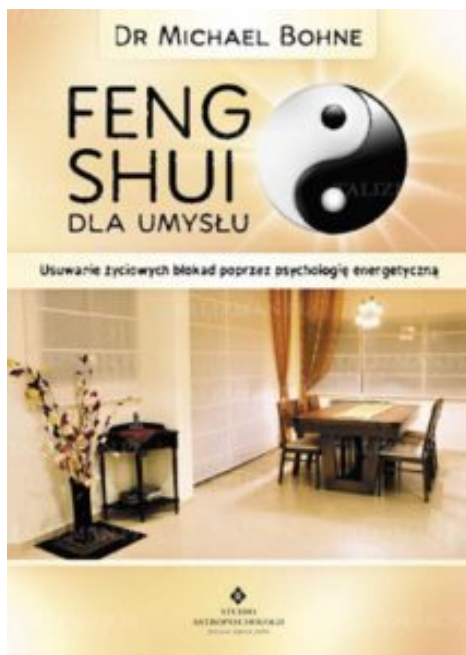
Skorzystaj z doświadczenia Autora, który pokonał raka

Żywym dowodem na skuteczność zawartych w książce tez jest jej Autor. Stanisław Karolewski po zdiagnozowaniu u niego nowotworu poświęcił wiele czasu i energii na zgłębienie naturalnych metod, które pomogły mu pokonać raka raz na zawsze. Podczas swoich poszukiwań odnalazł nie jeden, nie dwa, a aż dziewięć sposobów na skuteczne zwalczanie tej strasznej choroby. Dzisiaj, jako w pełni zdrowy człowiek, dzieli się z czytelnikami doświadczeniem, jakie wyciągnął z najtrudniejszej lekcji w swoim życiu.

Popraw swoje nastawienie

W książce znajdziesz opisy myśli i uczuć, które mogą dominować u chorego po zdiagnozowaniu raka. Niezależnie czy obawiasz się zapadnięcia na nowotwór złośliwy jelita grubego, raka trzustki, czy prostaty znajdziesz tu konkretne wskazówki jak pokonać raka. Autor na swoim przypadku ukazuje, jak można poradzić sobie z poczuciem beznadziei, zagrożenia i rozpacz. Przedstawia również najpopularniejsze przyczyny powstawania nowotworów w ciele współczesnego człowieka. Publikacja oferuje szereg sprawdzonych metod samodzielnej walki z rakiem. Od leczniczych głodówek po specjalnie skomponowaną dietę na raka. Od terapii Gersona, przez terapię drzew po ziołolecznictwo. Autor poświęcił również dużo miejsca sposobom poprawiania nastawienia pacjenta, wśród których znalazły się medytacje, modlitwy o uzdrowienie i wizualizacje.

Zyskaj przewagę w walce z rakiem!



 pobierz fragment książki

Feng Shui dla umysłu

Michael Bohne

Tytuł oryginału: Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie

 Ezoteryka > feng shui
Terapie > medycyna naturalna
Terapie > energia

Terapie > uzdrawianie duchowe

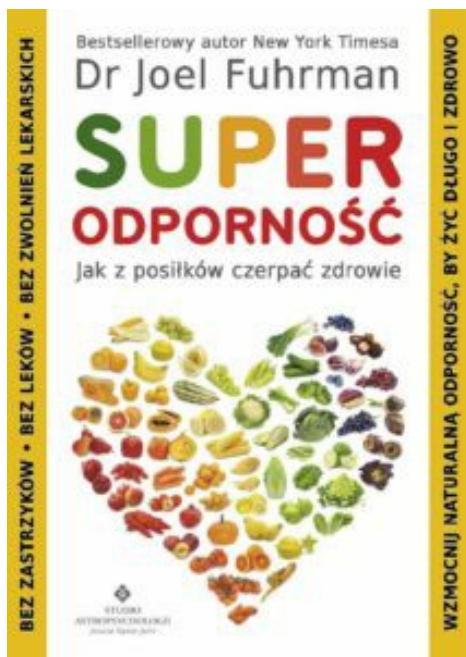
Terapie > medytacja

Zdrowie > relaks

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-557-2; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 224; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

Feng Shui jest sztuką uporządkowania świata zewnętrznego, dzięki czemu czujemy się dobrze i bezpiecznie. Zapewnia swobodny przepływ energii, która korzystnie na nas wpływa. Feng Shui dla umysłu jest przenośnią, która pozwala wysledzić bałagan znajdujący się w Twojej głowie i w rezultacie go uporządkować. Autor to lekarz, specjalista psychoterapii, a także jeden z renomowanych trenerów psychologii energetycznej. Dzięki jego technice możesz uporządkować swoje życie wewnętrzne i relacje z otoczeniem. Ta innowacyjna terapia umożliwia pełne kontrolowanie własnych emocji. Poprzez opukiwanie punktów meridianowych pozbędziesz się blokad i obciążeń uwalniając się od obarczających Cię lęków i podniesiesz poczucie własnej wartości. Zaprowadź porządek w swojej głowie.



Superodporność

dr Joel Fuhrman

Tytuł oryginału: Super Immunity: The Essential Nutrition Guide for Boosting Your Body's Defenses to Live Longer, Stronger, and Disease Free

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

odporność

ISBN: 978-83-7377-555-8; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 346; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Dlaczego chorujesz?

Dlaczego niektórzy z nas chorują częściej niż inni? Czy jesteśmy skazani na zachorowanie, jeśli nasi współpracownicy lub rodzina są chorzy? W czym tkwi sekret zachowania zdrowia?

Możesz uodpornić się na grypę i przeziębienie

Dr Joel Fuhrman – dyplomowany lekarz, czołowy ekspert profilaktyki i odwracania procesów chorobowych – prezentuje wszechstronny, wyczerpujący przewodnik osiągnięcia doskonałego zdrowia. Wyjaśnia nam jednocześnie w jaki sposób możemy stać się prawie całkowicie odporni na przeziębienia, grypę i inne infekcje.

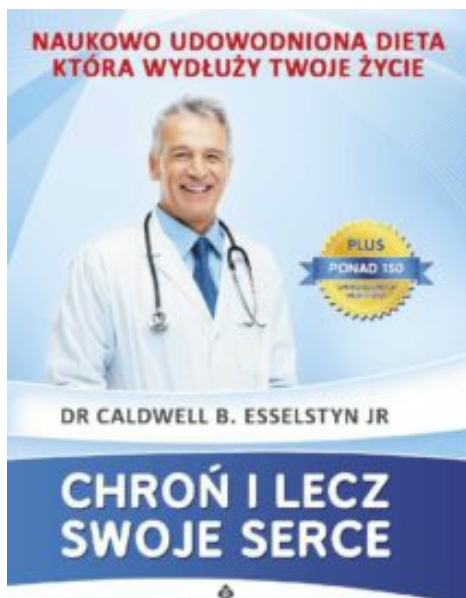
Dobrze skomponuj swój jadłospis i zyskaj zdrowie

Dowody na skuteczność terapii opracowanej przez Autora są niepodważalne. Nauka o żywieniu dokonała fenomenalnych postępów i odkryć na przestrzeni ostatnich lat. Już dziś możemy z nich skorzystać i wzmocnić układ odpornościowy by chronić nasze ciało przed każdą chorobą – od powszechnego przeziębienia po nowotwór. Kluczem do uzyskania takich efektów są niewielkie zmiany w jadłospisie.

Wykorzystaj 80 sprawdzonych przepisów

To niewłaściwe wybory żywieniowe sprawiają, że zapadamy na choroby, skraca się długość naszego życia oraz wydajemy fortunę na wizyty u lekarzy, pobyty w szpitalach i realizację recept. Tymczasem wystarczy tylko lekko zmodyfikować sposób, w jaki się odżywiamy, by zapewnić organizmowi setki najważniejszych składników, które odpowiadają za budowanie odporności. Te zmiany będą nie tylko skuteczne, ale i przyjemne – wszystko za sprawą ponad osiemdziesięciu znakomitych przepisów sprawdzonych przez Autora książki.

Od teraz każdy posiłek będzie dosłownie „na zdrowie”!



Chroń i lecz swoje serce

Caldwell B. Esselstyn Jr

Tytuł oryginału: Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

zdrowe serce ✕ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-556-5; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 308; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

I Ty możesz być zagrożony

Choroby serca czyhają na każdego z nas. Normą stało się to, że zapadają na nie coraz młodsze osoby. Takiemu stanowi rzeczy sprzyja nie tylko niewłaściwa dieta, ale również coraz bardziej przepełnione stresem tempo życia. Nigdy nie jest jednak za późno (ani za wcześnie), by zadbać o swój układ krążenia.

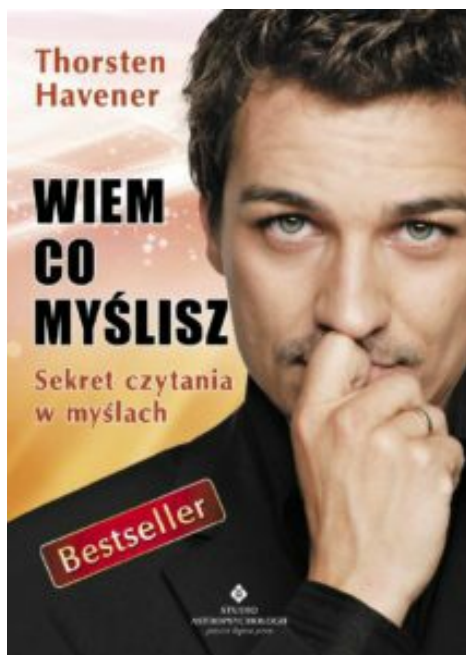
Skomponuj swój zdrowy jadłospis

Pomocne będą wskazówki niekwestionowanego autorytetu medycznego, który opublikował książkę opartą na doświadczeniach własnych pacjentów. Badania doktora Esselstyna są jednymi z najskrupulatniej przeprowadzonych dochodzeń medycznych, jakich podjęto się w ostatnim stuleciu. Udowadniają one, że zmiany w diecie (i tylko one) radykalnie zmniejszają tempo starzenia się tętnic i poprawiają ich kondycję. Okazało się, że postęp nawet najostrzejszej i rozwijającej się od wielu lat postaci choroby wieńcowej może zostać odwrócony przez wprowadzenie zmian do jadłospisu i stylu życia. Jeśli zastosujesz program żywieniowy zaprezentowany w tej publikacji, staniesz się praktycznie odporny na zawały serca.

Możesz oszukać śmierć

Udowodnili to dobitnie pacjenci doktora Esselstyna, którym już dwadzieścia lat temu zakomunikowano, że nie przeżyją nawet roku. Dzisiaj są oni w pełni zdrowi, a stanu układu krążenia mogą im pozazdrościć dużo młodsze osoby. Teraz również Ty możesz wykorzystać podane w książce przepisy kulinarne, które pozwoliły tym ludziom oszukać śmierć.

Żyj z sercem!



Wiem co myślisz

Thorsten Havener

Tytuł oryginału: Ich weiss, was du denkst. Das Geheimnis, Gedanken zu lesen

 Zdrowie › psychologia

Szczęście › emocje

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-550-3; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 212; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czy wiesz, że czytanie w myślach jest możliwe?

Czy można dowiedzieć się, co myśli druga osoba? Kim jest człowiek, który twierdzi, że mógłby odczytać nasze myśli? Specjaliści potrafią rozpoznać po zachowaniu człowieka jego stany emocjonalne, a nawet to, co w danym momencie dzieje się w jego głowie. Dzięki obserwacji zachowania setek osób stwierdzili oni, że pewne gesty i mimika, zdradzają konkretne myśli. Prawdziwą sztuką jest ich bezbłędne odczytywanie.

Ucz się od mistrza

Thorsten Havener jest jednym z najbardziej znanych mistrzów sztuki czytania w myślach. To artysta prezentujący swoje niezwykle umiejętności w zapierających dech widowiskach. Występuje w wielu programach telewizyjnych i radiowych. Prowadzi pokazy na żywo z udziałem publiczności, przedstawiając na nich swoje zadziwiające zdolności.

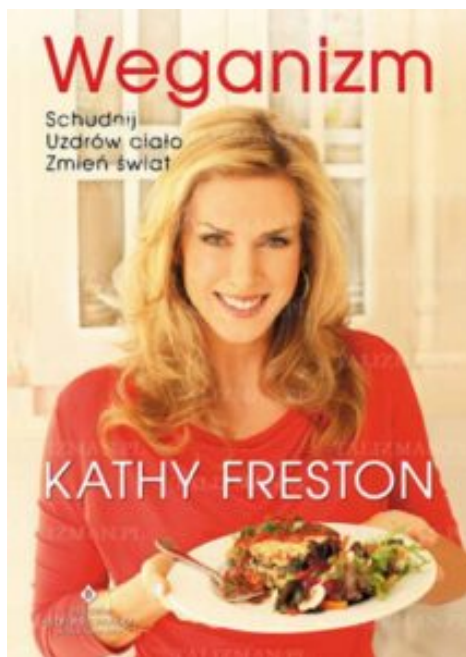
Możesz czytać w myślach bez specjalnego daru

Dzięki swojej pierwszej na polskim rynku książce, przekazuje najważniejsze techniki rozszyfrowywania ludzkiego umysłu. Prezentuje listę instrumentów mentalnych oraz pokazuje, jak możesz ich używać w życiu codziennym. To poradnik o czytaniu w myślach bez konieczności posiadania daru jasnowidzenia czy innych nadprzyrodzonych zdolności.

Obserwuj rozmówcę i rozszyfruj jego intencje

Dzięki niemu nauczysz się rozszyfrowywać intencje swoich rozmówców, wyłącznie przez ich uważną obserwację. Gesty, mimika i mowa ciała każdego człowieka powodują, że to, o czym myśli staje się widoczne bez wypowiadania przez niego jakichkolwiek słów. Za pomocą licznych eksperymentów, praktycznych ćwiczeń, autor zachęca, abyś na nowo spojrzął na siebie i swoje otoczenie.

Sprawdź, co myślą inni.



 [pobierz fragment książki](#)

Weganizm – schudnij , uzdrów ciało, zmień świat

Kathy Freston

Tytuł oryginału: Veganist. Lose Weight, Get Healthy, Change the World

- | | | |
|---|-----------------------|---------------------------|
|  | Dieta › wegetarianizm | Dieta › zdrowe odżywianie |
| | Dieta › odchudzanie | Dieta › kuchnia |
| | Dieta › sałatki | Zdrowie › odmiładzanie |
| | Zdrowie › uroda | Zdrowie › mężczyzna |
| | Zdrowie › kobieta | |

 [jak szybko schudnąć](#) [zdrowe odżywianie](#)  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-546-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 324; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

Weganin to ktoś, kto wybiera dietę roślinną i bacznie obserwuje wszystkie skutki swoich wyborów żywieniowych. Dzięki temu robi ciągle postępy. Kathy Freston jest autorką wielu bestsellerów New York Timesa, skupiającą się na zdrowym życiu i świadomym odżywianiu. W swoich publikacjach zachęca do stworzenia bardziej pokojowego i przyjaznego świata wokół siebie. W tej książce przekazuje wyjątkowe informacje o jedzeniu, zdrowiu i środowisku. To przewodnik o dokonywaniu wyboru – wyboru, który przynosi same korzyści. Poprzez stopniowe zmiany w kierunku pełnowartościowej, roślinnej diety, stracisz zbędne kilogramy, uwolnisz ciało od tak poważnych chorób jak rak, cukrzyca czy dolegliwości układu krążenia. Teraz i Ty też możesz zrobić coś dobrego dla siebie i świata.



Dlaczego twoje dziecko choruje?

Kelly Dorfman

Tytuł oryginału: What's Eating Your Child?: The Hidden Connection Between Foo

Zdrowie › choroby
Dieta › witaminy
Dieta › minerały

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › preparaty prozdrowotne

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-543-5; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 104; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** 1;

↓ pobierz fragment książki

Choroby przewlekłe – epidemia XXI wieku

Według American Medical Association, liczba przypadków otyłości, astmy, problemów behawioralnych oraz kłopotów z uczeniem się, a także innych chorób przewlekłych u dzieci wzrosła o 14 procent w latach 1994–2006. Niestety to nie koniec, specjaliści straszą nas również prognozami na 2020 rok, które mówią, że w tym czasie co drugi Europejczyk będzie miał przynajmniej jedną alergię.

Zdrowe odżywianie drogą do unikania chorób

Coraz częściej ratunku upatruje się w odżywianiu, które odgrywa znaczącą rolę w utrzymaniu naszego organizmu w zdrowiu. Zdrowe odżywianie jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i umysłowego dzieci. Wzmacnia odporność, poprawia samopoczucie, zaopatruje organizm w odpowiednie witaminy i mikroelementy takie jak witamina c, kwasy tłuszczowe omega-3 czy cynk. Mimo tak oczywistych korzyści płynących ze zdrowego odżywiania, wciąż wielu rodziców bagatelizuje jego wartość i karmi dzieci gotowymi daniami, słodyczami czy fast foodami, omijając szerokim łukiem warzywa.

Zdrowie dziecka wynika z odżywiania

„Dlaczego Twoje dziecko choruje” przedstawi związek między odżywianiem, a chronicznymi dolegliwościami wieku dziecięcego. Dr Kelly Dorfman – specjalizująca się w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych poprzez odżywianie – proponuje rodzicom proste i skuteczne rozwiązania, których potrzebują, by pomóc dzieciom zdrowo się rozwijać. Poznasz znaczenie cynku w diecie i sposoby na unikanie problemów wynikających z nietolerancji glutenu i kazeiny. Dowiesz się, jak leczyć zaburzenia snu melatoniną, nadpobudliwość magnezem, a niepokój olejem rybnym. Znajdziesz tutaj również łatwy w zastosowaniu program żywieniowy, dzięki któremu możesz skorygować dietę swoich pociech. Dzięki poradom dr Dorfman przestaniesz faszzerować dzieci antybiotykami i innymi niezdrowymi środkami.

Odżywianie – rozwiązaniem popularnych dolegliwości

Autorka nie opisuje każdej choroby czy dolegliwości, jakie mogą przytrafić się dziecku, koncentruje się wyłącznie na tych, które można leczyć lub złagodzić za pomocą diety. Dzięki książce „Dlaczego Twoje dziecko choruje” otrzymasz wskazówki, które pomogą Ci w rozwikłaniu objawów przypadłości takich jak:

- chroniczne zapalenia ucha,
- szorstka i nierówna skóra, egzema,
- grymaszenie,
- gromadzenie się wokowiny,
- refluks
- chroniczne bóle żołądka, obstrukcje i biegunki,
- zatrzymanie wzrostu i opóźnienia w rozwoju,
- problemy z koncentracją, w tym senność i nadpobudliwość,
- opóźnienia w rozwoju mowy,
- dziwne zachowania społeczne,
- wybuchy złości i histerii, huśtawki nastrojów oraz inne problemy z nastrojem i problemy behawioralne.

Znajdź odpowiedzi na takie pytania jak:

- czy dieta Twojego dziecka jest odpowiednia?
- jak dużo może zdziałać kilka plasterków kukurucznej wafelki w przypadku nawracających infekcji ucha?
- czy jedzenie kanapki z masłem orzechowym przed śniadaniem zamiast nadziewanych ciasteczek na ciepło może pomóc dziecku poprawić ocenę z angielskiego z 4 na 5?
- jak wybrać odpowiednie probiotyki?
- czy Twoje dziecko przyjmuje odpowiednią ilość błonnika?

- jak rozpoznać, niedobory kwasów tłuszczowych u dziecka?
- jak postępować w przypadku nietolerancji glutenu u dziecka?

Niech Twoje dziecko je na zdrowie!



 pobierz fragment książki

Ajurweda – medycyna indyjska

Monika Ptaak-Korbacz

 Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › choroby

Terapie › ajurweda

 ebooki medycyna alternatywna odporność

ISBN: 978-83-8168-167-4; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 356; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2019; Nr wydania: IV;

Egzystuj w zgodzie z naturą i samym sobą

Ajurweda dosłownie oznacza „wiedzę o życiu”. Jest to prosta i praktyczna nauka, której założenia mogą mieć szerokie zastosowanie w codziennym życiu każdego z nas. Stosowanie się do jej zasad zapewnia egzystencję w zgodzie z naturą, wszechświatem i samym sobą. Najbardziej znane są jej terapeutyczne właściwości, które po raz pierwszy zostały udokumentowane w VII wieku p.n.e. Pomimo upływu wielu stuleci, Ajurweda nie straciła nic na swojej aktualności, a teraz i Ty możesz w pełni korzystać z jej dobroczynnego wpływu.

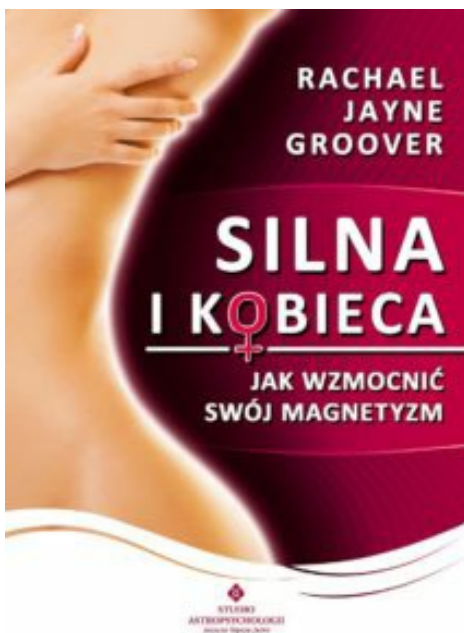
Możesz oczyścić swój organizm i osiągnąć harmonię z otoczeniem

W tej książce znajdziesz ćwiczenia duchowe i fizyczne, sposoby na oczyszczenie całego organizmu, zmianę sposobu myślenia, regulację stanów emocjonalnych, relaks i wprowadzenie harmonii w relacjach z otoczeniem. Pomoże Ci w tym użycie odpowiednich ziół, właściwy dobór kolorów, kamieni i metali oraz skonstruowanie idealnej dla Ciebie diety.

Wyeliminuj złe nawyki żywieniowe

Monika Ptaak w przystępny sposób wyjaśnia podstawy Ajurwedy. Dzięki niej dowiesz się, czym są dosze i jaki mają wpływ na Twoje zdrowie. Przeanalizujesz również swoje nawyki żywieniowe i życiowe w oparciu o indyjską medycynę. Może się okazać, że za większość problemów w Twoim życiu odpowiada jakiś element Twojego codziennego jadłospisu. Poznasz również kolejne etapy procesu powstawania choroby i będziesz w stanie przeprowadzić kompleksową diagnozę własnego stanu zdrowia. Autorka podała także sprawdzone sposoby na pozbycie się najpopularniejszych schorzeń i dolegliwości.

Ajurweda – Twój klucz do zdrowia.



Silna i kobieca

Rachael Jayne Groover

Tytuł oryginału: Powerful and Feminine: How to Increase Your Magnetic Presence

Zdrowie > kobieta

Zdrowie > mężczyzna

Szczęście > pokochaj siebie

życie intymne ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-538-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2015; Nr wydania: II;

 pobierz fragment książki

Czym jest kobiecość – odkryj w sobie magnetyczny potencjał

Kiedy niektóre kobiety wchodzą do jakiegoś pomieszczenia, wszyscy od razu zwracają ku nim swój pełen uwielbienia wzrok. Są pewne siebie, bije od nich siła, mądrość, a ich osobowość ma w sobie coś z magnetyzmu. Wydaje się że już urodziły się z takim wdziękiem, że wszystko przychodzi im łatwo. Inne kobiety stanowią całkowite przeciwieństwo tamtych: to szare myszki, które celowo starają się nie zwracać na siebie uwagi i być niewidoczne, emanuje od nich nie siła, lecz brak pewności siebie. Wszystkie te kobiety łączy jedno – każda z nich ma w sobie magnetyczny potencjał. Może on zwiększyć szansę znalezienia wymarzonej pracy, zwrócenia uwagi „właściwego” mężczyzny, czy prowadzenia spokojnych i uwieńczonych sukcesem negocjacji ze swoimi dziećmi. By go rozbudzić, wystarczy zastosować się do prostych wskazówek zawartych w książce „Silna i kobieca. Jak wzmocnić swój magnetyzm” i wykorzystać sprawdzone przez Autorkę narzędzia.

Jak być bardziej kobiecą – kultowa książka światowego autorytetu

Rachael Jayne Groover to piosenkarka, mówczyni motywacyjna i założycielka Projektu JIN – międzynarodowej społeczności kobiet, które zajmują się rozwojem osobistym i duchowym oraz wspierają w tym inne przedstawicielki płci pięknej. Jej pierwsza na polskim rynku książka „Silna i kobieca” to pozycja dla kobiet, które chcą by ujrzały je inni, które pragną otworzyć swoje serce i poczuć przy sobie silnego mężczyznę – takiego, który je uszanuje i zapragnie. To podręcznik dla kobiet bystrych i samodzielnych, które pracują nad swoim rozwojem osobistym i pragną doświadczyć własnej zmysłowości i czułości. To książka również dla tych kobiet, które pragną wyrazić siebie dobitniej. Aby jednak tego dokonać, należy dowiedzieć się, co oznacza bycie zarówno silną i kobiecą, oraz jak wykorzystać w tym celu żeńską esencję.

Okiełznaj esencję prawdziwej kobiecości

Jak tylko zrozumiesz, czym jest esencja kobiecości, świadomie staniesz się jej uosobieniem. Nauczysz się emanować seksapilem i naginać do własnej woli męską siłę. Teraz Ty wchodząc do jakiegokolwiek pomieszczenia, rozświecisz je swoją obecnością, a pełen uwielbienia wzrok skierowany będzie tylko na Ciebie. Pomoże Ci w tym 35 prostych ćwiczeń służących do zwiększenia kobiecego magnetyzmu. Dowiesz się, jak okazywać swoją siłę i jednocześnie nie odpychać od siebie innych osób. Poznasz 5 błędów, które niezależne kobiety najczęściej popełniają w swoich związkach. Czas zacząć przykuwać uwagę nie tylko swoim wyglądem, ale i osobowością. Wyciągnąć na światło dzienne swoją prawdziwą kobiecość i rozpocząć nowe, szczęśliwe życie.

Wykorzystaj swoją kobiecość!



 [pobierz fragment książki](#)

Chcesz być normalny czy szczęśliwy? Przełom w życiu

Robert Betz

Tytuł oryginału: Willst du normal sein oder glücklich? Aufbruch in ein neues

 Zdrowie > psychologia

Szczęście > rozwój osobisty

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-541-1; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 188; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

Zrób pierwszy krok ku nowej przygodzie!

Jak często masz ochotę coś zrobić, ale przed działaniem powstrzymuje Cię myśl, co o tym powiedzą inni? Każdy człowiek ma podobne wątpliwości. Należymy do różnych grup, które w naszym odczuciu zapewniają nam bezpieczeństwo, ale czy nie odbierają też indywidualności? Pozwalamy, by życie wymykało nam się z rąk i poświęcamy własne szczęście na ołtarzu poprawności. Czas na zmiany! Ta książka doda Ci odwagi, by uczynić swoje życie wspaniałą przygodą.

Zacznij żyć pełnią życia!

Dzięki niej zrzucisz z siebie ciężar stresu i nauczysz się dbać o własne dobro. Znajdziesz tu niezawodne sposoby na zaprzestanie stawiania się w roli ofiary i traktowania strachu jako motoru napędowego swoich działań. Autor zdradzi Ci także tajniki świadomego i w pełni odpowiedzialnego rodzicielstwa. Czas zacząć żyć w zgodzie z samym sobą i otworzyć się na prawdziwe szczęście, które zapewni Ci ogromną satysfakcję i zagwarantuje wolność.

Sam możesz zmienić swoje życie

Receptę na nowe życie wystawi Ci Robert Betz. Jest on psychologiem i doradcą życiowym, odnoszącym wielkie sukcesy w swojej praktyce zawodowej oraz autorem wielu bestsellerów. Dzięki niemu uświadomisz sobie, że wszystko co robisz uzależnione jest wyłącznie od Ciebie samego. Specjalnie opracowane przez niego medytacje, będą dla Ciebie inspirującym drogowskazem i cenną pomocą na drodze Twojej przemiany dotychczasowej rzeczywistości. Weź życie we własne ręce i nadaj mu całkowicie nowy kierunek.

Bądź oryginałem, a nie kopią innych.



Czy Twoje dziecko ma zdrowy kręgosłup?

Zdzisław Drobner

Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-533-6; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

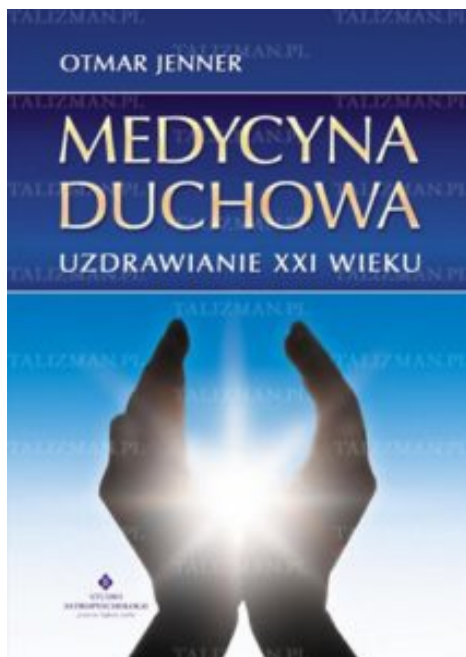
Nie leczona szybko postępuje i doprowadzić może nawet do...

W dzisiejszych czasach wady postawy są prawdziwą epidemią wśród dzieci i młodzieży. Obciążone jest nimi ponad 50% młodych ludzi. Boczne skrzywienie kręgosłupa, czyli skolioza zalicza się do jednej z nich. Jest ona niebezpieczną i trudną do leczenia chorobą. Charakteryzuje się zauważalnym już gołym okiem, nienaturalnym skrzywieniem kręgosłupa w bok. Jeśli nie jest leczona szybko postępuje i może doprowadzić do: uciążliwych bólów pleców, szybszego męczenia się, ucisku na korzenie nerwowe i narządy wewnętrzne – szczególnie serce i płuca, a także do problemów z krążeniem i oddychaniem.

Poradnik praktycznych ćwiczeń do wykonania w domu

Zdzisław Drobner jest ekspertem w dziedzinie zdrowia, terapeutą-masażystą, a także autorem wielu publikacji na ten temat. Przez ten praktyczny poradnik wskaże Ci, jak rozpoznać rozwój skoliozy u swojego dziecka. Umożliwi Ci również zastosowanie odpowiedniego leczenia, które może uchronić je przed operacją. Książka zawiera zestaw niezwykle prostych, a zarazem skutecznych ćwiczeń, które zostały sprawdzone podczas wieloletniej praktyki Autora. Są one dodatkowo zilustrowane, by można je było samodzielnie, w pełni bezpiecznie i prawidłowo wykonywać w domowym zaciszu. W odróżnieniu od innych terapii nie wymagają one specjalnego wyposażenia ponieważ koc leżący na podłodze i dwa ciasno zwinięte ręczniki w zupełności wystarczą.

Wyginaj śmiało ciało!



 pobierz fragment książki

Medycyna duchowa – uzdrawianie XXI wieku

Otmar Jenner

Tytuł oryginału: Spirituelle Medizin: Heilen mit der Kraft des Geistes

 Terapie › medycyna naturalna

Terapie › uzdrawianie duchowe



duchowość

uzdrawianie holistyczne



nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-530-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 332; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

Otmar Jenner terminował u uzdrowicieli, by ostatecznie opracować autorską metodę naturalnego uzdrawiania – medycynę duchową. Pomoże Ci ona nie tylko wyleczyć się z wszelkich dolegliwości, ale również zrzucić z siebie jarzmo poprzednich inkarnacji. Korzystając z tej innowacyjnej techniki możesz również pozbyć się traum z przeszłości oraz energetycznie oczyścić poszczególne czakry i wprowadzić harmonię w całym organizmie. Z tej publikacji dowiesz się, co powinien czuć pacjent podczas zabiegu duchowego uzdrawiania oraz w jaki sposób możesz zacząć je samodzielnie stosować. Tezy zapisane w książce zostały także zweryfikowane przez trzech konwencjonalnych lekarzy, którzy zaczęli korzystać z dobrodziejstw tej terapii, okrzykniętej uzdrawianiem XXI wieku. Lecząc ciało, pomóż duszy.



Jak szybko i skutecznie rzucić palenie

Dirk Treusch

Zdrowie › choroby
Terapie › EFT

Terapie › hipnoza
Szczęście › sukces

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-529-9; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Palenie zaczyna się w głowie

Palenie dozwolone! Ta książka nie zmusza do rzucenia papierosów. Jeśli natomiast masz już dość śmierdzących palców nikotyną, pożółkłych zębów i dodatkowo chciałbyś zaoszczędzić co miesiąc okrągłą sumkę, wskaże Ci ona jak krok po kroku pozbyć się potrzeby palenia, która jest główną przyczyną Twojego uzależnienia. Teraz uwolnisz się od tego nałogu łatwiej niż możesz się tego spodziewać i osiągniesz sukces, o jakim zawsze marzyłeś.

Rady Autora w rzucaniu palenia

Pomoże Ci w tym – Dirk Treusch, który szkoli lekarzy, psychologów i terapeutów z zastosowania psychologii energetycznej i hipnozy. Posiada on także kilkudziesięcioletnie doświadczenie w pracy z osobami uzależnionymi od papierosów i prowadzi seminaria poświęcone odzwyczajaniu się od palenia. Dzięki niemu dowiesz się, jak skutecznie rzucić palenie bez żadnych skutków ubocznych.

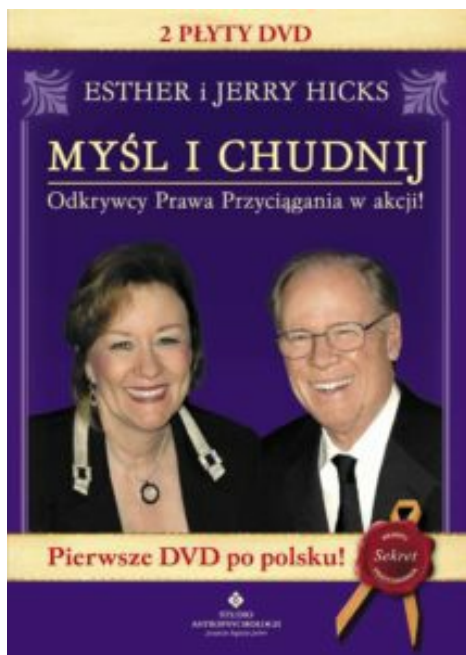
Uwolnij swój umysł od chęci zapalenia

Autor w tym poradniku udowadnia, że palenie papierosów nie jest wcale uzależnieniem fizycznym, a przede wszystkim psychicznym. Nie zmusza do natychmiastowego zerwania z nałogiem, a jedynie uczy jak raz na zawsze uwolnić się od papierosów bez odczuwania przy tym ich braku, a także skutków ubocznych.

Odblokuj swoje ciało i wróć do życia sprzed nałogu

Dirk Treusch pomoże Ci zerwać z tym nawykiem dzięki sprawdzonym i skutecznym metodom. Nieważne od jak dawna i ile papierosów dziennie palisz, opisane w książce proste techniki opukiwania punktów na ciele (działające podobnie jak EFT), odblokują i uwolnią Twój mózg oraz ciało od potrzeby palenia. Odzyskasz swoje zdrowie, a zamiast wydawać pieniądze na kolejną paczkę papierosów, będziesz mógł je przeznaczyć na wszystko, z czego do tej pory rezygnowałeś. Dzięki przedstawionej metodzie, opartej na psychologii energetycznej sam wyleczysz się z uzależnienia i staniesz się wolnym, szczęśliwym człowiekiem. Zapomnisz o uzależnieniu od nikotyny i odkryjesz swoje życie na nowo!

Zerwij z nałogiem już dziś! To prostsze niż myślisz!



Myśl i chudnij

Esther i Jerry Hicks

Tytuł oryginału: Think and Get Slim: Natural Weight Loss

Dieta › odchudzanie

Rozwój duchowy › prawo przyciągania

jak szybko schudnąć ✕ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-494-0; Cena katalogowa: 49.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 13 x 18.2; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

Dobrze jest czuć się dobrze!

Polscy pasjonaci Prawa Przyciągania mają nareszcie możliwość zobaczenia Esther i Jerry'ego Hicks w trakcie przyjmowania przekazu od Abrahama. Wszystko dzięki pierwszemu na naszym rynku polskojęzycznemu zestawowi dwóch płyt DVD poświęconemu wykorzystaniu najpotężniejszego prawa we wszechświecie w procesie odchudzania.

Metoda małych kroczków

Na płytach został uwieczniony zapis spotkania Państwa Hicks z osobami mającymi problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów. Najważniejszym uczestnikiem tego spotkania i zarazem głównym nauczycielem jest jednak ten, którego nie widzimy, a którego możemy usłyszeć przemawiającego ustami Esther. Chodzi o wszechobecny i wszechwiedzący byt czyli Abrahama.

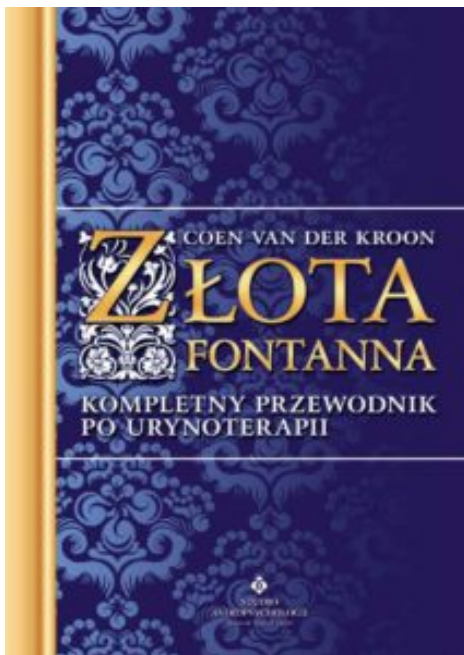
Odrzucić nadmierne przywiązanie do obecnego wyglądu swojego ciała

Radzi on, jak z pomocą małych kroczków i drobnych zmian stopniowo przybliżać się do celu i przyspieszyć swój metabolizm. Poznajemy również najpopularniejsze przyczyny nieudanych starań o zrzucenie wagi, takie jak nadmierne przywiązanie do ciała, którego nie akceptujemy bądź też ustawianie się „pod prąd” w stosunku do naszych pragnień. Abraham informuje nas także, że powinniśmy w pierwszej kolejności zaufać sobie, a nie opiniom tak zwanych ekspertów oraz że poszukiwanie cudownych diet i środków odchudzających może paradoksalnie oddalać nas od wymarzonej sylwetki i wagi ciała.

Skoncentruj się na swoich doznaniach

Dowolna komórka w ciele każdego z nas jest żołnierzem tylko czekającym na to, aż wydamy mu rozkaz. Nasze oczekiwania i myśli są kluczem do osiągnięcia celu w procesie odchudzania.

Jak bowiem przekonuje Abraham, ważne jest to, co myślimy i jak się czujemy, a nie to, co jemy.



Złota fontanna

Coen van der Kroon

Tytuł oryginału: Golden Fountain: The Complete Guide to Urine Therapy

 Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-837377-522-0; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

 [pobierz fragment książki](#)

Czy znasz już sekret na naturalne utrzymanie zdrowia?

Każdy z nas z pewnością chciałby się cieszyć dobrym zdrowiem przez długi czas, pozbyć się dolegliwości, a także w sposób naturalny i całkowicie bezpieczny zapobiec wielu chorobom. Tymczasem cudowny lek na wszelkie problemy zdrowotne jest w każdym z nas. To nasz mocz, czyli uryna, który posiada lecznicze właściwości i jest jednocześnie panaceum, gdy nasze zdrowie nedomaga oraz jako skuteczna profilaktyka.

Nowoczesne spojrzenie na urynoterapię

Urynoterapia – picie oraz stosowanie zewnętrzne własnego moczu jako czynnika terapeutycznego – jest starożytną, wschodnią tradycją, która zyskuje coraz większą popularność na zachodzie. Ci, którzy już z niej skorzystali, utrzymują, że jest ona najstarszym z naturalnych zabiegów leczniczych i chwalą sobie jej właściwości wspomagające stan zdrowia. Choć niezwykle skuteczna, stanowi ona jednocześnie temat tabu i pada często ofiarą uprzedzeń, gdyż mocz kojarzony jest przede wszystkim z produktem przemiany materii, a nie z właściwościami terapeutycznymi. Ta publikacja pomoże Ci zmienić punkt widzenia i przekonać Cię do korzyści z jego stosowania.

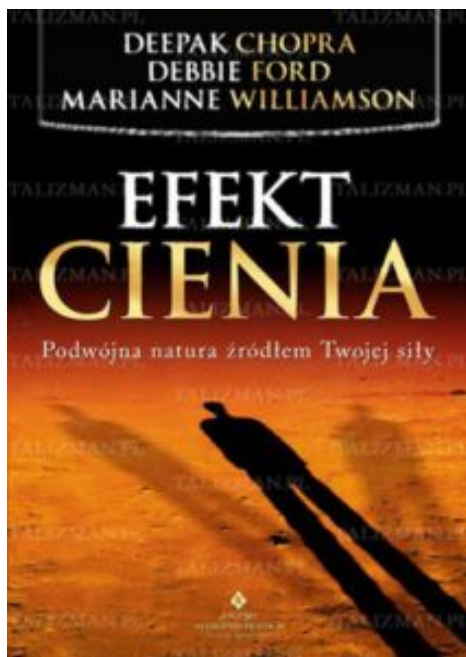
Wiele zastosowań leczniczych – na co pomaga mocz?

Teraz, dzięki książce niekwestionowanego autorytetu z dziedziny urynoterapii, każdy z nas może zacząć w pełni korzystać z tej naturalnej metody leczenia i utrzymywania dobrego stanu zdrowia. Coen van der Kroon wyjaśnia różnorodne zastosowania lecznicze tego złotego płynu, np. picie moczu. Opierając się na osobistych doświadczeniach wprowadza czytelnika w tajniki tej sztuki i jednocześnie przekazuje cenne praktyczne porady pomagające pokonać opory przed zastosowaniem uryny w celach terapeutycznych. Aby rozwiązać wszelkie wątpliwości, Autor odpowiada na najczęściej zadawane pytania dotyczące zdrowotnych właściwości złocistego płynu produkowanego przez nasze nerki.

Lek zarówno na zewnętrzne, jak i wewnętrzne dolegliwości

Z tej książki dowiesz się, że z pomocą urynoterapii możesz pokonać zarówno niegroźne dolegliwości, jak i poważne choroby. Okazało się bowiem, że mocz znacząco zwiększa szanse na wyleczenie z nowotworów czy wyeliminowanie objawów AIDS. Zewnętrzne zastosowanie tego złocistego panaceum może z kolei pomóc pokonać choroby i niedoskonałości skórne. Leczenie trądziku moczem jest bardziej skuteczne niż tradycyjne metody do walki z niedoskonałościami cery, a stosowanie moczu na wzrok poprawia komfort widzenia. Dobroczynne działanie moczu zwiększa również odporność organizmu, a wcieranie moczu we włosy powoduje, że są one mocne i lśniące.

Złociste źródło zdrowia.



 pobierz fragment książki

Efekt cienia – podwójna natura źródłem Twojej siły

Debbie Ford Deepak Chopra Marianne Williamson

Tytuł oryginału: The Shadow Effect: Illuminating the Hidden Power of Your True

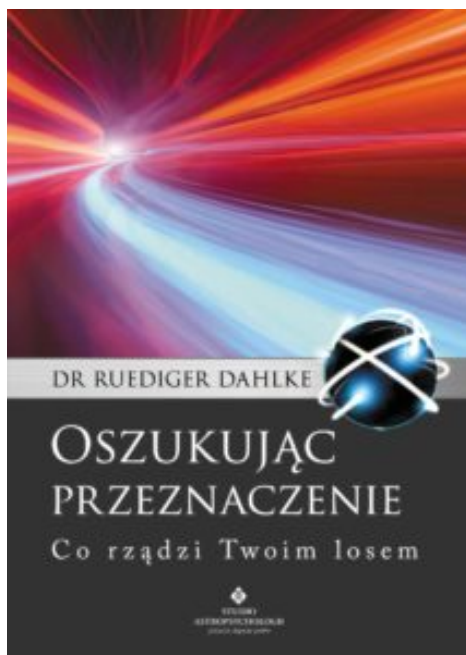
 Rozwój duchowy › dusza
Szczęście › emocje
Zdrowie › psychologia

Szczęście › rozwój osobisty
Terapie › energia

 filozofia  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-525-1; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 236; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

Dlaczego ten sam człowiek jednego dnia potrafi dokonywać bohaterских czynów, a innego nie cofa się przed krzywdzeniem niewinnych? Troje bestsellerowych autorów New York Timesa pozwala spojrzeć na wewnętrzny ludzki mrok z różnych punktów widzenia. Deepak Chopra kompleksowo wyjaśnia charakter naszej dualistycznej natury. Debbie Ford ukazuje narodziny cienia i jego rolę Twoim życiu. Marianne Williamson z kolei ujawnia, w jaki sposób możesz pogodzić wewnętrzny mrok z jaśniejszą stroną. Zamiast wstydzić się cienia i go ukrywać, możesz zmienić go w źródło nieograniczonej siły. Nie jest on Twoim wrogiem, lecz najcenniejszym z darów. W książce znajdziesz również test, dzięki któremu sprawdzisz stopień wpływu mroku na swoje życie. Nie ma światła bez cienia!



Oszukując przeznaczenie – co rządzi Twoim losem

Ruediger Dahlke

Rozwój duchowy › świadomość
Szczęście › sukces
Zdrowie › psychologia

Szczęście › rozwój osobisty

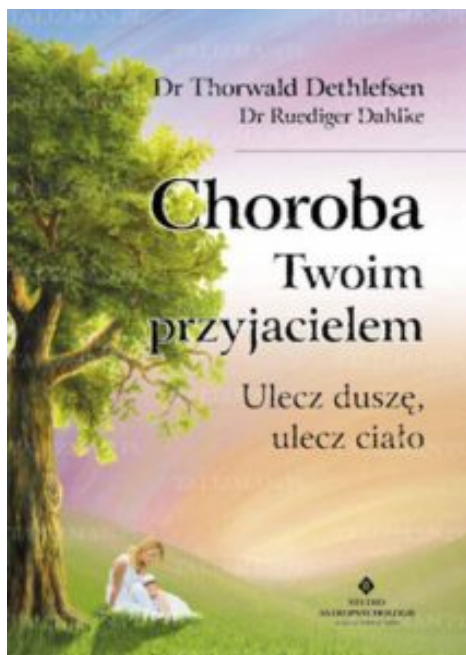
Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-520-6; Cena katalogowa: 44.40 zł; Ilość stron: 360; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Jeden z najbardziej znanych autorytetów w dziedzinie duchowości i holistycznego zdrowia potwierdza, że prawa polaryzacji, rezonansu i świadomości to najważniejsze zasady kierujące naszym przeznaczeniem. To one określają rzeczywistość oraz oddziałują na różne obszary życia. Ich znajomość może przesądzić o sukcesie bądź porażce w każdym podejmowanym działaniu. Praktyczne zastosowanie tych reguł pomoże Ci nie tylko uniknąć cierpienia, lecz także wykorzystać swój pełen duchowy potencjał. Natomiast zawarte w książce ilustracje i ćwiczenia ułatwią przyswojenie opisanych zasad. Po co zdawać się na przypadek i przyjmować kolejne niepowodzenia jako coś, co musi się Tobie przytrafić? Przecież możesz kroczyć od sukcesu do sukcesu. To Ty rządzisz swoim przeznaczeniem!



 pobierz fragment książki

Choroba Twoim przyjacielem – ulecz duszę, ulecz ciało

Thorwald Dethlefsen

Tytuł oryginalny: Krankheit als Weg. Deutung und Be-Deutung der Krankheitsbild

 Zdrowie › choroby
Szczęście › rozwój osobisty

Zdrowie › pozytywne myślenie

 samouzdrawianie  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-521-3; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 368; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

Zdrowie jest naszym najwyższym dobrem. Zgodzi się z tym każdy, kto choć raz zachorował. Medycynie, mimo stuleci ciągłego rozwoju, wciąż nie udaje się w pełni wyeliminować nękających nas dolegliwości. Dzieje się tak, ponieważ źródło wielu schorzeń kryje się nie w naszym ciele, a umyśle. Mówiąc najprościej – sami te choroby wywołujemy i podświadomie ich pragniemy! Dowodów na to udzielają znani na całym świecie autorzy – lekarz oraz psycholog. W swojej publikacji wskazują drogę do głębokiego zrozumienia sensu i przyczyn dolegliwości mających podłoże psychosomatyczne. Udowadniają, że choroba występująca w organizmie wynika z zaburzenia naszej wewnętrznej równowagi. Jak tylko nauczysz się rozpoznawać symptomy, będziesz w stanie zapobiegać ich dalszemu rozwojowi. Choroba źródłem Twojego zdrowia!



Naturalne strategie w walce z rakiem

dr Russell L. Blaylock

Zdrowie › choroby

medycyna alternatywna nowotwór **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-517-6; Cena katalogowa: 49.40 zł; Ilość stron: 336; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

W tej przełomowej książce znany i ceniony profesor neurochirurgii proponuje szereg w pełni naturalnych sposobów na zminimalizowanie efektów ubocznych i zwiększenie skuteczności terapii antynowotworowych. Znacząco wzmocnią one także układ immunologiczny chorego. Klucz do tak wspaniałych rezultatów leży w odżywianiu. Odpowiednie ilości zdrowych produktów, witamin i minerałów, a także właściwie dobranych suplementów żywieniowych znacząco zwiększają szanse pacjenta na pełne wyzdrowienie. Autor, opierając się na swoim wieloletnim doświadczeniu, doradza także, w jaki sposób przezwyciężyć trudności takie, jak uczucie zmęczenia, wypadanie włosów i chudnięcie, problemy z trawieniem i inne osłabiające organizm i psychikę skutki uboczne. Zmniejsz ryzyko, zwiększ szanse.



 pobierz fragment książki

Powiedz dobranoc bezsenności

Gregg D. Jacobs

Tytuł oryginału: Say Good Night to Insomnia

 Szczęście › emocje

Szczęście › rozwój osobisty

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-515-2; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 304; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: I;

Nie możesz zmrzyć oka lub czujesz zmęczenie nawet po przespaniu całej nocy? Nie uciekaj w środki nasenne – skorzystaj z innowacyjnego programu walki z bezsennością o naukowo udowodnionej skuteczności. Dr Jacobs – autorytet o międzynarodowej sławie – wskaże, w jaki sposób możesz poradzić sobie z zaburzeniami snu i obala wiele mitów dotyczących bezsenności. W poprawie jakości życia – zarówno we śnie, jak i na jawie – pomogą Ci techniki relaksacyjne i sposoby redukcji poziomu stresu. Dzięki nim wzmocnisz system odpornościowy, zdobędziesz kontrolę nad emocjami i wyrobisz zdrowe nawyki gwarantujące spokojną i zdrową noc. Już po tygodniu stosowania programu doktora Jacobsa będziesz mógł sprawdzić postępy za pomocą prostego testu. Czas wyśnić zdrowie!



 [pobierz fragment książki](#)

Umysł ponad materią

Dieter Broers

Tytuł oryginału: Gedanken erschaffen Realität: Die Gesetze des Bewusstseins

 Szczęście > cuda
Szczęście > wizualizacje
Zdrowie > pozytywne myślenie

Szczęście > rozwój osobisty
Terapie > energia

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-516-9; **Cena katalogowa:** 34.30 zł; **Ilość stron:** 204; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2012; **Nr wydania:** I;

Wiara czyni cuda to nie tylko pusty frazes

Zwykło się mówić, że wiara przenosi góry, ale czy mamy pełną świadomość, jak wielka i potężna prawda kryje się w tak prostym stwierdzeniu? Nie jest to tylko pusty slogan, zawarte jest w nim nawet więcej niż tylko ziarno prawdy. Wiara w coś w połączeniu z siłą naszego umysłu potrafi zdziałać cuda, na co są naukowe dowody.

Wykorzystaj potęgę swojego umysłu

Dzięki tej książce możemy wreszcie zgłębić ogrom możliwości tkwiących w naszych mózgach. Dieter Broers przeanalizował nie tylko powiedzenia dotyczące pozytywnego myślenia, ale przede wszystkim działanie ludzkiego umysłu i dokonał zaskakujących odkryć. Udało mu się zarówno poznać pełen potencjał naszego intelektu oraz emocji, jak i dowiedzieć się, w jaki sposób nasz duch jest w stanie wpływać na materię. Autor przypisuje umysłowi właściwą siłę tworzenia. Dzięki takiemu podejściu możemy w pełni świadomie kreować naszą rzeczywistość.

Twoje wspomnienia są przechowywane w mózgu

Podobnie jest z Twoimi wspomnieniami, które tworzą się a następnie są przechowywane w mózgu niczym informacje w komputerze na twardym dysku. Jednak czasem zdarza się tak, i pewnie tego już doświadczyłeś, że nie zawsze możesz przywołać określone wspomnienia, masz wrażenie, że coś „uleciało” Ci z pamięci. Myślisz, że na zawsze je utraciłeś lub mózg je usunął? Nic bardziej mylnego! Po prostu nie mogły zostać w tej chwili przywołane, gdyż pojawiły się jakieś trudności, które są trudne do jednoznacznego określenia. Często takim wyzwalaczem zapomnianych wspomnień może być osoba, miejsce, jakaś sytuacja zaistniała obecnie, co jest szerzej omówione w niniejszej publikacji.

Twoje myśli są zdolne do sterowania materią

Z pewnością słyszałeś o czymś takim, jak przesuwanie przedmiotów siłą woli lub zmienianie ich kształtu. Mowa tutaj o telekinezie i zdolnościach telekinetycznych. Ale czy to nie jakiś żart? W jaki sposób można tego dokonać jedynie za pomocą swojego umysłu i nie używając do tego żadnej siły fizycznej? Jak podaje Autor, potęga naszego mózgu jest tak duża, że jest on w stanie poruszyć elementarne cząstki, z których składa się materia, tak by doprowadzić do ich przesunięcia czy zmiany kształtu. To jest najlepszy dowód na to, że możliwości naszego umysłu są nieograniczone.

Ty też jesteś cudotwórcą

W tej książce znajdziemy również dowody na to, że mózg jest najważniejszym organem w ciele człowieka. Dogłębna analiza jego funkcji i możliwości pozwoliła Dieterowi Broersowi wyjaśnić istnienie cudów. Okazało się, że przy odrobinie silnej woli i konsekwencji dosłownie każdy człowiek może zostać cudotwórcą. Dzięki odkryciom Autora Twoim oczom ukaże się zupełnie nowy obraz świata – takiego, na który masz wpływ i który dostosowuje się do Twojej woli. Niezbitych dowodów potwierdzających opisane w tej publikacji tezy dostarczają najnowsze zdobycze fizyki kwantowej. Ponieważ nasz naturalny potencjał umysłowy wzrasta wraz z wiekiem, nigdy nie jest za późno, by zacząć z niego korzystać.

Rusz głową – zmień świat.



Co Twoje oczy mówią o zdrowiu

Bernard Jensen dr Donald V. Bodeen

Tytuł oryginału: Visions of Health : Understanding Iridology

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-501-5; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 244; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Nauka zyskująca coraz większe uznanie

Irydologia jest sztuką analizy koloru oraz budowy tęczówki oka, służącą zdobyciu cennych informacji odnośnie stanu naszego organizmu. Przez ponad sto lat, naukowcy badali związek pomiędzy znakami, odcieniami i strukturą tęczówki, a zdrowiem człowieka. Dzięki wysiłkom dr. Bernarda Jensena, jednego z pierwszych amerykańskich irydologów i dietetyków, dziedzina ta została uznana przez środowiska medyczne za wartościową formę analizy zdrowia. To on tworzył rewolucyjny skomputeryzowany program irydologiczny i wprowadził sztukę interpretacji znaków tęczówkowych w dwudziesty wiek.

Rady autorów w trosce o Twoje oczy

W książce autorzy w przystępny sposób przedstawiają podstawy analizy tęczówki. Do opisów załączają wiele pomocnych ilustracji i zdjęć, a także mapy irydologiczne do oglądania oczu własnych i przyjaciół. Ukazują również ścisłe powiązanie irydologii z dietetyką i zmianą nawyków żywieniowych jako gwarantem zachowania dobrego zdrowia i uniknięcia chorób. Pokazują, w jaki sposób w naszych tęczówkach są zapisane informacje na temat całego organizmu.

Możesz zbadać tęczówkę w zaciszu swojego domu

Publikacja zawiera także wiele wskazówek i kroków podejmowanych podczas badania tęczówek. Badanie to jest całkowicie bezpieczne i bezbolesne, a także możliwe do samodzielnego przeprowadzenia w domu bez specjalistycznego wyposażenia przy użyciu jedynie latarki i szkła powiększającego. Ponieważ tęczówka oka za pośrednictwem nerwów jest połączona z poszczególnymi częściami ciała to można od razu w niej zauważyć co w naszym organizmie źle funkcjonuje. Dzięki temu będziesz mógł dokonać zmian w swoim stylu życia, osiągnąć holistyczny stan uzdrowienia organizmu i zapobiec wystąpieniu poważniejszych chorób.

Informacje zapisane w oczach

Dzięki lekturze tej książki poznasz metody odczytywania predyspozycji chorobowych i zdrowotnych z tęczówki oka oraz rolę jej koloru, a także sposoby na jego zmianę lub modyfikację. Uzyskasz informacje na temat tego, co można, a czego nie można odczytać z tęczówki. Zrozumiesz, dlaczego niektórzy ludzie przeważnie czują się dobrze, mimo że nie dbają o swoje zdrowie, a inni, którzy o nie dbają – chorują. Zapoznasz się z czterema najważniejszymi aspektami, o które należy zadbać w celu odzyskania i zachowania dobrego zdrowia. Zrozumiesz potrzebę połączenia irydologii z innymi dziedzinami medycyny naturalnej, by w pełni cieszyć się dobrym samopoczuciem przez długie lata. Pamiętaj, oczy są czymś więcej niż tylko „zwierciadłem duszy”.

Oczy – mapa całego ciała.



Jak wykorzystać ciemną stronę?

Debbie Ford

Tytuł oryginału: The Dark Side of the Light Chasers



✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-495-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2011;



pobierz fragment książki

Chcesz być idealny czy kompletny?

Autorka dzięki zaakceptowaniu własnego cienia uwolniła się od uzależnień, zmieniła swoje życie i wkroczyła na ścieżkę rozwoju duchowego. Z osoby na skraju upadku stała się bestsellerową Autorką New York Timesa i jedną z najbliższych współpracowniczek Deepaka Chopry. Teraz daje Tobie unikalną możliwość odnalezienia równowagi pomiędzy światłem, a tkwiącym w Tobie mrokiem. W książce znajdziesz liczne historie osób, którym udało się przekuć gniew, żądze czy chciwość w pozytywne cechy. Poznasz także definicję cienia, oraz zaskakujące rezultaty, przeprowadzonych nad nim badań. Nauczysz się również praktycznych ćwiczeń umożliwiających pracę z mrokiem. Już dziś największe wady możesz przekuć w najcenniejsze zalety!



Talia miłości

Emily Dubberley



Szczęście › miłość

Szczęście › emocje

Szczęście › rozwój osobisty



karty

życie intymne

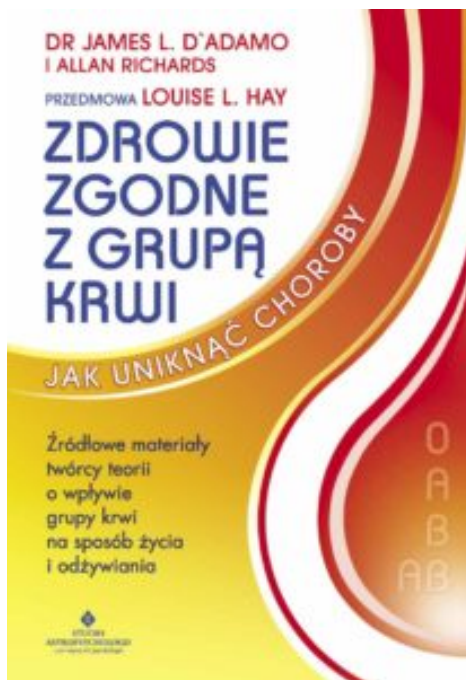
✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-477-3; Cena katalogowa: 69.60 zł; Oprawa: miękka; Format: 9.5 x 13.5 ; Data
ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;



pobierz fragment książki

Karty do gry... nie tylko wstępnej. Niezależnie, którą z 52 dróg wybierzesz, czeka Cię nowy wymiar rozkoszy. Na każdej z kart znajdziesz ilustrację innej pozycji, jej szczegółowy opis i korzyści dla obojga partnerów. Dzięki poręcznemu formatowi, talię tą możesz mieć zawsze przy sobie lub trzymać ją w sekretnym miejscu znanym tylko wam dwójgu... Jedyne od Was zależy, czy rozłożycie karty w mieszkaniu by zasugerować drugiej osobie co, i gdzie, chcielibyście wypróbować, czy też będziecie wyciągać jedną kartę co tydzień, by rozkoszować się nowymi pozycjami przez cały rok. Możesz również wrzucić kartę do torby lub teczki partnera by uchylić rąbka tajemnicy, co go czeka wieczorem. Po co ograniczać się do kilku pozycji skoro dziesiątki nowych czekają na wypróbowanie...



Zdrowie zgodne z grupą krwi

Allan Richards dr James L. D'Adamo

Tytuł oryginału: Just An Ounce of Prevention Is Worth a Pound of Cure: A Mode

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-493-3; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 332; Oprawa: miękka; Format: 9.5 x 13.5; Data ostatniego wydania: 2013; Nr wydania: I;

↓ pobierz fragment książki

Dlaczego warto znać swoją grupę krwi?

Każdy z nas zapewne wie, że istnieją cztery grupy krwi: A, B, AB i 0, a także Rh: ujemny i dodatni. Bardzo ważne jest, aby znać swoją grupę krwi, ponieważ jej określenie jest niezbędne przy planowanych zabiegach chirurgicznych, u par planujących ciążę lub już spodziewających się dziecka, a także dla potrzeb ustalenia ojcostwa. Często również po to, aby dobrać odpowiedniego dawcę krwi w przypadku koniecznej transfuzji w przyszłości. Ponadto grupa krwi zdradza również, jakie choroby mogą nam zagrażać.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Powyższym hasłem można by w sposób najkrótszy scharakteryzować istotę tej publikacji. Kiedy 30 lat temu świat po raz pierwszy usłyszał o unikalnej metodzie uzdrawiania, w myśl której grupa krwi pacjenta determinuje jego dietę, nikt nie spodziewał się, że zrewolucjonizuje ona świat ówczesnej medycyny naturalnej.

Sprawdź, jaki wpływ na Twoje życie ma grupa krwi

Doktor James D'Adamo, twórca i propagator programu żywieniowego zgodnego z grupami krwi, odkrywca zależności między grupami krwi a potrzebami człowieka dotyczącymi odżywiania i ruchu, zachęca do wzięcia odpowiedzialności za swoje zdrowie. Przy pomocy jego najnowszych badań, które pozwoliły mu efektywnie uzdrawiać tysiące pacjentów wyjaśnia, co jeść zgodnie ze swoją grupą krwi, jakie pokarmy i ćwiczenia są odpowiednie dla poszczególnych osób oraz jakie mamy wrodzone predyspozycje, a także w jaki sposób poprawić pracę umysłu. Niniejsza publikacja zawiera najbardziej aktualne i wyczerpujące porady i dietę doktora D'Adamo. Prezentuje program dietetyczny dla dzieci oraz przedstawia pełną gamę terapii naturalnych, zalecanych w jego Instytucie. Ponadto uczy, jak robić zakupy, jak gotować, a także jak się zdrowo odżywiać.

Chorobom przewlekłym można zapobiec

Ta książka stanowi podsumowanie jego dotychczasowej praktyki. Dostarcza przy tym najnowszych informacji o grupach krwi i związanych z nimi dietach, np. diecie w cukrzycy których przestrzeganie wzmacnia zdrowie. Stanowi ona także wyzwanie dla lekarzy i osób zajmujących się problematyką odżywiania zgodnego z grupą krwi. Ujawnia bowiem, w jaki sposób zapobiegać przewlekłym chorobom i je uzdrawiać. Chodzi tu o raka, choroby serca, cukrzycę, otyłość, hipoglikemię i depresję... choroby, które nie tylko powodują ludzkie cierpienie, ale mogą prowadzić też do śmierci.



 pobierz fragment książki

Oczyszczanie świadomości

Debbie Ford

Tytuł oryginału: The 21-Day Consciousness Cleanse: A Breakthrough Program for

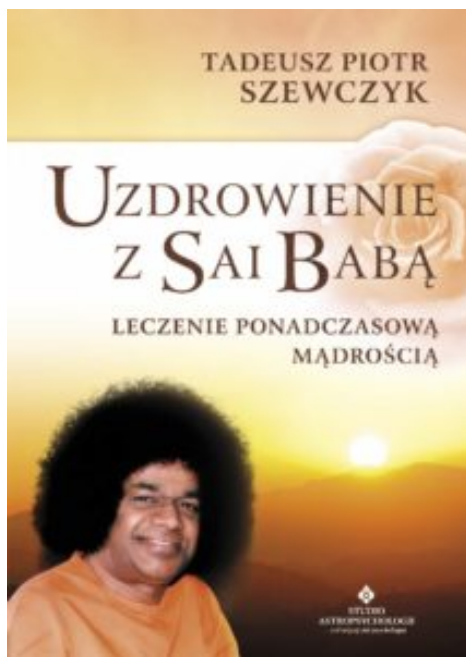
 Szczęście › pozytywne myślenie
Zdrowie › relaks

Terapie › uzdrawianie duchowe
Zdrowie › stres

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-491-9; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 216; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

Jeśli czujesz, że nie zawsze jesteś w stanie cieszyć się z życia, być może cierpisz z powodu własnej świadomości. W tej sytuacji nie pozostaje Ci nic innego, jak tylko ją... oczyścić. Najlepszy sposób na dokonanie tego zdradzi Ci hit bestsellerowej autorki New York Timesa. Dzięki niemu pozbędziesz się brzemienia cierpień i urazów, które wpływały na Twój sposób postrzegania świata. Program oczyszczania świadomości opisany w tej publikacji pozwoli Ci także skoncentrować się na własnym wnętrzu i oderwać myśli od tego, co Cię otacza i może rozpraszać. Skorzystasz z darów przeszłości, posiadasz moc teraźniejszości i dostrzeżesz światło, jakie oferuje Ci przyszłość. Cały proces oczyszczania świadomości trwa tylko 3 tygodnie, a przyniesie korzyści na długie lata.



 [pobierz fragment książki](#)

Uzdrowienie z Sai Babą

Tadeusz Piotr Szewczyk

 Terapie › uzdrawianie duchowe
Rozwój duchowy › modlitwa

Szczęście › miłość

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-488-9; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

Ponadczasowe nauki mistrza Sai Baby

W święta wielkanocne 2011 roku świat obiegła informacja o odejściu Sai Baby – jednego z największych przywódców duchowych współczesnego świata, guru, słynnego indyjskiego ascety posiadającego miliony wyznawców na całym świecie. Mimo tego, że ten wielki myśliciel fizycznie nas opuścił, jego ponadczasowe nauki, myśli dnia Sai Baby, przepowiednie oraz cuda jakich dokonał wciąż stanowią natchnienie dla wielu obecnych i przyszłych pokoleń.

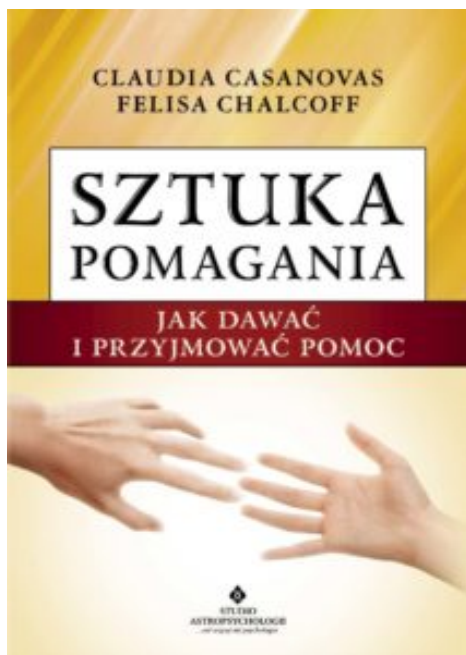
Nic nie dzieje się bez przyczyny – pierwszy krok do uzdrowienia duchowego

Tadeusz Piotr Szewczyk, człowiek który osobiście poznał Sai Babę, Wielki Mistrz Reiki, specjalista naturalnych metod leczenia, a także autor licznych bestsellerów dotyczących uzdrawiania, w swojej nowej książce rozwija przemyślenia tego potężnego guru. Dzięki niemu dowiadujemy się, że zanim przystąpimy do procesu uzdrawiania naszego ciała, powinniśmy zrozumieć sens chorób, które nas dotknęły. Uzdrowienie ciała, zaczyna się od uzdrowienia naszej duszy. Musimy zdać sobie sprawę, że w naszym życiu nie dzieje się nic, co pozbawione jest sensu i przyczyny. Często choroba ustrzeża nas przed czymś, co byłoby dużo bardziej niekorzystne lub wręcz katastrofalne niż ona sama. Daje nam czas na przemyślenia i analizę swojego postępowania, ponieważ w codziennej pogoni za dobrobytem z naszego pola widzenia umykają nam rzeczy o wiele ważniejsze, a wręcz niezbędne dla rozwoju duchowego.

Rozpocznij proces uzdrawiania

Dzięki tej książce dowiesz się, że aby rozpocząć proces uzdrowienia, wystarczy przyjęcie postawy pełnej pokory i odrzucenie krytycyzmu. Kolejnymi etapami pracy nad pokonaniem chorób są: odbudowa poczucia własnej wartości oraz pewności siebie. Niejednokrotnie nasz leczniczy potencjał hamują przykre wspomnienia i zakorzenione przekonania, które wyniszczają nas od środka. Nie bez znaczenia są również toksyczne związki, w których pozostajemy uwięzieni latami, czy negatywne energie takie jak nienawiść, zawiść, pragnienie zemsty. Te wszystkie złe emocje, wspomnienia, urazy z przeszłości kryją się głęboko w organizmie, często będąc przyczyną chorób, które zmieniają nasze życie. W swojej książce Tadeusz Piotr Szewczyk często przytacza ponadczasowe wypowiedzi Sai Baby, które przeplatane są anegdotami oraz historiami, zasłyszczanymi podczas pielgrzymek Autora do guru. Czerp z ponadczasowych nauk wielkiego filozofa i myśliciela, jakim był Sai Baba. Dowiedz się w jaki sposób odrzucić więzy, które nas zniewalają i nie pozwalają na szczęśliwe życie w zdrowiu. Poznaj odpowiedzi na pytania czy każdy musi doznać uzdrowienia, czy dawanie jest ważniejsze niż branie, gdzie znaleźć oparcie potrzebne w procesie uzdrawiania?

Odkryj leczenie ponadczasową mądrością Wschodu



 pobierz fragment książki

Sztuka pomagania

Claudia Casanovas Felisa Chalcoff

Tytuł oryginału: El arte de ayudar

 Zdrowie > psychologia

Szczęście > komunikacja

 relacje  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-484-1; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 196; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

Pomaganie ma kluczowe znaczenie

Pomaganie ma ogromny wpływ na nasz rozwój osobisty oraz otwiera drogę do wyrażenia siebie w otaczającym świecie. Pomoc oddziałuje na nasze życie i towarzyszy w codziennych sytuacjach, poczynając od podania ręki staruszkowi, który potknął się na ulicy, przez opiekę nad dzieckiem stawiającym pierwsze kroki, po sposób w jaki odbieramy wsparcie od innych. Pomaganie to sztuka, którą należy rozpatrywać z dwóch punktów widzenia: tego, kto pomoc otrzymuje i tego, kto pomaga – nigdy nie wiadomo, w której z ról przyjdzie nam się sprawdzić w danej chwili. Zrozumienie, jak czuje się osoba zarówno w pierwszej, jak i drugiej perspektywie uczy, że dobre intencje to nie wszystko.

Jak sztuka rozwija świadomość

Jedna z autorek tej książki swoją drogę ku wyższej świadomości w relacjach z innymi odkryła poprzez ekspresję artystyczną. Aby nauczać, jak osiągnąć harmonię wewnętrzną i samorealizację, otworzyła we Włoszech szkołę o nazwie Otwarta Rzeka. W tej publikacji wykorzystuje wiedzę zaczerpniętą z psychologii transpersonalnej oraz nauk buddyjskich, aby skutecznie przekazać czytelnikowi wiedzę, dzięki której nauczy się, jak w sposób asertywny nieść pomoc potrzebującym.

Połączenie mądrości Wschodu i Zachodu

Autorki, które w całej Europie prowadzą warsztaty ze sztuki pomagania, dzielą się z Tobą swoim wieloletnim doświadczeniem i prezentują jej własną koncepcję. Rozwijają też poszczególne aspekty tej sztuki i popierają przykładami z życia swojego i pacjentów oraz prezentują praktyczne wskazówki i ćwiczenia. To swoiste kompendium wiedzy na temat pomagania, którego idea opiera się na najważniejszych nurtach filozoficznych i duchowych, zarówno wschodnich, jak i zachodnich.

Jak dawać i brać

Dzięki książce poznasz relacje jakie zachodzą między pomagającym a wspomaganym. Dowiesz się, jak nieść pomoc, także wtedy, gdy trafisz na osobę, która nie chce jej przyjąć. Poznasz sekrety tego, jak wspierać, a przy tym nie skrzywdzić drugiej osoby oraz jak prosić o pomoc wtedy, kiedy naprawdę jej potrzebujemy. Unikniesz najczęściej popełnianych przez osoby pomagające błędów i nauczysz się wyrażać wdzięczność za okazywaną pomoc.

Pomagaj świadomie!



 pobierz fragment książki

Rozwód początkiem życia – duchowe korzyści z rozstania

Debbie Ford

Tytuł oryginału: Spiritual Divorce: Divorce as a Catalyst for an Extraordinary

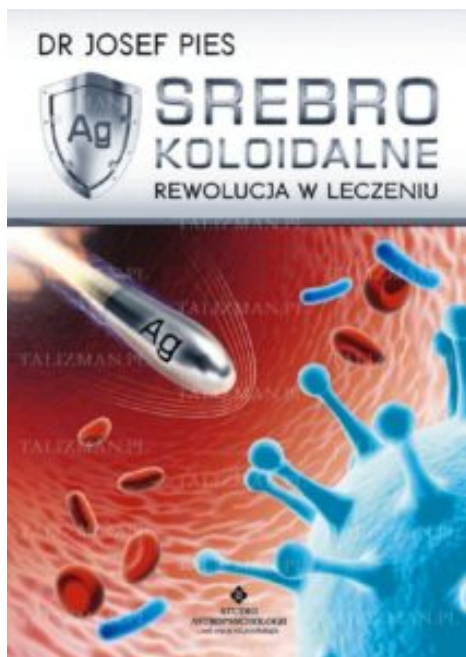
 Zdrowie > psychologia

Zdrowie > pozytywne myślenie

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-474-2; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 196; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** 1;

Autorka międzynarodowych bestsellerów, stawiana w jednym szeregu z takimi autorytetami z dziedziny przewodnictwa duchowego jak Deepak Chopra czy Marianne Williamson, sama przeżyła rozwód. Nie załamał on jej życia, ale otworzył nowe, wspaniałe perspektywy! Dziś każdy może poznać siedem duchowych praw rozvodu. Uświadomią one, jak trudne rozstania mogą odmienić Twoje życie na lepsze. Często te trudne chwile były nam pisane i należy je traktować jako błogosławieństwo. Dwanaście rozdziałów tej książki krok po kroku przeprowadzi Cię przez kurs duchowego uzdrawiania, który przekuje koniec związku w początek niewyobrażalnie szczęśliwego i spełnionego życia. Dzięki praktycznym ćwiczeniom stopniowo zastąpisz negatywne emocje zrozumieniem, miłością, akceptacją i nadzieją.



 pobierz fragment książki

Srebro koloidalne – rewolucja w leczeniu

dr Josef Pies

Tytuł oryginału: Immun mit kolloidalem Silber: Wirkung, Anwendung, Erfahrung

 Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna

Zdrowie › uroda

 odporność  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-483-4; **Cena katalogowa:** 24.20 zł; **Ilość stron:** 196; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

Już dziś możesz poznać uzdrawiające właściwości srebra koloidalnego, dzięki pierwszej na polskim rynku publikacji na ten temat. Ten naturalny antybiotyk o szerokim spektrum działania, to najskuteczniejsze lekarstwo niszczące nie tylko wirusy, bakterie i grzyby, ale też stanowiące Twój „dodatkowy system odpornościowy”. Zabija on bowiem z niezwykłą szybkością ponad 650 chorobotwórczych mikroorganizmów nie niszcząc przy tym dobroczynnej flory bakteryjnej organizmu. W książce tej znajdziesz kompleksowe omówienie znaczenia srebra koloidalnego oraz informacje o jego działaniu. Zapoznasz się także z licznymi spostrzeżeniami osób, które już korzystają z jego leczniczych właściwości. Czas na lepsze samopoczucie i naturalne zdrowie.



 pobierz fragment książki

Pozytywne picie

Kevin Laye

Tytuł oryginału: Positive Drinking: Control the Alcohol Before it Controls You

 Terapie > EFT

Szczyćcie > sukces

 meridiany  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-482-7; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 172; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: I;

Czy wiesz, w jaki sposób możesz kontrolować alkohol i swoje wybory?

Czy czujesz czasami, że tracisz kontrolę nad swoim życiem i wyborami, jakie podejmujesz? Dostrzegasz, że jest Ci coraz trudniej zrezygnować z alkoholu i rzeczy, które niekoniecznie są dla Ciebie dobre? Czy uważasz, że jesteś już uzależniony od alkoholu i nie wyobrażasz już sobie wieczora bez rozluźniającego drinka? To książka dla każdego, kto chce zacząć kontrolować alkohol, zanim to on zacznie kontrolować jego życie.

Nie trać kontroli nad swoim życiem!

Poznaj unikalny system odzyskiwania władzy nad swoimi wyborami opierający się na trzech technikach łączących ciało i umysł – NLP, EFT i TFT. Metody te pozwolą Ci zapobiec powstaniu choroby alkoholowej. A także uzyskać większą kontrolę nad alkoholem oraz innymi substancjami zniewalającymi umysł, np. narkotykami. Techniki te są proste w zastosowaniu i przynoszą szybkie efekty. Pomogą pozbyć się dawnych przyzwyczajeń i zastąpić je nowymi, lepszymi i bardziej produktywnymi nawykami. Ponadto umożliwią podejmowanie w pełni świadomych, zdecydowanie korzystniejszych dla nas, wyborów.

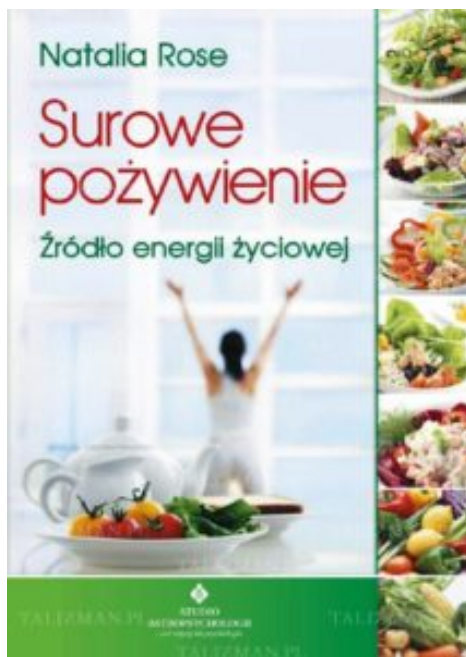
Poznaj korzyści życia bez alkoholu

Wystarczy, że opukasz palcami kilka istotnych punktów na swoim ciele, a zakodujesz sobie limit spożycia alkoholu na dany wieczór. Twoja podświadomość uchroni Cię przed objawami alkoholizmu i jego skutkami oraz sięgnięciem po kolejne piwo. Co ważniejsze, nie będziesz nawet odczuwał takiej potrzeby. Autor ukazuje także korzyści z ograniczania codziennego picia piwa i innego alkoholu, o których nie miałeś dotychczas pojęcia. Wszystkie one przedstawione są w formie inspirujących historii ludzi, którzy już przezwyciężyli swoje uzależnienia i zdecydowali się na odstawienie alkoholu.

Pobudź swoje punkty meridianowe i zacznij kontrolować alkohol

Poznasz także metody radzenia sobie ze stresem, bólem, traumami, gniewem i depresją za pomocą pobudzania punktów meridianowych w ciele. Czytelne ilustracje ułatwią skorzystanie z każdego z nich. Od dziś, to Ty będziesz kontrolował picie alkoholu! Już nie musisz się tego wstydzić. Od teraz sam zaczniesz panować na spożywaniem alkoholu i będzie to dla Ciebie pozytywne doświadczenie. Sam będziesz decydować kiedy i ile pijesz. Alkohol nie zniknie z Twojego życia, lecz stanie się odruchem, nad którym będziesz miał pełną kontrolę.

Czas odzyskać władzę nad życiem!



 [pobierz fragment książki](#)

Surowe pożywienie – źródło energii życiowej

Natalia Rose

Tytuł oryginału: Raw Food Life Force Energy: Enter a Totally New Stratosphere

 Dieta › minerały
Dieta › odchudzanie
Dieta › sałatki
Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › uroda

 [odporność](#) [zdrowe odżywianie](#)  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-473-5; **Cena katalogowa:** 39.30 zł; **Ilość stron:** 320; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** 1;

Chcesz się czuć młodo? Pragniesz pozbyć się obwisłej skóry, cellulitu lub problemów dermatologicznych? A może marzy Ci się podwyższenie odporności? Jedzenie surowego pożywienia odmieniło już życie tysięcy osób, które udały się po radę do certyfikowanej dietetyczki klinicznej – Natalii Rose. Zastosowanie się do jej wskazówek gwarantuje bowiem nie tylko atrakcyjny wygląd, lecz jednocześnie pozbycie się dolegających Ci przypadłości. W książce znajdziesz podstawowe prawa, jakimi powinienes się kierować komponując swój jadłospis. A to wszystko stanie się w ciągu zaledwie 21-dniowego programu regeneracji organizmu. Będzie Ci go jeszcze łatwiej zastosować dzięki kilkudziesięciu sprawdzonym przez Autorkę przepisom kulinarnym udowadniającym, że to co smaczne, może być też bardzo zdrowe.



 pobierz fragment książki

Uzdrowiające kryształy

Judy Hall

Tytuł oryginału: Crystal Prescriptions: The A-Z Guide to Over 1,200 Symptoms

 Ezoteryka › rytuały
Dieta › minerały
Zdrowie › pozytywne myślenie

Ezoteryka › amulety
Terapie › medycyna naturalna
Zdrowie › choroby

 kamienie szlachetne kryształy  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-466-7; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Ilość stron:** 212; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14.5 x 20.5; **Data ostatniego wydania:** 2011; **Nr wydania:** I;

Litoterapia czyli leczenie kamieniami

Wykorzystywanie uzdrawiających mocy kamieni szlachetnych i półszlachetnych ma swój początek w starożytności. Grecy, rzymscy czy egipscy medycy używali kamieni do leczenia zarówno fizycznych, jak i psychicznych dolegliwości swoich pacjentów. W zależności od schorzenia kruszyli odpowiedni kamień na proch i podawali choremu. Obecnie leczenie kryształami nazywa się Litoterapią i klasyfikowane jest jako gałąź medycyny alternatywnej.

Skąd pochodzi lecznicza moc kryształów?

Co sprawia, że kryształy leczą, uspokajają, pobudzają lub dzięki regulacji energii przywracają równowagę organizmowi? Wszystkie one narodziły się głęboko pod ziemią, w środku pola magnetycznego więc zgromadziły w sobie wyjątkowy ładunek magnetyczny i promieniowanie gwiazdne. W skład związków chemicznych występujących w kryształach wchodzi te same biopierwiastki, które znajdują się w ludzkim organizmie, dlatego dzięki tym wspólnym elementom człowiek może z powodzeniem wykorzystywać ich energię. Oto sekret ich niespotykanej mocy, którą i Ty możesz wykorzystać do poprawy zdrowia i lepszego samopoczucia.

Poznaj leczniczą moc kamieni w 1200 dolegliwości

Wykorzystywanie kryształów do litoterapii wymaga szerokiej wiedzy o ich właściwościach. Dzięki książce „Uzdrowiające kryształy” nie musisz jej posiadać, ponieważ w tym przewodniku znajdziesz pełną listę, liczącą 1200 objawów i pospolitych dolegliwości wraz z dopasowaną do nich listą kamieni, które pomogą Ci w ich leczeniu lub łagodzeniu objawów. Dzięki leczniczej mocy kamieni bólaczki i schorzenia takie jak: bóle menstruacyjne, alergie, depresja, choroby tarczycy, wirusy czy zmęczenie odejdą w niepamięć. Odkryj właściwości takich kamieni jak: kwarc, kryształ górski, ametyst, akwamaryn, chalcedon, perła czy agat.

Kompleksowy podręcznik dla każdego

Oprócz wymienionych dolegliwości oraz sposobów ich leczenia za pomocą kamieni, w książce znajdują się również szczegółowe instrukcje wyboru odpowiednich kruszców do swojej „apteczki”. Autorka objaśni także w jaki sposób należy dbać i przechowywać kryształy, oraz jak tworzyć z nich kryształowe lekarstwa. Dzięki tej książce, nie musisz być profesjonalnym litoterapeutą aby korzystać z uzdrawiającej mocy kryształów. Omówiony w książce sposób leczenia oparty jest na systemie holistycznym, dzięki czemu jego moc sięga dużo głębiej i wydobywa sedno problemu, które Cię trapi. Kryształy są odpowiednie zarówno dla dzieci jak i dla zwierząt a mogą też przynieść korzyści dla środowiska i domu.

Kryształowa pierwsza pomoc



 pobierz fragment książki

Oczyszczanie organizmu dla kobiet

Natalia Rose

Tytuł oryginału: Detox for Women: An All New Approach for a Sleek Body and Ra

 Terapie › detoks

Dieta › raw food

 oczyszczanie organizmu  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-468-1; Cena katalogowa: 39.30 zł; Ilość stron: 290; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: II;

Twoje odżywianie jest kluczem do zdrowia

Lekarze i dietetycy od dawna alarmują, że zachodnia dieta bogata w przetworzoną żywność, mięso, tłuszcze trans oraz słodczyce, wyraźnie zwiększa ryzyko wystąpienia groźnych chorób cywilizacyjnych takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie oraz choroba wieńcowa. Zdrowe odżywianie obfitujące w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, ryby czy niewielkie ilości drobiu zmniejszają natomiast ryzyko ich występowania! Dzięki unikatowym poradom autorki dowiesz się jak stopniowo zrezygnować z niezdrowego stylu życia oraz jak rozpocząć zdrowe i pełne pasji życie.

Oczyść swój organizm z toksyn

Oczyszczanie organizmu to najlepsze co możesz zrobić dla siebie i dla swojego organizmu. Natalia Rose, certyfikowana dietetyczka kliniczna, twórczyni metody zwanej Detoks dla kobiet, wprowadzi Cię w jej tajniki. „Zapchanie” komórek, tkanek, narządów substancjami odpadowymi nagromadzonymi z powodu wieloletniej niezdrowej diety, jest przyczyną braku równowagi fizycznej i emocjonalnej. Jedynym rozwiązaniem jest usunięcie złej „materii” właśnie przez oczyszczanie organizmu z toksyn!

Detoksykacja organizmu i jej zalety

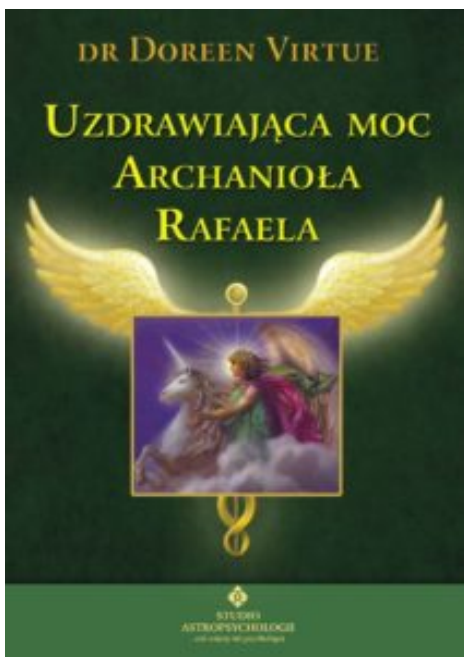
Zaprezentowany przez Autorkę Detoks dla kobiet przynosi skuteczne, szybkie i co najważniejsze trwałe efekty. Dzięki tej wyjątkowej kuracji oczyszczającej zauważysz:

- szybką, utrzymującą się utratę wagi,
 - eliminację lub wyraźne zmniejszenie cellulitu,
 - jędrną, napiętą skórę twarzy
 - jędrne ciało,
 - lepsze krążenie,
 - zwiększenie poziomu energii,
 - mniejsze wahania nastroju
- i wiele innych

Odrucie organizmu tu i teraz!

Ta wyjątkowa dieta odtruwająca organizm stworzona wyłącznie dla kobiet pomoże Ci pogodzić przyjemność płynącą z dobrego jedzenia wraz ze skuteczną poprawą zdrowia, dzięki czemu pokochasz nie tylko swoje posiłki, ale również swoją przemianę. Dowiedz się jak oczyścić organizm z toksyn domowymi sposobami. Poznaj specjalnie przygotowane zdrowe przepisy i plan diety. Naucz się wewnętrznego wyciszania, szczotkowania ciała na sucho, a także dodatkowych sposobów zwalczania drożdżaków. Oto Twoja „chwila prawdy”. Z pewną świadomością podejmij decyzję, by dążyć do pełnego harmonii piękna kobiecego ciała i trzymaj się tego!

Odzyskaj równowagę w 4 tygodnie!



 pobierz fragment książki

Uzdrowiająca moc Archaniola Rafaela

dr Doreen Virtue

Tytuł oryginału: The Healing Miracles of Archangel Raphael

 Zdrowie › choroby
Rozwój duchowy › anioły

Terapie › uzdrawianie duchowe
Rozwój duchowy › modlitwa

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-442-1; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 191; Oprawa: miękka; Format: 10 x 14; Data ostatniego wydania: 2014; Nr wydania: II;

Czy wiesz, kto stoi na straży Twojego zdrowia?

Istnieją różne typy aniołów – od Anioła Stróża, którego ma każdy z nas, po anioły zajmujące się problemami z konkretnych dziedzin. Jedne specjalizują się w czuwaniu nad naszym bezpieczeństwem na drogach, inne pomagają nam przechodzić zwycięsko przez próby, jakie stawia przed nami los. Jeszcze inne gwarantują szczęście w miłości. Jest wśród nich również specjalista od tego, co absolutnie dla każdego jest priorytetem – zdrowia.

Powierz się jego opiece

To Archanioł Rafael – wszechpotężny orędownik zdrowia i odwieczny przeciwnik wszelkich chorób. Niezależnie od tego, czy doskwiera Ci drobne i krótkotrwałe schorzenie, czy też trwająca od lat, przewlekła choroba – wystarczy, że zwrócisz się do niego o wsparcie, a uzdrowi on zarówno Twoje ciało, jak i umysł. Jego dobroczynna opieka obejmuje nie tylko uzdrawianie fizyczne, ale również emocjonalne, gdyż wiele chorób spowodowanych jest właśnie przez złe emocje. Terapeutyczne działanie modlitw usuwa wszelkie lęki, negatywne myśli, a napędza Twoją duszę i serce miłością, optymizmem i ciepłem.

Poproś Rafaela o pomoc i uzdrów siebie i bliskich

Dzięki tej książce poznasz niezawodne sposoby poproszenia Rafaela o pomoc. Skorzystaj z tych modlitw, by uzdrowić siebie, swoich najbliższych, włączając w to Twoich zwierzęcych podopiecznych. Dowiedz także, jak możesz wykorzystać archanielską moc do doraźnego zmniejszenia lub nawet wyeliminowania bólu. Nie wahaj się prosić Archaniola o pomoc, gdy chorują Twoje dzieci lub gdy planujesz powiększyć rodzinę, a także gdy już oczekujesz nowego członka rodziny. Znanie są przypadki, gdy medyczne środki zawodziły, ale głęboka wiara i modlitwy czyniły cuda. Podobnie działa moc Rafaela na zwierzęta domowe – pomaga im przezwyciężyć chorobę i wieść długie i szczęśliwe życie.

Naucz się odczytywać znaki od Archaniola

Archanioł nie musi pojawić się przed Tobą w całej glorii swej uskrzydłonej postaci. Może przekazać swą uzdrowicielską moc poprzez personel medyczny lub ludzi, którzy nie zajmują się leczeniem. Na co dzień zsyła on również liczne znaki mogące wskazać rozwiązanie, które będzie najlepsze dla Twojego zdrowia. W książce „Uzdrowiająca moc Archaniola Rafaela” znajdziesz też modlitwy, które wspomogą odchudzanie, pomogą uwolnić się od nałogów i rozwiązać wszelkie niedoskonałości zdrowotne. Możesz samodzielnie ułożyć modlitwę do Archaniola Rafaela i nosić ją zawsze przy sobie jako ochronny talizman. Gdy poczujesz taką potrzebę lub znajdziesz się w trudnej sytuacji, wypowiedz jej słowa, a wszechmocny archanioł na pewno Cie wysłucha.

Wylecz się z anielską pomocą.



Magia zmian

Anna Czelej

Szczęście › emocje
Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

Dieta › zdrowe odżywianie

ebooki ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-434-6; Cena katalogowa: 34.30 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Niech mądrość Mistrzów chińskich stanie się Twoim drogowskazem

Do niedawna chińska filozofia przyrody była owiana tajemnicą, a jej Mistrzowie zazdrośnie strzegli swojej wiedzy i przekazywali ją wyłącznie w obrębie własnego rodu. Obecnie jednak, najbardziej światli z nich, spadkobiercy wspaniałych tradycji rodzinnych, udostępniają swoje tajemnice ludziom na całym świecie. Dzięki temu mamy możliwość skorzystania z ich wielopokoleniowego doświadczenia i odkrycia prawdziwej skarbnicy wiedzy o człowieku. Chińskie teorie, filozofię oraz wiedzę możemy z powodzeniem wykorzystać w praktyce w każdej dziedzinie naszego życia. Jest to możliwe dzięki opracowaniu ok. 5 tys. lat temu systemu, który określa zależności wszystkich zjawisk przyrodniczych w cyklicznych przemianach – yin-yang.

Yin-yang czyli wprowadź harmonię do swojego życia

System yin-yang stał się podstawą kolejnych teorii i bardzo szybko został wykorzystany w praktyce. Znalazł swoje miejsce w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, metodzie gotowania (kuchnia pięciu przemian), w organizowaniu przestrzeni i architektury czy też w opracowaniu leczniczych ćwiczeń Qi Gong i sztukach walki. Ta powszechna i dobrze ugruntowana wiedza o systemie yin-yang pozwala każdemu przeciętnemu Chińczykowi zrozumieć prawidłowo siebie i sposób funkcjonowania człowieka w otaczającym go świecie. Teraz udostępniona została ludziom na całym świecie.

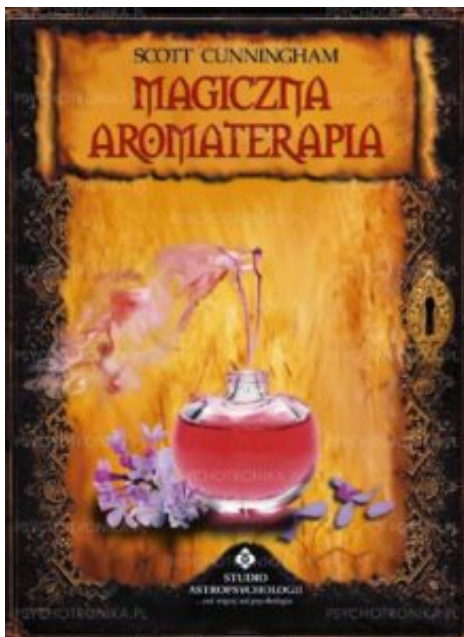
Otwórz się na zmiany i poczuj ich magię.

Anna Czelej, autorka bestsellerowej książki „Praktyczne gotowanie według Pięciu Przemian”, od kilkunastu lat żyjąca według zasad filozofii chińskiej, w tej publikacji prezentuje jej główne założenia. Opiera się o księgę I Ching, zwaną Księgą Przemian – jedno z najwspanialszych osiągnięć myśli ludzkiej, zawierające komentarze do filozofii przyrody, odnoszące się do wszelkich sytuacji, które mogą się zdarzyć w życiu. Autorka pragnie spopularyzować ten ciekawy sposób widzenia człowieka i otaczającego go świata. Takie postrzeganie uświadamia wiele powiązań człowieka z naturą i powoduje, że to, co wydawało się nieistotne nagle nabiera znaczenia. Z uwagą przyglądamy się sobie, odkrywamy wpływ sposobu odżywiania, emocji, pór dnia i roku na stan zdrowia i relacje z innymi ludźmi.

Postaw pierwsze kroki na Drodze Środka

W rozumieniu chińskim to właśnie kroczenie Drogi Środka, spokój, radość serca, życie bez gwałtownych emocji pozwala cieszyć się życiem i być w zgodzie ze sobą i z otaczającym światem. Dlatego zacznij żyć według chińskiej filozofii przyrody, wprowadź yin-yang do swojego życia i poczuj magię zmian. Każda chwila stanie się ważna, a w Twojej codzienności w końcu zagości równowaga zarówno emocjonalna, jak i fizyczna. Ty i świat będziecie stanowić prawdziwą jedność wzajemnie się dopełniając.

Powiew Wschodu w kulturze Zachodu!



Magiczna aromaterapia

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: Magical aromatherapy

Zdrowie › choroby
Terapie › zioła

Terapie › aromaterapia

medycyna ludowa ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-433-9; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: miękka; Format: 12 x 16,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Scott Cunningham to autor wydanych w Polsce: „Encyklopedii leczniczych aromatów”, „Encyklopedii magicznych roślin”, „Encyklopedii szlachetnych minerałów” oraz „Sztuki wróżbiarstwa dla początkujących”. Magiczna aromaterapia jest przewodnikiem o tym, jak wykorzystywać olejki eteryczne i wonne rośliny do wprowadzenia zmian w życiu. By praktykować ją świadomie możesz skorzystać ze specjalnie przygotowanych przepisów na zestawy aromatów i mieszanek olejków eterycznych na każdy dzień tygodnia, porę roku lub fazę Księżyca. Dopełnieniem tej publikacji są opisy rytuałów potrzebnych do osiągnięcia zaplanowanych intencji w sferze miłości czy uzdrawiania, a także omówienie magicznych właściwości i zastosowania 100 naturalnych substancji zapachowych.



Medycyna energetyczna dla kobiet

Donna Eden

Tytuł oryginału: Energy Medicine for Women: Aligning Your Body's Energies to

Zdrowie › relaks

Zdrowie › uroda

Zdrowie › odmładzanie

Terapie › medycyna naturalna



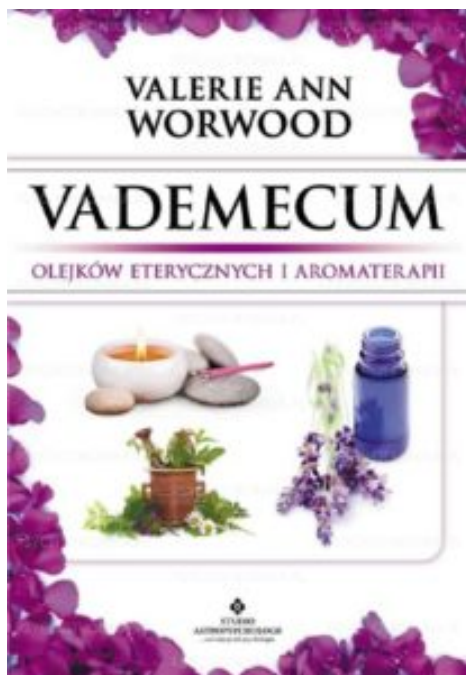
uzdawianie holistyczne

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-418-6; **Cena katalogowa:** 49.40 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2010; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Medycyna energetyczna to technika, w której polegasz na energii drzemiącej w Tobie. Wydobędziesz ją za pomocą własnych dłoni oraz kilku prostych ćwiczeń. Pomasuj konkretny punkt energetyczny na dłoni, a wyślesz endorfiny do mózgu, ostukaj miejsce pod okiem, a pozbędziesz się skurczów żołądka. Te i inne ćwiczenia ożywią energię ciała i przywrócą równowagę hormonalną. Jest to niezbędne w leczeniu kobiecych dolegliwości takich jak: PMS, menopauza, migreny, depresje, bolesne miesiączki. Stosowanie medycyny energetycznej pozwoli, niezależnie od wieku, uzdrowić siebie poprzez podniesienie energii ciała i zachować pełnię sił. To przyjemna, nieinwazyjna, skuteczna i niezwykle prosta metoda, która ma szansę stać się medycyną przyszłości.



 pobierz fragment książki

Vademecum olejków eterycznych i aromaterapii

Valerie Ann Worwood

Tytuł oryginału: The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy: Over 6

 Zdrowie › relaks
Terapie › zioła

Terapie › aromaterapia
Terapie › medycyna naturalna

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-412-4; **Cena katalogowa:** 69.60 zł; **Ilość stron:** 488; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2010; **Nr wydania:** I;

Spośród książek dotyczących aromaterapii, ta jest wyjątkowa, ponieważ oferuje Ci wszystko, co może Ci ta nauka dać. Ponad 600 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem mówi samo za siebie. Autorka nie bez powodu jest także uznaną konsultantką kosmetycznych koncernów.

Poznaj olejki pomagające na niemal każdą znaną nauce dolegliwość. Od bólu zębów po infekcje ucha. Od kaszlu po zapalenie płuc. Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalny olejek. Co więcej – częścią z nich będziesz mógł pozbyć się cellulitu lub nawet wysprzątać dom czy uleczyć domowego pupila.

Skorzystaj z tego najbardziej kompletnego kompendium i ulecz się za pomocą dziecinnie prostych i szybkich w przygotowaniu olejków.



 pobierz fragment książki

Pokonaj cienie przeszłości

Kazimiera Sokołowska

 Zdrowie › depresja
Terapie › uzdrawianie duchowe

Zdrowie › stres

 ebooki  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-398-1; Cena katalogowa: 19.10 zł; Ilość stron: 120; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

Czy wiesz już, jak rozpoznać pierwsze oznaki depresji?

Czy każdy kolejny dzień witasz z obawą zamiast nadziei? Nie masz ochoty wstać z łóżka, normalnie funkcjonować, a także widzisz wszystko w czarnych barwach? Jeżeli w nowo napotkanych osobach upatrujesz głównie zagrożenie i nie jesteś w stanie uwierzyć w ich dobre intencje, a także gdy po prostu nie jesteś w stanie cieszyć się życiem, mogą to być pierwsze objawy depresji.

Nie płac za nie swoje błędy

Depresja to choroba i może być z kolei spowodowana obciążeniami wynikającymi z trudnego dzieciństwa. Nie musiało być ono szczególnie bogate w przykre zdarzenia, lecz i tak mogło wyrzeć głębokie piętno na Twoją obecną sytuację. Wystarczyło, że doświadczyłeś jakiejś traumatycznej sytuacji lub przeżyłeś straszne wydarzenie, które głęboko wryło się w Twoją dziecięcą wtedy pamięć. Nie leczona bardzo wyniszcza organizm, a także utrudnia życie choremu, a także najbliższemu otoczeniu. Nie musisz już dalej płacić za błędy popełnione przez Twoich rodziców.

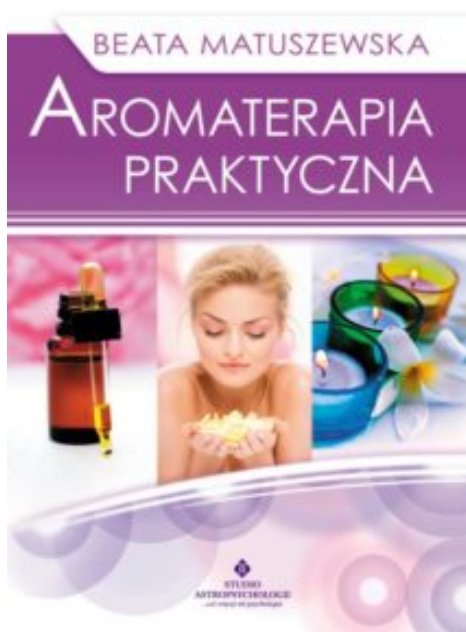
Pozbądź się cieni przeszłości

Niniejsza książka to zapis walki o przezwyciężenie tych właśnie cieni przeszłości. Swoje podłoże mają w dalekim dzieciństwie, a mimo tego w dalszym ciągu oddziałują silnie na dorosłe życie. Od ich pozbycia się zależy sukces oraz osiągnięcie pełni szczęścia. Nie zmniejszają one swego wpływu nawet wiele lat po opuszczeniu rodzinnego domu i usamodzielnieniu się. Dlatego tak ważne jest, by podjąć odpowiednie kroki, by pokonać depresję i swoje lęki. Teraz nadszedł czas, by odciąć się od trudnej przeszłości i zacząć żyć na nowo.

Już dziś możesz poradzić sobie z depresją

Poznaj niezawodne, sprawdzone sposoby na pogodzenie się z mrocznymi aspektami dzieciństwa. Dowiedz się, jak Autorce udało się przezwyciężyć depresję i nerwicę z nich wynikającą. Zrzuć traumatyczne jarzmo przeszłości i przestań obwiniać się za coś, za co nie jesteś odpowiedzialny. Poznaj najczęściej popełniane błędy wychowawcze, by ich nie powielać w przypadku swoich własnych dzieci. Zastosuj samodzielną terapię i techniki, dzięki którym poczujesz, że życie jest piękne. Wznies się ponad strach i pokonaj swoje lęki, dzięki wypróbowanym metodom.

Pozwól przeszłości odejść i przywitaj nowe życie.



Aromaterapia praktyczna

Beata Matuszewska

Terapie › aromaterapia

Terapie › medycyna naturalna

techniki uzdrawiające ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-403-2; Cena katalogowa: 29.20 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2010; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Już dziś możesz poznać sekrety aromaterapii

„Aromaterapia nie jest magicznym czary-mary, ani cudownym lekarstwem na wszystko” – tak napisała autorka i miała rację. Aromaterapia, niekonwencjonalna metoda leczenia, łączy medycynę naturalną i ziołarstwo. Wprowadzenie do organizmu zapachów olejków eterycznych to sposób na pokonanie wszelkich dolegliwości fizycznych, a także tych wpływających na samopoczucie. Wzrost popularności aromaterapii związany jest z jej dostępnością, skutecznością, bezpieczeństwem i składnikami, które nie wywołują skutków ubocznych, a żeby móc z niej korzystać wystarczy znajomość i przestrzeganie kilku zasad.

Odkryj leczniczą moc ziół

Książka Beaty Matuszewskiej to bardzo przystępny przewodnik po 66 olejkach. Dokładna charakterystyka zawiera: nazwę łacińską, surowiec roślinny, opis zapachu, działanie, ciekawostki oraz zdjęcie. Alfabetyczny układ wstępu, ilustracje, kolorowa oprawa graficzna oraz tabele sprawiają, że bardzo łatwo do niej powrócić, aby przypomnieć sobie informacje. Autorka pokrótce przedstawia czytelnikowi historię, znaczenie, zastosowanie oraz korzyści, jakie daje stosowanie aromaterapii. Opisuje, na jakie dolegliwości mogą pomóc poszczególne olejki eteryczne, w jaki sposób się je pozyskuje, a także jak wielką funkcję pełni zapach.

Olejki eteryczne a znaki zodiaku, planety i inne ciekawostki

Niewielu ludzi wie, że pewne olejki, rośliny i zioła również mają przypisane sobie znaki zodiaku a nawet planety. I tak na przykład olejek anyżowy zodiakalnie przeznaczony jest dla Bliźniąt i Strzelców, a arcydzięgielowy dla Lwów i Byków. Arnika górską, z której pozyskiwany jest olejek, znajduje się pod opieką Słońca i Wenus. Ponadto z każdą rośliną związana jest jakaś legenda lub historia ludowa, która opisuje jej magiczną moc, lecznicze właściwości oraz ciekawostki, np. kto z nas wie, że Arka Noego była wykonana z drzewa cyprysowego? Niektóre olejki, oprócz właściwości leczniczych, mogą być wykorzystywane jako afrodyzjak. Zalicza się do nich, m.in. olejek różany, sandałowy, ylang-ylang, natomiast rozmarynowy i paczulowy odstrasza drobne owady.

Lecz się naturalnie

Ty zdecyduj, jak będziesz korzystać z tej książki: czy chcesz dowiedzieć się jakie działanie ma dany olejek czy chcesz wyleczyć konkretną dolegliwość – wszystko znajdziesz w tym opracowaniu. Wykorzystasz zapachy olejków eterycznych nie tylko jako środek na dokuczliwe dolegliwości, ale również na wprowadzenie ulubionej woni kwiatów czy owoców do swojego domu. Pobudzisz tym samym swoje zmysły, poprawisz nastrój oraz poczujesz przypływ pozytywnej energii. Nauczysz się wykorzystywać odpowiednie zapachy olejków jako afrodyzjaki, a także jako naturalny sposób na odstraszanie owadów.

Twoja ziołowa, domowa apteczka.



 pobierz fragment książki

Surowa dieta oczyszczająca

Natalia Rose

Tytuł oryginału: The Raw Food Detox Diet: The Five-Step Plan for Vibrant Heal

 Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia

Dieta › sałatki

Zdrowie › uroda

Zdrowie › kobieta



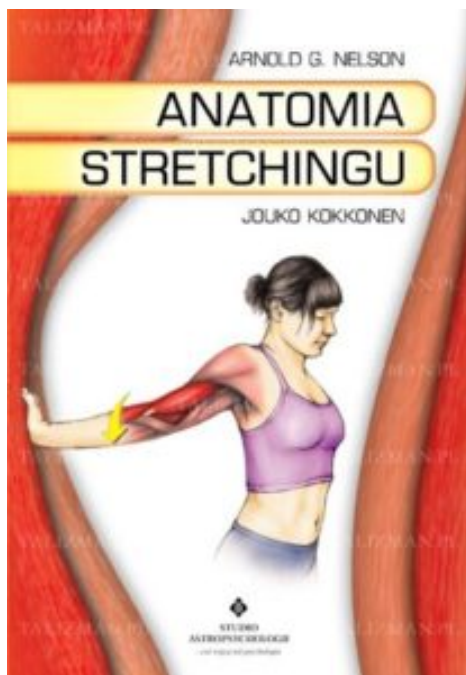
oczyszczanie organizmu

zdrowe odżywianie

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-386-8; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2010; **Nr wydania:** I;

Natalia Rose autorka, która zmieniła stan zdrowia i komfort życia tysięcy Amerykanów – prezentuje dietę opartą na surowych produktach. Nie musisz się wyrzekać przyjemności z jedzenia. Odkryjesz za to nowy wymiar tej przyjemności. Gwarantują to dziesiątki przepisów, które łączą prostotę potraw z ich niezwykłym smakiem i dobroczynnym skutkiem dla zdrowia. Mnóstwo porad sprawi, że będziesz wiedział, jak stosować tę dietę w podróży, w pracy czy podczas świąt. 5 kroków wchodzenia w tę dietę sprawi, że bez trudu odnajdziesz swój własny rytm odchudzania i odtruwania, co z kolei będzie gwarantem sukcesu samej diety. Bez efektu jojo. Bez złego nastroju. Bez chorób, i to nie tylko bezpośrednio wynikających z niezdrowego jedzenia. Takie będzie Twoje życie po zastosowaniu tej diety.



Anatomia stretchingu

Arnold G. Nelson Jouko Kokkonen

Tytuł oryginału: Stretching Anatomy

Zdrowie › odmładzanie

Dieta › odchudzanie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-455-1; Cena katalogowa: 69.60 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: II;

📄 pobierz fragment książki

Czy wiesz, jak zapewnić sobie zdrowie bez dużego nakładu czasu?

W zdrowym ciele zdrowy duch. Dowiedz się, jak jednak zapewnić sobie zdrowie i przy tym nie napracować się na wielogodzinnych sesjach treningowych na kosztownej siłowni bądź podczas wielogodzinnych sesji joggingu? Jak, poświęcając dziennie zaledwie kilkanaście minut, uczynić swe ciało pięknym i zdrowym? Odpowiedź jest prosta – dzięki stretchingowi.

Wystarczy kilkanaście minut dziennie, by poprawić zdrowie

Ta technika ćwiczeń polegających na rozciąganiu odpowiednich partii mięśni podczas krótkich sesji treningowych przeżywa prawdziwy boom na zachodzie. Dziś, dzięki książce „Anatomia stretchingu” trafia też do polskich czytelników. Nie potrzebujesz do niej kosztownych przyrządów czy porad profesjonalnych trenerów. Wystarczy poświęcenie kilkunastu minut dziennie w domowym zaciszu.

Naucz się efektywnie pracować ze swoim ciałem

Arnold Nelson i Jouko Kokkonen prezentują polskim czytelnikom książkę, która nie tylko nauczy ich efektywnie pracować z poszczególnymi partiami ciała, lecz jednocześnie dzięki znakomitym anatomicznym szkicom sporządzonym na podstawie dokumentacji medycznej i setek zdjęć, ukaże pracę poszczególnych mięśni podczas konkretnych ćwiczeń.

Wiedza z dwóch dziedzin w jednej książce

To jedyne w swoim rodzaju połączenie podręcznika medycyny i poradnika fitness, dzięki któremu nie tylko będziesz ćwiczył w sposób optymalny dla Ciebie, lecz będziesz w pełni świadomy, co dzięki tym ćwiczeniom zyskujesz. Zyskaj już dziś zdrowe, gibkie ciało i zapewnij sobie znakomitą kondycję na długie, wolne od schorzeń lata.

Zdrowie i kondycja są na wyciągnięcie ręki



Dusza Kobiety

Elżbieta Liszewska

Rozwój duchowy › bogini
Szczęście › związek
Szczęście › afirmacje
Zdrowie › mężczyzna

Szczęście › rozwój osobisty
Szczęście › emocje
Szczęście › miłość
Zdrowie › kobieta

filozofia ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-837377-377-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 280; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2011; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Zrozumieć kobietę/Zrozumieć mężczyznę

Popularny żart mówi, że są dwa sposoby aby zrozumieć kobietę: pierwszy nie działa, a drugi nie istnieje. Żarty żartami ale czy to prawda? Czy zrozumienie kobiety graniczy z cudem, a jego sekret jest tak pilnie strzeżony jak lokalizacja Bursztynowej Komnaty? Czy skomplikowanie wpisane jest w naturę kobiety i kobiecość? Prawdopodobnie każdy mężczyzna, z różnym powodzeniem chociaż raz starał się rozwikłać tą zagadkę.

Sytuacja zupełnie odwraca się w przypadku zrozumienia mężczyzny. Podobno jest to bardzo proste, bo i mężczyzna jest nieskomplikowany. Do szczęścia wystarczy mu niewiele, nie rozwodzi się nad uczuciami, jest zadaniowy. A może to tylko uproszczony punkt widzenia kobiety? Może za fasadą męskości kryje się coś zupełnie innego? A może po prostu stereotypy i generalizacja krzywdzą obie płci?

Dwa punkty widzenia

Dusza kobiety. Ego mężczyzny to nietypowy poradnik, ponieważ nic nie jest tu podane Czytelnikowi na tacy. Książka stanowi beletrystyczny i osnuty na prawdziwych wydarzeniach zapis pewnej terapii. Jest to książka o kobiecie i mężczyźnie, przeznaczona zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Jedna historia pokazana z dwóch punktów widzenia – pragnącej miłości i bliskości Hanny oraz stojącego przed trudną decyzją Krzysztofa. Czytając tę książkę nie zatrzymuj się na jednym punkcie widzenia, przeczytaj całość, wtedy łatwiej zrozumiesz partnera. Ta książka, tak samo jak kobieta i mężczyzna jest jak jin i jang, które uzupełniają się tworząc jedną całość.

Jak odnaleźć siebie?

Elżbieta Liszewska, psycholog i terapeuta, specjalizujący się w indywidualnym rozwoju osobowości, dzięki swojemu wieloletniemu doświadczeniu pokazuje nam jak odnaleźć siebie. Jak dzięki zaprezentowanym metodom odnaleźć szczęście, dojść do prawdy i osiągnąć spełnienie, jak znaleźć drogę do świadomego życia. Opowieść ta, uczy tolerancji, miłości, bliskości oraz pozwala zrozumieć, że wszystko w życiu ma sens, i że wszystko zależy tylko od nas. Możesz to osiągnąć dzięki pracy nad sobą i pokonywaniu barier, które blokują Cię w dotarciu do wymarzonego celu.

Nigdy nie jest za późno na zmianę

To nie tylko mądra, ale i ciekawa historia, która może posłużyć Ci za zwierciadło, w którym zobaczysz siebie lub bliskich. Możesz traktować ją jako poradnik lub odczytać jako przestrożę. Jednak na pewno znajdziesz w niej coś dla siebie – albo przyjemną lekturę albo wskazówkę na kolejne dni Twojego życia. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno na zmianę. Twoje nowe, lepsze życie może rozpocząć się właśnie teraz.

Uwierz w miłość i zacznij żyć!



Dlaczego chcesz być gruba? Czyli przełom w odchudzaniu

Dorota Sanecka

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

Dieta › odchudzanie
Zdrowie › uroda
Zdrowie › kobieta

ebooki jak szybko schudnąć **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-64278-01-3; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: III;

 pobierz fragment książki

Zacznij patrzeć na wskazówkę wagi z dumą zamiast strachu. Już dziś możesz być dumna ze swojego ciała zamiast się go wstydzić. Zaufaj Dorocie Saneckiej – ona przeszła przez to, co Ty. I zwyciężyła w walce z nadwagą. Teraz pragnie pomóc w tym właśnie Tobie. Nie znajdziesz w tej książce kolejnych „cudownych” diet, które w najlepszym wypadku nie pomogą schudnąć, a w najgorszym zrujnują Twoje zdrowie. Autorka nie oferuje Ci diety, lecz terapię. Terapię, której pierwszym punktem będzie szczerza odpowiedź na tytułowe pytanie. Przyczyna Twojej otyłości lub nadwagi nie leży bowiem w Twoim ciele, lecz umyśle. Już dziś naucz się rezygnować z poczęstunków i odmawiać sobie łakoci. Już dziś podnieś swoją wartość w swoich własnych oczach. Już dziś przejmij pełną kontrolę nad swoim życiem!



Polska magiczna

Leszek Matela

Zdrowie › radiestezja
Ezoteryka › magia

Terapie › energia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-362-2*; Cena katalogowa: 49.90 zł; Ilość stron: 368; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Poznaj magiczne miejsca mocy

Miejsca mocy to magiczne punkty, w których występują aktywne energie przyrody, łączące moce Ziemi i kosmosu. W Polsce jest ponad 400 takich miejsc, w ponad 100 miejscowościach. Są wśród nich miejsca bardzo znane, ale też takie, o których usłyszysz po raz pierwszy. Jednak nawet o tych najbardziej popularnych (np. Wawel) dowiesz się więcej niż z innych przewodników.

Zacznij czerpać energię z natury

Specjalista od radiestezji i geomancji oraz znawca miejsc mocy – Leszek Matela stworzył publikację, w której znajdziesz najistotniejsze informacje o magicznych miejscach. Jak na dobry i funkcjonalny przewodnik przystało mamy tu: szczegółowe opisy miejsc, ciekawostki, informacje praktyczne, mapy oraz mnóstwo zdjęć. Oprócz tego przedstawia inną stronę tych miejsc. Poznasz lokalizację miejsc mocy, polskie czakramy, strefy geomantyczne, radiestezyjną siłę energii, duchową symbolikę i przesłania medytacyjne ich oddziaływanie, wykorzystanie i wpływ na Twoje życie. Dowiesz się jak się doenergetyzować i czerpać pozytywną energię natury.

Skorzystaj z dobroczynnej energii miejsc mocy

To świetna pozycja dla wszystkich, którzy chcą skorzystać z energii miejsc mocy i dla tych, którzy szukają oryginalnego pomysłu na spędzenie weekendu lub wakacji.

Wyrusz w magiczną wyprawę po tajemniczych miejscach Polski i skorzystaj z mocy energetycznych punktów.

„Polska magiczna” – przewodnik inny niż wszystkie...



Kosmoenergetyka

Svetlana Sits Tadeusz Sic

 Zdrowie › choroby

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-355-4; Cena katalogowa: 24.80 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Ostatnie badania wykazały, że co czwarty mieszkaniec Unii Europejskiej ma raka. Straszne? Na pewno! Ale oto pojawiło się narzędzie, które czyni człowieka odpornym na tę zdradliwą chorobę. Oraz na każdą inną... Kosmoenergetyka, bo tak nazywa się owo narzędzie, jest nauką, która poznała tajniki wykorzystania kanałów energetycznych w Twoim ciele. Wystarczy, że dostroisz je do leczniczej energii kosmosu, by wyeliminować każdą chorobę i wydłużyć znacznie czas swego życia nawet o 50 lat. Sam będziesz zaskoczony różnicą jakościową swego życia po tym, jak wszystkie komórki Twego organizmu zaczną działać w idealnej harmonii. Zdrowie masz tylko jedno. Ale za to jakie!



Zioła lecznicze i magiczne

Wolf Dieter Storl

Ezoteryka › zaklęcia
Ezoteryka › czary

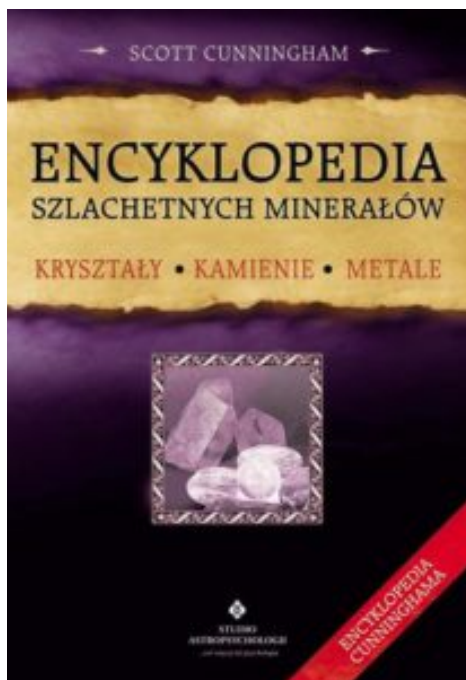
Ezoteryka › rytuały
Terapie › zioła

medycyna ludowa ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-346-2; Cena katalogowa: 37.00 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Zapewne słyszałeś o uzdrawiającej mocy ziół. Czy wiesz, że istnieją rośliny od nich zdecydowanie potężniejsze i obdarzone większą mocą leczenia. Są to... chwasty. A konkretnie dziewięć roślin często przez nas za chwasty uważanych. Autor badając różne kultury zauważył, że dziewięć roślin było od wieków opisywane jako lecznicze. I to niezależnie, czy mówimy o Czejenach, czy o pierwszych Słowianach. Dzięki tej książce poznasz nie tylko lecznicze właściwości poszczególnych roślin z owej „wielkiej dziewiątki”, ale jednocześnie nauczysz się gotowych przepisów na skorzystanie z ich leczniczej mocy. Tym bardziej, że zarówno medycyna, jak i astrologia, są zgodne – poznasz prawdę o roślinach niezwykłych.



 pobierz fragment książki

Encyklopedia szlachetnych minerałów

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: Cunninghams Encyclopedia of Crystal, Gem & Metal Magic

 Terapie › energia

Ezoteryka › amulety

 kamienie szlachetne  kryształy  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-358-5; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 288; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

Moc minerałów i kamieni – uzdrawiająca siła Ziemi

Kamienie i metale są darami Ziemi i tak jak inne skarby natury posiadają energię oraz magiczną moc. Skrywają w sobie tajemnice i niezwykle piękno. Ich wartości wykorzystywane są od wieków. Moc kamieni i metali jest kolejnym elementem, który podobnie jak zioła, wnosi w życie magię, która od zawsze pociągała ludzi.

Tajemnica kamieni – odkryj swój osobisty talizman

Jakie sekrety tkwią w kamkach wyrzuconych przez morze i leżących na plaży? Jakie ukryte energie pulsują w kamieniu, który nosisz na palcu, lub w klejnotach, z których zrobiona jest Twoja biżuteria? Czy to możliwe, że kamienie, po których chodzisz, mogłyby wprowadzić miłość do Twojego życia lub wspomóc Cię finansowo? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziesz w tej książce. Moce drzemiące w kamieniach dostępne są wszystkim. Używaj mądrze tych skarbów Ziemi, a będą Cię błogosławić tym, czego naprawdę potrzebujesz.

Świadomie korzystaj z mocy kamieni naturalnych i kryształów

Dzięki wiedzy zgromadzonej w Encyklopedii Cunninghama możesz zacząć świadomie wykorzystywać moc kryształów, kamieni i metali szlachetnych. Autor ponad 20 lat praktykował magię żywiołów i był wybitnym znawcą ziół oraz miłośnikiem natury. Swoje zainteresowania opisał w ponad 30 książkach, a w tej przekazał wynik wieloletnich badań i doświadczeń z pracy nad minerałami.

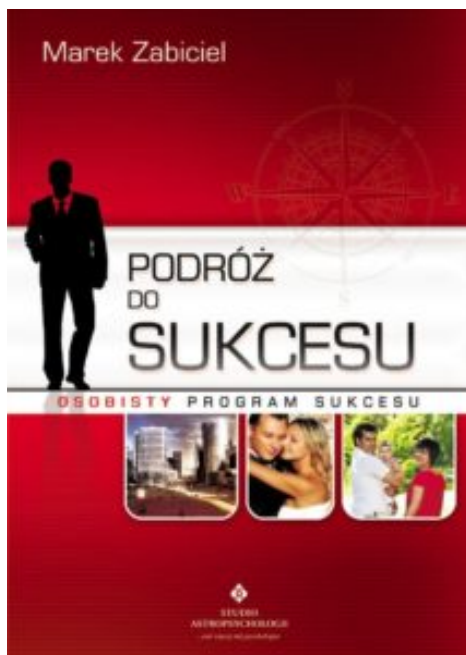
Dowiedz się, jaki wpływ mają minerały na Twoje życie

Znajdziesz tu wszelkie informacje na temat minerałów i ich wpływie na Twoje życie. Autor dzieli się wiedzą i doświadczeniem gromadzonymi przez wiele lat. Dzięki wskazówkom zawartym w książce dowiesz się, że minerały mają ogromny wpływ na Twoje życie. Poznasz różne rodzaje kamieni oraz nazwy kamieni szlachetnych, a także ich magiczne zastosowanie w życiu codziennym. Dowiesz się jak rozwijają świadomość, ograniczają stres, napełniają pozytywną energią, a nawet sprowadzają miłość i pieniądze.

Kamienie energetyczne – Twoja magiczna moc

Autor szczegółowo opisuje, jak zdobyć kamienie, w jaki sposób je oczyścić, by wydobyć z nich magiczną moc i energię. Opowiada o wykorzystywaniu magii kamieni we wróżbach (kamienny Tarot), zaklęciach, a także energii wpływającej bezpośrednio na ciało z kamieni szlachetnych używanych w biżuterii. Oprócz magicznego zastosowania poznajemy ich nazwy ludowe. Świetnym uzupełnieniem są strony z kolorowymi, wyrazistymi zdjęciami opisywanych kamieni.

Z tej Encyklopedii będziesz mógł korzystać przez długie lata...



Podróż do sukcesu

Marek Zabiciel

Szczęście › sukces

Szczęście › rozwój osobisty

pieniądze ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-339-4; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 292; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Czym dla Ciebie jest rozwój osobisty?

Hasło rozwój osobisty zyskuje sobie coraz większą popularność. Każdy chce się rozwijać. Jedni w tym celu zapisują się na warsztaty rozwoju, inni śledzą poczytne blogi, a jeszcze inni kupują książki motywacyjne, których jest prawdziwy wysyp. Jak nie dać się zapędzić w pułapkę ludzi chcących zarobić w internecie? Jak wybrać tylko najlepsze książki o rozwoju osobistym? Odpowiedzi udziela coach, który prowadził blog z tematyki rozwoju osobistego na długo zanim zrobiło się to trendy.

Jak osiągnąć sukces?

Jeśli pragniesz poprowadzić ścieżkę swojego życia wprost do sukcesu powinieneś to zrobić z książką Marka Zabiciela. Stanowi ona unikalny kurs rozwoju osobistego skoncentrowany na samodoskonaleniu. Po zastosowaniu zawartych w niej porad nie otrzymasz, co prawda, grawerowanego dyplomu, ale czekać Cię będzie coś znacznie lepszego... Sukces. I to właśnie dlatego jest to najlepszy rodzaj książki o motywacji, po jaką mógłbyś sięgnąć.

I Ty również możesz kroczyć ścieżką sukcesu

Dzięki płynnym przejściom przez wszystkie dziedziny życia, Autor wskaże Ci drogę do sukcesu, niezależnie od tego, co to słowo dla Ciebie oznacza. Pieniądze to nie wszystko? Zdecydowanie, dlatego w tym wypadku podejście do szczęścia w życiu jest naprawdę holistyczne. Skorzystaj z jedyne go swego rodzaju kompendium, traktującego na równi rozwój duchowy, jak i osobisty. Sporo miejsca poświęcono również zdrowiu – zarówno Twojemu, jak i Twoich bliskich. Praca nad sobą doprowadzi do osiągnięcia harmonii we wszystkich aspektach życia i stworzy dla Ciebie naprawdę szerokie perspektywy.

Czy łatwo osiągnąć rozwój osobisty?

Kurs rozwoju osobistego umotywuje Cię do pracy już podczas czytania. Z każdym kolejnym zdaniem nie będziesz wręcz w stanie się doczekać wdrożenia prezentowanych porad w życie. Po co Ci warsztaty rozwoju osobistego, skoro możesz dokonać samodoskonalenia dzięki ćwiczeniom o skuteczności sprawdzonej przez Autora. Stanowią one doskonałe uzupełnienie wskazówek teoretycznych, których jest tutaj znacznie więcej niż w innych książkach motywacyjnych.

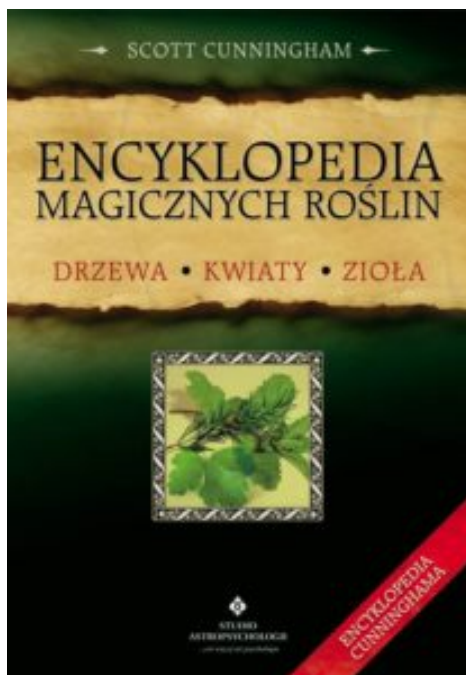
Limity tkwią tylko w głowie

Odkryjesz świat nieograniczonych możliwości. Czego pragniesz? Poprawy sytuacji finansowej? Lepszej i mniej stresującej pracy? Założenia rodziny lub poznania kogoś wyjątkowego? A może dóbr materialnych, takich jak luksusowy samochód, nowoczesny dom czy letnia rezydencja nad jeziorem? O czymkolwiek marzysz, nie posiadasz tego tylko dlatego, że nie wierzysz wystarczająco, że na to zasłużyłeś. Ta książka motywacyjna pomoże Ci to sobie uświadomić i przełamać bariery, które ktoś kiedyś postawił w Twoim umyśle.

Im się udało – kolej na Ciebie!

W poszczególnych rozdziałach poznasz zasady, które przybliżą Cię do sukcesu. Ich uzupełnieniem są wypowiedzi ludzi, którzy osiągnęli sukces zarówno w sferze materialnej, jak i duchowej. Teraz i Ty możesz osiągnąć sukces dzięki klarownym wskazówkom, które pomogły już tysiącom osób! Ich historie Cię uskrzydla i uzmysłwią, że nie układy, pieniądze czy dobre bądź złe miejsce urodzenia determinuje Twoje życie. To Ty jesteś za nie odpowiedzialny, a teraz możesz z tego skorzystać!

Czym szybciej zaczniesz pracować nad sukcesem, tym szybciej go osiągniesz.



 pobierz fragment książki

Encyklopedia magicznych roślin

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: Cunningham's Encyclopedia of Magical Herbs

 Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

 medycyna ludowa  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-352-3; Cena katalogowa: 79.70 zł; Ilość stron: 320; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2009; Nr wydania: I;

Poznaj sekrety roślin

Encyklopedia magicznych roślin to prawdziwy skarb wśród książek poruszających tematykę roślin: drzew, kwiatów, ziół. Gromadzi informacje o ponad 400 gatunkach oraz systematyzuje wiedzę o magicznych i rytualnych mocach roślin. Zawiera informacje o nazwach zwyczajowych, łacińskich, planetach rządzących i pokrewnych bóstwach, opatrzone ilustracjami pozwalającymi rozpoznać rośliny.

Przekonaj się o magicznym działaniu roślin

To książka dla każdego kto poszukuje nietypowych informacji o działaniu roślin i dla tych, którzy chcą w nietuzinkowy sposób wykorzystać wiedzę. Magiczne działanie można wykorzystać przy codziennych problemach: z miłością, czy zdrowiem i bardziej złożonych, takich jak: „bycie niewidzialnym”, materializacja duchów.

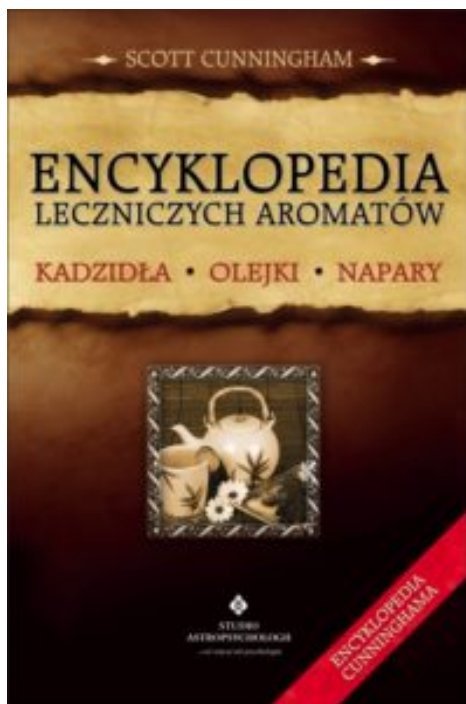
Profesjonalna wiedza w jednej książce

Autor- wybitny amerykański znawca ziół, miłośnik natury i żywiołów gromadził informacje przez wiele lat i czerpał je także z historycznych ksiąg. Całkowita wiedza zebrana przez profesjonalistę jest wzorcową w temacie magicznych roślin.

Zostań zawodowcem

Dzięki Encyklopedii możesz dołączyć do zawodowców, a na pewno będzie ona inspiracją do odkrywania i używania magicznych właściwości roślin.

Pozwól by w Twoim życiu rozkwitła magiczna moc roślin



 pobierz fragment książki

Encyklopedia leczniczych aromatów

Scott Cunningham

Tytuł oryginału: The Complete Book of Incense, Oils and Brews

 Zdrowie › choroby
Terapie › zioła

Terapie › aromaterapia

 **medycyna ludowa**  **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-342-4; **Cena katalogowa:** 69.80 zł; **Ilość stron:** 304; **Oprawa:** twarda; **Format:** 17,6 x 25 cm; **Data ostatniego wydania:** 2008; **Nr wydania:** I;

Magiczne zioła – naucz się z nich korzystać

Nasi przodkowie od wieków wykorzystywali zioła do tworzenia magicznych mikstur i ziołolecznictwa. Tworzone przez nich mieszanki, napary, maści i nalewki używane były w rytuałach, zaklęciach, leczeniu, a także w codziennym życiu. A utrzymywane w głębokiej tajemnicy przepisy, przekazywano dopiero kolejnemu pokoleniu magów. Obecnie zebrał je dla nas Scott Cunningham, praktyk magii elementarnej od przeszło dwudziestu lat, autor ponad trzydziestu książek z zakresu literatury fachowej oraz fikcji.

Ponad 100 magicznych przepisów o wyjątkowych właściwościach

Autor, wybitny znawca ziół i wykorzystywania ich wyjątkowych właściwości skompletował ponad 100 przepisów na przygotowanie olejków eterycznych, kadzideł, maści, nalewek, proszków, ziołowych kąpiel, naparów, mydeł rytualnych czy saszetek i talizmanów ziołowych. Niektóre z przepisów zostały przekazane mu przez nauczycieli, inne pochodzą ze starych manuskryptów. Wszystkie bezpieczne i wielokrotnie wypróbowane przez samego autora.

Olejki eteryczne i ich wykorzystanie

Olejki eteryczne znajdują szerokie zastosowanie nie tylko w aromaterapii ale również w magii, ich używanie w tych celach było bardzo popularne już w starożytności. Bardzo często naciera się nimi świece, które następnie są spalane podczas magicznych rytuałów, aby moce olejku mieszały się z energią koloru i płomienia świecy. Namaszcza się nimi ciało, kryształy czy kamienie szlachetne aby nasycić je swoimi energiami. Poznaj właściwości olejków eterycznych takich jak: olejek z drzewa herbacianego, olejek cedrowy, olejek pomarańczowy, olejek rozmarynowy i wiele innych. Sprawdź jak wykorzystać je do przyciągnięcia miłości, pieniędzy, zwiększenia mocy swojego znaku zodiaku czy problemów ze snem.

Olejek energetyczny:

4 krople olejku z pomarańczy

2 krople olejku z limonki

1 kropla olejku z kardamonu

Stosuj w sytuacji, gdy jesteś zmęczony, chory lub w celu zwiększenia własnych pokładów energii.

Podręcznik po leczniczych aromatach

Scott Cunningham stworzył najobszerniejsze kompendium wiedzy o kadzidłach, olejkach, ziołach, naparach i ich właściwościach oraz magicznych zastosowaniach. Znajdziesz tu odwiecznie skrywane sekrety przyrządzania tajemniczych mieszanek, do których stworzenia nie potrzebujesz skomplikowanych sprzętów, a składniki znajdziesz bez problemu. Dzięki podstawowym zasadom magii dowiesz się, jak leczyć ziołami, przyciągnąć pieniądze, miłość, zdrowie czy zwiększyć duchowość.

Magiczna aromaterapia dla każdego!



Przewodnik po terapiach naturalnych

Anna Sokół

- Terapie › muzykoterapia
- Terapie › refleksologia
- Terapie › medycyna naturalna
- Terapie › homeopatia
- Terapie › ćwiczenia oddechowe
- Terapie › reiki
- Terapie › medytacja
- Zdrowie › choroby

medycyna alternatywna terapie naturalne **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-326-4; Cena katalogowa: 38.80 zł; Ilość stron: 296; Oprawa: miękka; Format: 17,6 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jak zatrzymać zło?

Zdrowie jest najważniejsze, często powtarza się te słowa jak potoczny slogan lub oczywisty banał. Prawda jest jednak taka, że nie zastanawiamy się nad naszym zdrowiem póki go nie utracimy. Choroba jest złem, które spada na nas, jak grom z jasnego nieba. Po jej zdiagnozowaniu rozpoczyna się szalona gonitwa za lekarzami, badaniami, które należy wykonać oraz pigułkami łykanymi w przerażających ilościach. Mimo, że medycyna XXI wieku potrafi wyleczyć coraz więcej chorób, które uznawane były dotąd za nieuleczalne, to bardzo często zdarza się, że w wielu przypadkach nadal jest bezsilna. Często w takich sytuacjach jedynym ratunkiem jest medycyna niekonwencjonalna, zwana również medycyną alternatywną.

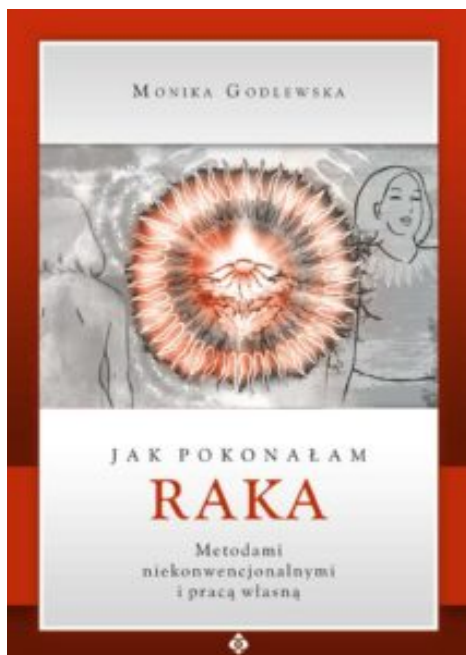
Naturalne terapie – mi się udało, Tobie również może!

Starożytni lekarze chińscy powiadali, że każde zło można zatrzymać. Anna Sokół, była polonistka oraz dziennikarka, postanowiła sprawdzić to na własnej skórze przy użyciu znanych od tysiącleci naturalnych metod leczenia. Napisana przez nią książka, oparta na osobistej walce z chorobą, zawiera szereg bardzo prostych metod leczenia oraz ćwiczeń wyciszająco-odprężających, które pomogą Ci w odzyskaniu zdrowia. Przedstawiona tu bogata historia medycyny naturalnej, poparta została wywiadami z szeregiem specjalistów różnych dziedzin alternatywnych metod leczenia i nie tylko. Wszyscy odpowiadają na trudne i dociekliwe pytania stawiane przez Autorkę, której zależy nie tylko na poznaniu danej specjalizacji oraz jej metod leczenia, ale również interesują ją motywy człowieka sięgającego po pomoc naturopaty.

Medycyna naturalna ratunkiem w chorobie

„Przewodnik po terapiach naturalnych” to podręcznik, który umożliwi Ci pomoc swojemu ciału i duszy dzięki wykorzystaniu niekonwencjonalnego leczenia. W książce dokładnie opisane zostały takie metody uzdrawiania jak: refleksologia, reiki, muzykoterapia, terapia filozoficzna, terapia śmiechem, biofeedback, leczenie zapachem (krople dr. Bacha), mudry, krioterapia, irydologia, medytacje, joga, oczyszczanie organizmu, homeopatia czy leczenie polem magnetycznym. Autorka nie zapomniła również o ważnym w procesie uzdrawiania udziale wody, witamin i minerałów oraz ziół. Oprócz praktycznych wskazówek potrzebnych w walce z chorobą w książce znajdują się również rozważania autorki oraz teologa dotyczące radzenia sobie z cierpieniem, zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym. Dodatkowa szczypta humoru zawarta w książce sprawia, że lektura trudnych tematów staje się lekka i przyjemna, zaś odbiorca szybko przekonyuje się, że wiara i nadzieja są podstawą na drodze ku zdrowiu nawet w najcięższych chorobach.

Wykorzystaj moc i siłę medycyny naturalnej!



Jak pokonałam raka metodami niekonwencjonalnymi

Monika Godlewska

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

nowotwór ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-327-1; Cena katalogowa: 18.80 zł; Ilość stron: 152; Oprawa: miękka; Format: 17,6 x 25 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Niektóre diagnozy dla wielu równoznaczne są z wyrokiem śmierci. Nic bardziej mylnego! Ta książka jest dowodem na to, że każda choroba jest uleczalna. Tylko twoje myślenie, nie pozwala się jej pozbyć. Jak pokonałam raka to świadectwo walki ze śmiertelną chorobą oraz poruszająca historia zmagania ze słabościami, destrukcyjnymi nawykami, nierozwiązanymi problemami natury psychicznej i emocjonalnej. To także dowód na to, że przyczyną chorób jest brak wewnętrznej równowagi, a drogą do zdrowia jest uleczenie swego ducha. Dzięki książce: poznasz praktyczne metody i wskazówki, które przyspieszają leczenie i zmniejszają ryzyko zachorowania, dowiesz się jakie zależności występują między stanem psychicznym i emocjonalnym, a powstawaniem chorób, poznasz niebagatelną rolę psychoterapii i medytacji w procesie leczenia, dobierzesz odpowiednią dietę, która oczyści organizm i wspomogą terapie, nauczysz się gospodarować swoimi siłami vitalnymi. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, by zwyciężyć w walce z chorobą i nigdy nie jest za wcześnie, by podjąć działania zapobiegawcze! Tam, gdzie wyczerpuje się potencjał medycyny konwencjonalnej, rozpościera się świat praktycznej medycyny naturalnej, do którego zaprasza nas autorka. Dla walczących z chorobą, by mogli cieszyć się zdrowiem. Dla cieszących się zdrowiem, by cieszyli się nim nadal.



Energia chi prana

Dagmara Samborska

Ezoteryka › feng shui
Terapie › energia

Szczęście › sukces
Zdrowie › pozytywne myślenie

meridiany ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-301-1; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 150; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Energia chi – niezbędne źródło mocy dla każdego

Książka Dądmary Samborskiej o energetyzującym tytule „Energia chi prana” to kwintesencja wiedzy autorki na temat energii krążącej we Wszechświecie, złożona z wiedzy kultury chińskiej, hinduskiej i oparta na feng shui oraz geomancji rodzimej i światowej. Każdy z nas potrzebuje mocy energii chi do prawidłowego funkcjonowania organizmu, lecz nie każdy wie, jak może z niej skorzystać.

Skorzystaj z cennych rad Autorki i ciesz się sukcesem!

Dagmara Samborska jako znawczyni chi i sha chi wprowadza nas w tajniki wiedzy najstarszych kultur świata, co pozwala odkryć w sobie możliwości prowadzące do sukcesu i dobrego samopoczucia oraz żyć zgodnie z zasadami krążącej wokół nas pozytywnej energii. Energia to My, ludzie, którzy pragną w lepszy sposób pracować i dochodzić do sukcesów życiowych. Jeśli poznamy zasady, których powinniśmy przestrzegać, aby czerpać jak najwięcej energii ze środowiska, w którym żyjemy – wtedy otworzymy sobie drogę do sukcesu.

Zaprzyjaźnij się z energią chi i sprawdź, jakie niesie to korzyści

Czy wiesz, że energia jest Twoim przyjacielem? Czy potrafisz korzystać z tej przyjaźni? Możesz posiąść magiczną sztukę wykorzystywania energii chi wokół siebie. Dzięki niej zrozumiesz jak być aktywnym i pełnym pozytywnych wibracji pobieranych z otoczenia. Twoja przyjaźń z energią pomoże osiągnąć Ci sukces w pracy i życiu rodzinnym. Nie trać czasu na życie bez energetycznego dopingu! Możesz zmienić swój los na lepszy!

Uzdrawianie na wszystkich poziomach

Wszystkie dziedziny wiedzy wykorzystane przez autorkę w książce „Energia chi prana” wskazują prawidłową drogę do osiągnięcia dobrych rezultatów w odbieraniu pozytywnych wibracji Wszechświata. Jest on oparty na założeniach wywodzących się ze starożytnych praktyk Chińczyków, którzy jako kultura przez wiele lat odizolowana od europejskiej cywilizacji, wytworzyli własny system pojmowania energii sprzyjającej rozwojowi osobowości i pełniącej funkcję ochronną organizmu. Dzięki publikacji dowiesz się, jak odblokować przepływ energii, by polepszyć swoje samopoczucie i pozbyć się różnych dolegliwości.

Poczuj pozytywne wibracje.



Zdrowie na talerzu

Anna Bogacka

Dieta › witaminy
Dieta › kuchnia
Terapie › medycyna naturalna

Dieta › zdrowe odżywianie
Dieta › sałatki

zdrowe odżywianie **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-319-6; Cena katalogowa: 24.80 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

 pobierz fragment książki

Jedzenie jako źródło zdrowia

Jedzenie jest podstawą naszego życia i jego siłą napędową... inwestując w zdrowe odżywianie teraz – inwestujesz w swoje zdrowe życie później!

Kompletny przegląd dylematów współczesnego konsumenta

Zdrowie na talerzu to kompleksowy przegląd problemów współczesnych konsumentów, którzy narażeni na chemicznie modyfikowaną żywność, toną w jałowych ofertach producentów. Autorka radzi jak z tej walki wyjść obronną ręką, tym bardziej, że stawka jest nie byle jaka – chodzi przecież o nasz zdrowie!

Dobra inwestycja w przyszłość

To pozycja dla wszystkich tych, którzy wolą zapobiegać niż leczyć – inwestując w zdrowe odżywianie teraz – inwestujesz w swoje zdrowe życie później!

Tajemnice zdrowotnego ABC

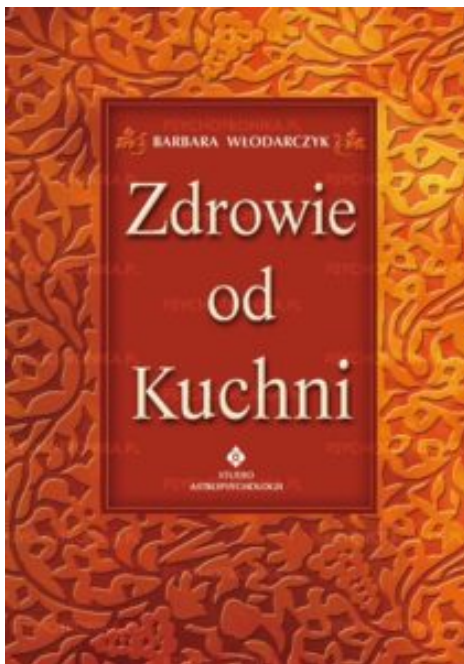
Przystępnym językiem, okraszonym poczuciem humoru i kulinarnymi ciekawostkami, autorka opisuje „od kuchni” tajniki zdrowotnego ABC. Obala mity dotyczące żywienia, demaskuje świat kolorowych opakowań i ich „zdrowej” zawartości, by w zamian ukazać bogactwo, które rozciąga się w zasięgu ręki. Zabiera nas w podróż po kuchni pełnej naturalnych lekarstw, których potencjału nie wykorzystujemy.

Jak kupować świadomie?

Autorka daje praktyczne rady, jak poruszać się w gąszczu półek sklepowych tak, aby znaleźć wartościowe produkty. Uczy trudnej sztuki odczytywania etykiet na towarach i interpretowania ich składu. Za pomocą załączonych wskazówek każdy będzie mógł indywidualnie, adekwatnie do swoich potrzeb, dopasować drogę wyjścia z żywieniowej ślepej uliczki.

Sposób na długie życie

To pozycja, dzięki której ułożysz swoje indywidualne menu długowieczności, a każda potrawa zainspirowana książką będzie zdrowiem na talerzu...



Zdrowie od kuchni

Barbara Włodarczyk

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-305-9; Cena katalogowa: 29.80 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 16.5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Dieta Twoją receptą na zdrowie

Czemu może posłużyć zdrowa dieta? Czy możemy dzięki niej przeprowadzić skuteczne odchudzanie i zachować świetny wygląd do późnej starości? Owszem, ale nie tylko. Zdrowe przepisy mogą zastąpić bowiem nawet najwymyślniejsze i najdroższe leki. Jeśli skomponujesz dietę specjalnie dla siebie możesz nie tylko uleczyć nękające Cię choroby, ale i przeciwdziałać pojawieniu się kolejnych. I nie chodzi bynajmniej o choroby układu pokarmowego. Odpowiedni jadłospis chroni nas przed takimi schorzeniami jak łuszczyca, rak czy żylaki. Skutecznie pomaga również osobom ze skłonnościami do chorób układu krążenia.

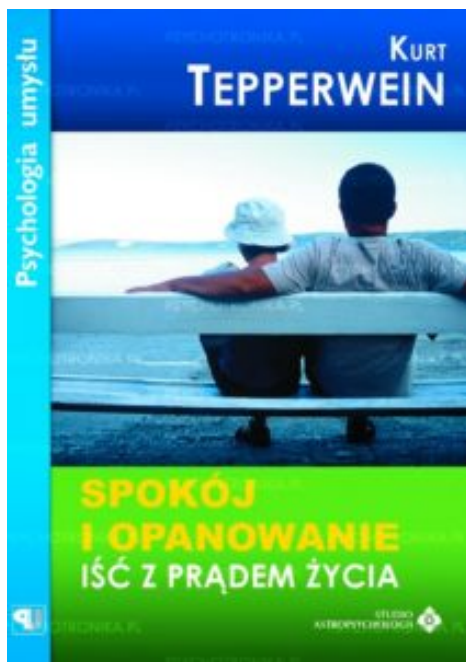
Zdrowa kuchnia bez chemii

Liczne książki o zdrowym odżywianiu zalecają specyficzne diety odchudzające lub dietę bezglutenową. Trudno byłoby zamknąć zagadnienie zdrowego jedzenia w tak wąskich ramach. Zdrowe odżywianie to złożone zagadnienie, tym bardziej w dzisiejszych czasach, gdy nawet niewinny pomidor może ukrywać w sobie mnóstwo szkodliwych toksyn i pestycydów. Dzięki tej książce poznasz ich właściwości, unikniesz kupowania niebezpiecznych produktów i unikniesz chorób takich jak alergia, łuszczyca czy choroby układu krążenia, które są statystycznie najczęstszą przyczyną zgonów.

Jak się zdrowo odżywiać?

Czy wiesz, jak na twoje zdrowie wpływa spożywanie mleka i cukru? Czy pogłoski o szkodliwości mięsa są prawdziwe? Co z kawą, herbata i alkoholem? Ostateczną odpowiedź znajdziesz w tej książce. Pożywienie wpływa na nas bardziej niż moglibyśmy przypuszczać. Spożywanie niezdrowych produktów może powodować problemy z psychiką, takie jak ADHD, depresja czy lęki. Żywność może być również środkiem zapobiegającym i leczniczym. Autorka tłumaczy nie tylko jak gotować zdrowo i tanio, ale również niwelować zagrożenie chorobami takimi, jak alergie, nadciśnienie czy osteoporoza.

Odzyskaj zdrowie od kuchni



 [pobierz fragment książki](#)

Spokój i opanowanie

Kurt Tepperwein

Tytuł oryginału: Gelassenheit. Sich dem Strom des Lebens überlassen

 Zdrowie › choroby
Szczęście › spełnianie marzeń

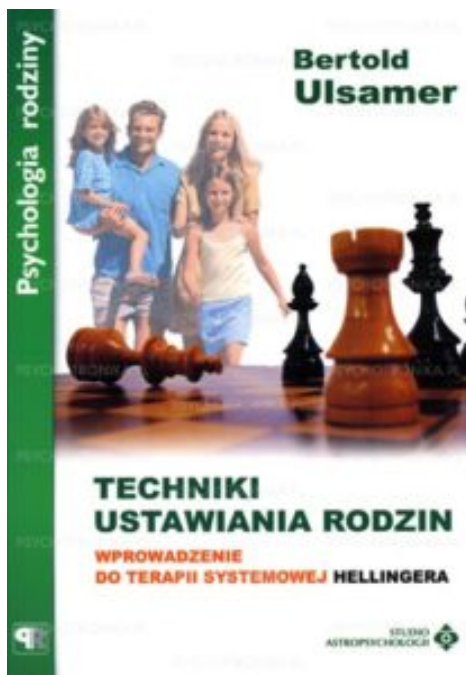
Szczęście › afirmacje

 **nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-314-1; **Cena katalogowa:** 34.70 zł; **Ilość stron:** 252; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2008; **Nr wydania:** I;

Spokojnie, wszystko się ułoży. I to właśnie dzięki sile spokoju.

Życie wytwarza wokół każdego z nas mnóstwo stresujących sytuacji i tylko od nas zależy, jak na te sytuacje zareagujemy. Podstawowym warunkiem wyjścia z każdej opresji jest zachowanie spokoju i o tym właśnie jest ta książka. Uczy ona jak pokonać emocje, które sprowokowałyby nas do podjęcia sprzecznych z logiką decyzji. Odpowiedni stopień wyciszenia możemy osiągnąć dzięki serii ćwiczeń zawartych w tym poradniku. Pomogą one nie tylko pokonywać pojawiające się na bieżąco problemy, ale również rozliczyć się z przeszłością, która wciąż wpływa na nasze zachowania. W ten właśnie sposób każdy będzie mógł już na stałe pożegnać strach, ból i wstyd, z którymi musiał żyć przez wiele lat.



Techniki ustawiania rodzin

Bertold Ulsamer

Tytuł oryginału: Das Handwerk des Familienstellens

Zdrowie › psychologia

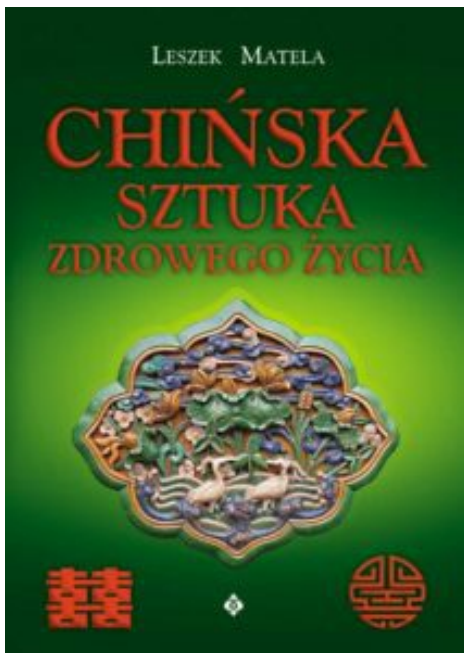
Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-300-4; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 258; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2008; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Bertold Ulsamer – niekwestionowany specjalista od poprawiania więzi międzyludzkich postanowił się podzielić swoją wiedzą. A jest ona bardzo obszerna – w końcu autor przez 15 lat pracował na rzecz wielkich konsorcjów budując właściwe relacje w miejscach pracy. Teraz chce uleczyć Twoją rodzinę. Rozwiązanie wewnętrznych problemów, jakie ma każda rodzina nie wymaga wizyt u terapeutów. Wystarczy „Technika ustawiania rodzin” i odrobina dobrych chęci. Jest to idealny podręcznik zarówno dla psychologa, jak i dla każdego, kto chce coś zmienić w domowym zaciszu. Zmienić na lepsze. Nigdy tak niewielki wysiłek nie mógł przynieść tak ogromnych korzyści.



Chińska sztuka zdrowego życia

Leszek Matela

Zdrowie › długowieczność
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Zdrowie › odmładzanie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-294-6; Cena katalogowa: 38.90 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

📖 pobierz fragment książki

Bądź w dobrej formie jak Chińczycy

Wyobraź sobie Chińczyka. Jedni pomyślą o chłopcu w egzotycznym nakryciu głowy, innym stanie przed oczyma starzec posiadający wielką życiową mądrość, a jeszcze inni wyobrażą sobie umundurowanego jegomościa nie będącego wielkim entuzjastą demokracji. Pomimo wielu różnic wszystkie te stereotypowe obrazy mają jedną wspólną cechę. Zawsze nasz wyimaginowany mieszkaniec Państwa Środka jest osobą szczupłą, w doskonałej kondycji fizycznej i mającą w perspektywie dożycie bardzo sędziwego wieku. Czemu Chińczycy zawdzięczają taką niesamowitą formę fizyczną?

Zastosuj proste i skuteczne metody

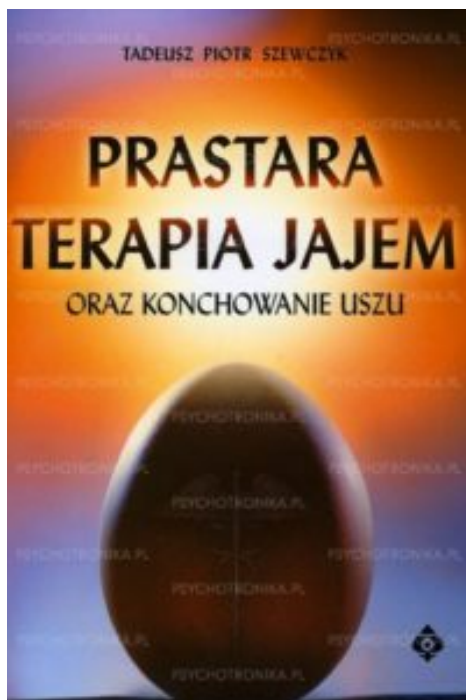
Autor nie tylko odpowiada na to pytanie, ale jednocześnie pozwala czytelnikowi zastosować tajniki długowieczności w życiu codziennym każdego z nas. Nie musimy jeść pałeczkami czy też wieszać na balkonie papierowych smoków. Autor nie namawia nas także do nakłuwania się igłami czy jedzenia potraw gotujących męki naszym kubkom smakowym. Jak zatem można polepszyć swoje zdrowie, a w konsekwencji i życie? Leszek Matela, radiesteta, publicysta, badacz zjawisk nieznanych oraz autor ponad 30 bestsellerowych książek wskazuje nam prostą drogę do szczęścia, popartą wielowiekową tradycją chińską.

Chińska sztuka zdrowego życia

Chińczycy, jako nieliczni stworzyli spójny system działań służących zdrowemu i harmonijnemu życiu. Właśnie dzięki nim, mieszkańcy Państwa Środka, a teraz również Zachodu mogą osiągnąć sędziwy wiek w dobrym zdrowiu. A wszystko to dzięki:

- feng shui, które daje możliwość kształtowania otoczenia,
- ćwiczeniom energetyzującym Qigong, które zapewniają odpowiednią energetyzację organizmu,
- chińskim symbolom i talizmanom, wywierającym pozytywny wpływ na samopoczucie człowieka,
- medycynie chińskiej oraz następującym ćwiczeniom: pobieranie energii z otoczenia, ładowanie czakr, poklepywanie ciała, wzmacnianie odporności, harmonizowanie energii, formy długowieczności Wanga Zipinga, automasaż przed snem i wiele, wiele innych
- chińskiej diecie długowieczności obejmującej zdrowe odżywianie według pięciu przemian, leczenie żywieniem oraz korzystanie z takich dobroci natury jak zielona herbata, żeń-szeń oraz grzybom ling zhi.

Chcesz zachować zdrowie na długie lata? To poradnik dla Ciebie!



Prastara terapia jajem

Tadeusz Piotr Szewczyk



Zdrowie › choroby



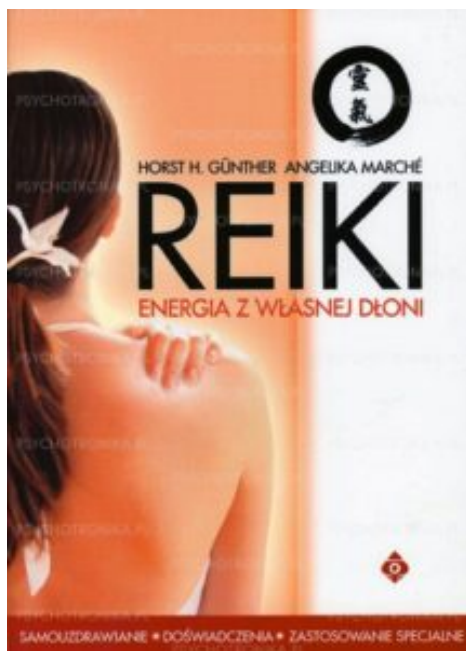
terapie naturalne



nakład wyczerpany

ISBN: 9788373772854; Cena katalogowa: 14.90 zł; Ilość stron: 83; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Autor odkrywa przed nami tajemnice prastarych metod leczniczych: terapii jajem i konchowania uszu, które są możliwością odzyskania energii życiowej głęboko skrywanej w chorym ciele człowieka. Żółtko ma niezwykłą moc terapeutyczną i jako symbol życia może być wyrocznią w rozpoznawaniu i leczeniu niektórych schorzeń. Natomiast konchowanie uszu pozwala pozbyć się uciążliwych bólów głowy, szumów i dzwonienia, a także sprawić, że minie depresja i znów będziemy optymistycznie patrzeć na świat. Obie prastare metody naszych babć w świecie współczesnym zyskują nowy wymiar: tworzą nić porozumienia pomiędzy światem naszych przodków, a dzisiejszymi przedstawicielami medycyny naturalnej. W tym świecie posiadają ogromną moc życiodajnego źródła zdrowia psychicznego i fizycznego. Warto poznać tajniki wiedzy, która w dawnych czasach była szeroko stosowana.



Reiki energia z własnej dłoni

Horst Gunter

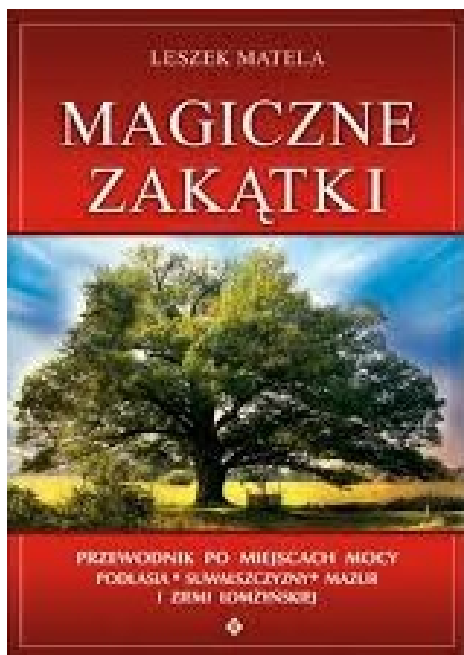
Tytuł oryginału: Reiki - Energie aus eigener Hand. Selbstbehandlung, Erfahrung

Terapie › reiki

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-286-1; Cena katalogowa: 34.90 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Czy wiesz, że możesz wykorzystać Swoją wewnętrzną energię do uzdrowienia Ciebie i Twoich bliskich? Powyższa książka pokazuje, jak możemy pomóc sobie poprzez prawną sztukę zwaną reiki. Stanowi ona idealny podręcznik zarówno dla osób, którym reiki nie jest obce jak i dla tych, którzy samouzdrawianie poznają od podstaw. Ta uniwersalność odróżnia ją od innych publikacji obecnych na rynku. Wprowadza ona stopniowo czytelnika w sekrety wykorzystania sił drzemiących w jego dłoniach, a następnie pozwala na doskonalenie tych umiejętności i osiągnięcie poziomu mistrzowskiego. Reiki można stosować u każdego – niezależnie od wieku, płci czy doskwierających mu chorób. Duża ilość ilustracji i czytelne opisy sprawiają, że Ty również w krótkim czasie opanujesz umiejętność leczenia energią własnych dłoni.



 [pobierz fragment książki](#)

Magiczne zakątki

Leszek Matela

 Zdrowie › radiestezja
Rozwój duchowy › dusza

Ezoteryka › magia
Rozwój duchowy › etnografia

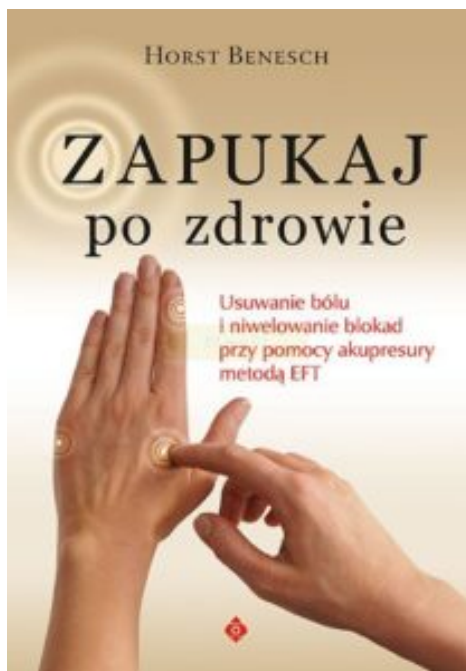
 **✗ nakład wyczerpany**

Cena katalogowa: 49.90 zł; **Ilość stron:** 284; **Oprawa:** miękka; **Data ostatniego wydania:** 2007; **Nr wydania:** I;

Od legendy, aż po ezoterykę

„Magiczne zakątki” Leszka Mateli to wyjątkowa podróż w tajemnicę duchowego źródła Podlasia, Suwalszczyzny, Mazur i ziemi łomżyńskiej. Wszechstronna wiedza pisarza pozwala nam zaczerpnąć odrobinę z metafizycznej aury historii, etnografii, architektury, kultury a przede wszystkim geomancji, która istnieje jako świat żywych legend Jaćwingów i Prusów. Uzdrawiająca moc chrześcijańskich wód północno – wschodniej Polski wprowadza w nas moc przeznaczenia i odkrywa czakramy Ziemi. „Świat wokół nas pełen jest energii, które można wykorzystać dla dobra człowieka.”- takie słowa wypowiada Matela i wprowadza nas w współodczuwanie bijących źródeł życia. Publikacja „Magiczne zakątki” wypełnia rytm egzystencjalnego, magicznego świata zespolonego w uścisku sił nadprzyrodzonych, wciąga w podróż wehikułem czasu promieniowania Wszechświata. Do wydania dołączona jest mapa magicznych zakątków od Podlasia po ziemię łomżyńską oraz zdjęcia pozwalające na bliskość z naturalną siłą wody i symbolami magicznej mocy.

Wejdź na wzgórze mocy.



Zapukaj po zdrowie

Horst Benesch

Tytuł oryginału: Klopfe dich gesund: Blockaden lösen, schmerzfrei werden durch

Terapie > EFT

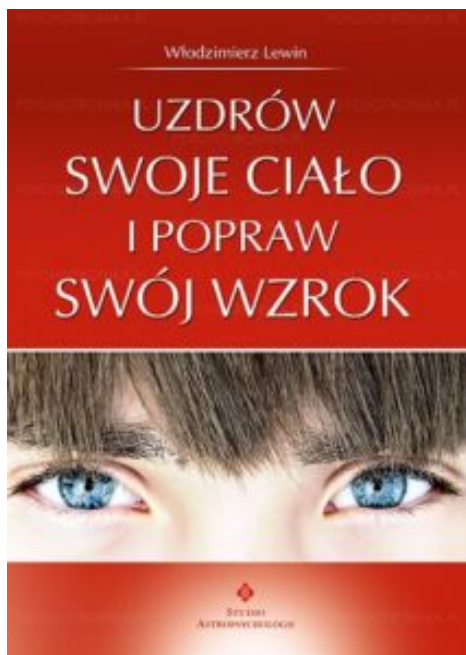
meridiany ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-268-7; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

 pobierz fragment książki

Gdy pojawia się ból czy drobna dolegliwość chcesz pozbyć się jej natychmiast? Metodę EFT możesz stosować od razu, gdy tylko poczujesz zbliżający się ból. Bez względu na to, gdzie się znajdujesz: w pracy, w autobusie, w kinie. Dzięki niej pojawiający się nagle ból głowy możesz zlikwidować w ciągu paru chwil – bez stosowania medykamentów.

Metoda EFT głównie bazuje na opukiwaniu palcami odpowiednich punktów ciała. Została opracowana do samodzielnego pokonywania i rozwiązywania prostych dolegliwości zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Jej prostota i łatwość nauczania się z całą pewnością przypadnie Ci do gustu. Od teraz przy użyciu własnych palców i zdrowego rozsądku wzrosną Twoje szanse zapanowania nad swoim zdrowiem, dobrym samopoczuciem i sukcesem osobistym.



 pobierz fragment książki

Uzdrów swoje ciało i popraw swój wzrok

Włodzimierz Lewin

 Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Zdrowie › relaks

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-264-9; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2007;

Co robić żeby długo żyć w zdrowiu?

Każdy z nas pragnie żyć długo i trzymać się z daleka zarówno od powszechnie występujących bóli kręgosłupa, czy dolegliwości oczu, takich jak zaćma, krótkowzroczność czy astygmatyzm. Statystyki są jednak alarmujące: stan naszego zdrowia z wiekiem pogarsza się coraz bardziej. Niestety kiedy zaczynamy już odczuwać skutki starzenia, a zwykle krople do oczu przestają pomagać, często rezygnujemy z próby poprawy stanu zdrowia, zrzucając winę na karb wieku. Autor tej książki udowadnia jednak, że możemy korzystnie wpływać na komfort życia nawet po siedemdziesiątce, tłumacząc, jak leczyć bóle kręgosłupa i w jaki sposób poprawić wzrok.

Zdrowie według Tradycyjnej Medycyny Chińskiej

Wszyscy wiemy, że medycyna konwencjonalna z trudnością radzi sobie z leczeniem powszechnych chorób cywilizacyjnych. Zachodni lekarze i sami pacjenci coraz częściej sięgają więc po Tradycyjną Medycynę Chińską, aby dowiedzieć się, co robić, żeby długo żyć w zdrowiu. Autor książki, z wykształcenia bioenergoterapeuta i fizyk, skupia się na pracy z odczuwaniem wrażeń i metodzie U-Sin, dzięki którym poprawisz ogólny stan zdrowia, wyrównując przepływ energii w organach wewnętrznych.

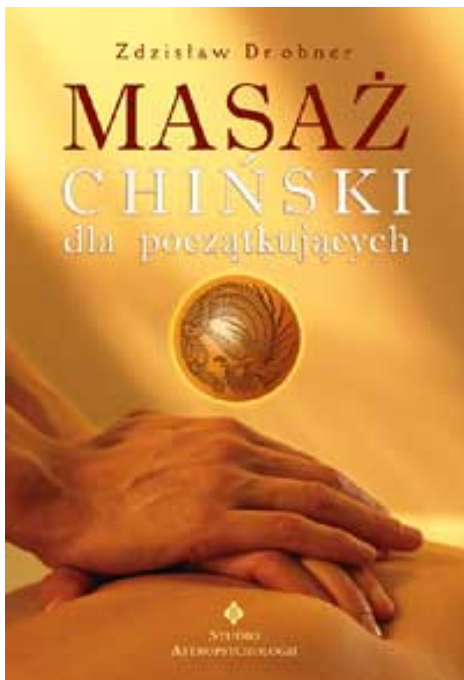
W jaki sposób należy dbać o wzrok?

Dzięki opisanej w tej publikacji metodzie przywracania prawidłowego wzroku, możesz poprawić widzenie poprzez ogólne uzdrowienie organizmu. Zdaniem Autora, ponieważ organizm posiada zdolność odbudowy, to poprzez jego ogólne uzdrowienie możesz poprawić swój wzrok. Dbalność o dobre widzenie to nie tylko ćwiczenia oczu, ale także prawidłowa dieta oczyszczająca i dieta warzywna, ćwiczenia fizyczne całego ciała, proste sposoby relaksacji, dobry sen i optymizm. Autor prezentuje więc praktyczne ćwiczenia na poprawę wzorku oraz naturalne i proste do zastosowania domowe lekarstwa. Koniec z astygmatyzmem i krótkowzrocznością!

Jak wzmocnić kręgosłup?

Bóle kręgosłupa często leczone są wyłącznie objawowo. W oczekiwaniu na poprawę przyjmujemy leki przeciwbólowe i zastrzyki, które nie wpływają jednak na przyczyny choroby. Z pomocą mogą nam przyjść osiągnięcia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, takie jak akupunktura czy terapia manualna. Aby odbudować zdrowie swojego kręgosłupa nie musisz bezwzględnie korzystać z pomocy specjalisty. W tej książce znajdziesz bowiem zestaw uzdrawiających ćwiczeń szyi oraz górnego i dolnego odcinka kręgosłupa. Są tak bezpieczne, że z łatwością wykonasz je w domu.

Osiągnij pełnię zdrowia już teraz!



Masaż chiński dla początkujących

Zdzisław Drobner

Terapie › masaż
Rozwój duchowy › dusza

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-263-2; Cena katalogowa: 34.90 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 16.5 x 20.4; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

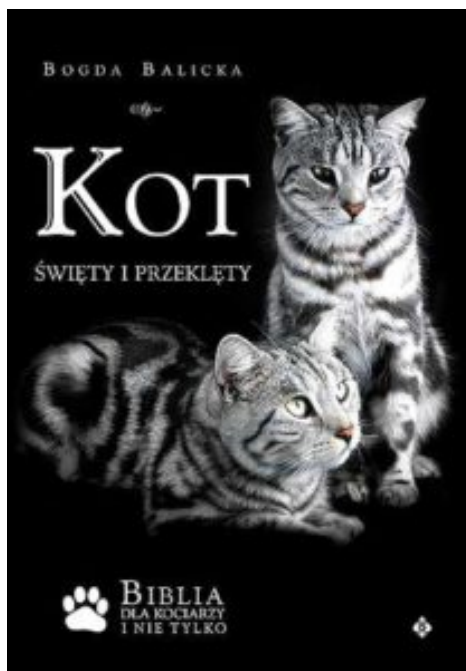
📄 pobierz fragment książki

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

Ciało jest sanktuarium duszy ludzkiej.

„Masaż chiński dla początkujących” Zdzisława Drobnera to książka, która pomaga zrozumieć laikowi podstawowe zasady masażu ciała, a także udoskonalić jego technikę zawodowym masażystom. Ten podręcznik jest doskonałym przewodnikiem w wypadku różnorodnych schorzeń, które mogą być złagodzone dzięki chińskiemu masażowi TUI-NA. Narzędziem masażysty są sprawne ręce i doskonała znajomość anatomii ludzkiego ciała. Dotyk leczy duszę i ciało człowieka, sprawia, że odkrywamy w sobie moc energii zawartej w naszym organizmie. Autor, mistrz chiropraktyki wprowadza czytelnika w kolejne tajemnice ludzkiego ciała, prowadzi drogą filozofii chińskiej medycyny praktykowanej od tysięcy lat. To co w Chinach jest podstawą profilaktyki i leczenia zostało przekazane w publikacji Zdzisława Drobnera w sposób zwięzły i praktyczny jako porady dla każdego człowieka, który pragnie się zawsze czuć pełen sił vitalnych.

Dzięki tej książce możemy pomóc sobie i innym...



Kot święty i przeklęty

Bogda Balicka

 Zdrowie › relaks

Ezoteryka › rytuały

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-214-4; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: II;

To Biblia dla wszystkich kociarzy i nie tylko. Koty są istotami tajemniczymi, pełnymi mistycyzmu. Wydaje się, że wiedzą więcej od nas. Znamy opowieści o tym, że układają się na chorych miejscach, dokładnie tam, gdzie rozwija się choroba. Przesady z czarnym kotem są głęboko zakorzenione w świadomości. Symbolizują jednak samotne kobiety i osoby o wysokim intelekcie i ciekawości świata. Dlaczego świat ezoteryki tak upodobał sobie kota? Dlaczego to właśnie on towarzyszył egipskim faraonom, filozofom, alchemikom, średniowiecznym czarownicom i jasnowidzom? Jaka nieznana siła drzemie w tych niewielkich stworzeniach?



Twój wygląd odbiciem Twojego wnętrza

Manuela Klara Olszewska

- Szczęście › spełnianie marzeń
- Szczęście › rozwój osobisty
- Zdrowie › odmładzanie
- Zdrowie › kobieta
- Szczęście › pokochaj siebie
- Szczęście › pozytywne myślenie
- Zdrowie › uroda

✖ nakład wyczerpany

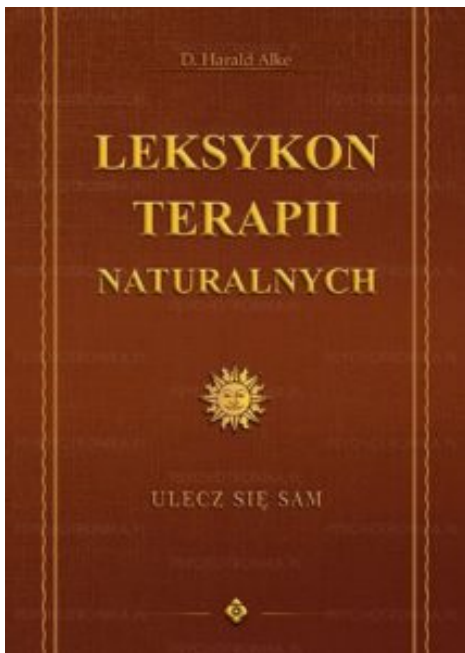
ISBN: 978-83-8673-776-5; Cena katalogowa: 19.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2007; Nr wydania: I;

📄 pobierz fragment książki

Dowiedz się, jak wyglądać, by zawsze zrobić dobre wrażenie i wysłać zdecydowany sygnał, dzięki któremu wszyscy uznają Cię za osobę godną zaufania.

Jeśli wybierasz się na rozmowę o pracę i zależy Ci na zrobieniu wrażenia osoby pracowitej, solidnej i rzetelnej ubierz się w brązy. Na wieczór załóż małą czarną – jeśli zależy Ci na ekscytującym, zalotnym spędzeniu czasu i może małym... flircie. Jeśli uważasz, że Twojej figurze brak jest doskonałości modelki przeczytaj starannie uwagi dotyczące maskowania drobnych mankamentów urody. Być może intryguje Cię znajoma z sąsiedztwa, przeanalizuj jej wygląd i znajdź drogę do jej serca.

Ta książka pomoże Ci w pracy, domu i szkole. Sprawdź sam, jak szybko dostrzeżesz różnice w relacjach z otoczeniem!



Leksykon terapii naturalnych

D. Harald Alke



medycyna alternatywna

terapię naturalne

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-240-5; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** I;

 pobierz fragment książki

Autor w „Leksykonie terapii naturalnych” wiedzie nas ścieżką do samopoznania własnego ego co umożliwia dialog z drugim człowiekiem i możliwość niesienia pomocy tym, którzy jej potrzebują. Warto wsłuchać się w słowa autora: „Rozszerzcie swoją wiedzę!” i poddać radom znawcy naszej duszy, która doskonali się dzięki terapiom naturalnym.

Każdy z nas może być terapeutą drugiego człowieka: wystarczy tylko wsłuchać się w jego głos wewnętrzny i przy pomocy empatii odczuwać jego istnienie. Książka jest adresowana do tych, którzy pragną rozwijać swoje wnętrze poprzez współistnienie w harmonii z Bogiem, Naturą i ludźmi poszukując stałego dialogu egzystencjalnego.

Ten dialog możesz rozpocząć już dziś...



 pobierz fragment książki

Siła która nas prowadzi

Iwona Porożyńska

 Zdrowie › psychologia

Rozwój duchowy › modlitwa

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-254-0; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 134; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Czy wszystkie drogi prowadzą do Boga?

Jak poczuć obecność siły, która jest naszym przewodnikiem? Jak rozpoznawać tajemnicze znaki, aby w życiu nie błądzić? Jak umocnić się w wierze, aby patrzeć na wszystko jej oczami i napełnić serce miłością oraz zarazić nią innych? Kim bylibyśmy bez drogowskazów na tak wielu życiowych skrzyżowaniach? Z tymi trudnymi pytaniami mierzy się Autorka niniejszej pozycji, udowadniając, że wsparcie od Uniwersalnego Boga w nas wszystkich można uzyskać różnymi sposobami – poprzez studiowanie ezoteryki, medytację, modlitwę, a nawet sny.

Sięgnij po skuteczną pomoc w życiu

Oto prawdziwy skarb pośród książek o ezoteryce i rozwoju duchowym, pozycja piękna i mądra, która nastraja pozytywnie, radośnie i optymistycznie. Po jej lekturze możesz zobaczyć świat w lepszym świetle i uwierzyć w siebie i swoje możliwości. Autorka stawia w niej wiele ważnych życiowych pytań, na które po przeczytaniu tej książki będziesz w stanie samodzielnie odpowiedzieć. Z uniwersalnych porad dotyczącej modlitwy i medytacji zawartych w tej książce możesz skorzystać niezależnie od światopoglądu i wyznania. Skierowana jest do wszystkich ludzi potrzebujących wskazówek i skutecznego wsparcia uzyskanego nie tylko dzięki amuletom i talizmanom.

Poznaj niezwykle znaczenie snów

Każdy z nas miewa sny, które wydają mu się znaczące. Świadczą one nie tylko o naszych pragnieniach i lękach, ale stanowią również drogowskazy, z których możemy wyczytać ostrzeżenia lub zalecenia do wykorzystania na jawie. Dzięki tej książce dowiesz się, jak czerpać wiedzę ze snów prowadzących i psychologicznych. Poprzez odpowiednią interpretację snów proroczych unikniesz czyhających na Ciebie niebezpieczeństw, a dzięki snom leczącym odpowiednio zajmiesz się swoim zdrowiem.

Jakie korzyści z medytacji możesz odnieść już dziś?

Medytacja to doskonała nauczycielka wiary i nadziei, ale potrafi również uleczyć złamane serce i zniszczoną psychikę. Jej uzdrawiająca moc nauczy Cię prawdziwie słyszeć i widzieć otaczający Cię świat i ludzi, wierzyć, że wszystko, co dzieje się w życiu ma sens i dostrzegać Boga nie tylko w sobie, ale również w naturze. Autorka dzieli się również swoimi doświadczeniami, opowiada o swojej drodze pełnej zakrętów, zwątpień, niepowodzeń, ale i radości, spełnienia, szczęścia.

To, jak pokierujesz swoją drogą życia zależy w dużej mierze od Ciebie. Pozwól pokierować się tej najważniejszej Siłę, jaka istnieje – Siłę Miłości.

Odkryj w sobie uniwersalną siłę!



Jak wypaść przekonująco

Claudia Croos Müller

Tytuł oryginału: Überzeugend auftreten. Körpersprache und Selbstpräsentation

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › pozytywne myślenie

Zdrowie › psychologia
Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

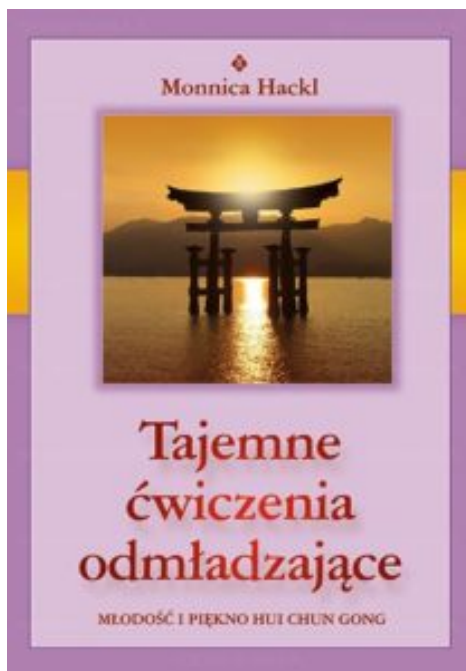
ISBN: 83-7377-245-6; **Cena katalogowa:** 24.90 zł; **Ilość stron:** 156; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** I;

📄 pobierz fragment książki

Pewne siebie kobiety są zdolne do działania i przekonujące, wytrwałe i stabilne, potrafią same zadbać o swój los i swoje szczęście. W książce tej wiele kobiet powie ci, czego dowiedziały się o sobie w drodze do swojego ciała i jak wykorzystały tę wiedzę w kontekście zawodowym. Jeśli kobiety naprawdę wsłuchają się w swoje ciało i połączone z nim zdolności, poznają je, będą mogły je wzmocnić i pogłębić poprzez swoją cielesność – ciało stanie się domem, przyjacielem, przewodnikiem. A my kobiety zyskamy pewność i świadomość swojego ciała, które doprowadzi nas do naszej tożsamości i do naszej wewnętrznej jaźni. W ten sposób będziemy mogły lepiej sprostać wymaganiom, jakie stawia nam społeczeństwo i nasz zawód.

Kobięcy sposób widzenia świata, postępowania, kobieca jakość przywództwa – oto, co przed nami. Stulecie kobiet dopiero rozpoczęło się na dobre.

Pewne siebie kobiety to piękne kobiety.



Tajemne ćwiczenia odmładzające

Monnica Hackl

Tytuł oryginału: Jung und schön mit Hui Chun Gong: Die geheimen Verjüngungsüb

 Zdrowie › odmładzanie

Terapie › Tradycyjna Medycyna Chińska

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-236-7; **Cena katalogowa:** 24.90 zł; **Ilość stron:** 128; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** I;

Skarb medycyny chińskiej, do niedawna dostępny tylko dla dworu cesarskiego, dziś może być też znany również Tobie, jeśli tylko zechcesz przeczytać tę książkę.

Tajemne ćwiczenia odmładzające te należą do skarbu medycyny chińskiej terapii ruchowej. Urzekają swoją prostotą, każdy może nauczyć się ich podstaw w mniej niż pół dnia.

Ćwicząc Hui Chun Gong już w trakcie pierwszych zajęć możemy odczuć wzrost sił witalnych poprawiających nasze samopoczucie. Po takim doświadczeniu człowiek nadzwyczaj chętnie zabiera się do dalszego zgłębiania ćwiczeń i z radosnym oczekiwaniem inwestuje w nie swój czas. Bo jeśli to zadowolenie pojawia się już na początku, to co dopiero będzie później!



Vademecum ziołolecznictwa

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

Zdrowie › choroby

Terapie › medycyna naturalna

odporność ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-230-8; Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 224; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Książka, która powinna się znaleźć w każdej domowej bibliotece, zaraz obok encyklopedii i słowników. Autorka, doktor biologii, autorytet w dziedzinie ziołolecznictwa w Polsce, przedstawia zioła skuteczne w leczeniu wielu chorób.

Dziś w dobie wszechobecnej chemii leczenie ziołami może stać się alternatywą dla chemioterapii.

W przeciwieństwie do leków syntetycznych, leki roślinne przywracają całemu organizmowi równowagę biologiczną, co przy obecnym nasileniu cywilizacyjnych zagrożeń życia ludzkiego ma ogromne znaczenie.

Vademecum to przejrzyste ułożony poradnik, w którym znajdziemy ziołowy sposób na wszystkie dolegliwości. Tak jak w dawnych czasach można zatrudniały „panny apteczkowe”, tak dziś to vademecum może stać się niezastąpionym wyposażeniem podręcznej apteczki.

EWA L. J. KAŁUSKA



ŚWIADOME ODŻYWIANIE

CZYLI PIERWSZY KROK KU ZMIANIE



Świadome odżywianie

Ewa Kałuska



Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › psychologia

Dieta › odchudzanie

Zdrowie › choroby

Zdrowie › kobieta



zdrowe odżywianie

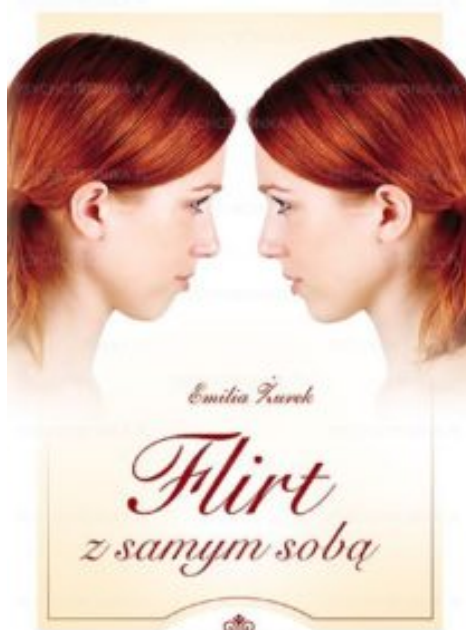
✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-225-1; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 168; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Propozycja przedstawiona w tej książce, ukazuje że zmiana chociażby jednego Twojego nawyku żywieniowego, może w pozytywny sposób wpłynąć na wiele poziomów Twojej egzystencji.

Ta książka jest przesłaniem i nową propozycją, bardziej świadomego stylu życia, opartego między innymi na uważnym, a jednocześnie intuicyjnym sposobie odżywiania, w którym istotnym jest nie tylko, to co wkładamy do ust, lecz również ile, kiedy i w jakim stanie umysłu.

Pamiętaj, że jedna zmiana powoduje następne, i wystarczy wykonać tylko pierwszy krok, by osiągnąć radość każdej sekundy życia.



Flirt z samym sobą

Emilia Żurek

Zdrowie › psychologia
Szczęście › sukces

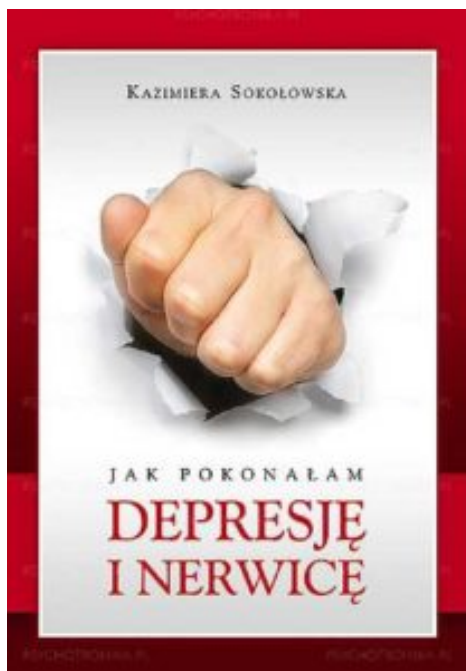
Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-226-X; Cena katalogowa: 20.00 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

Emilia Żurek – filolog, logopeda, mistrz bioenergoterapii, somatoanalityk, certyfikowany coach & mentor. Doświadczenie zawodowe zdobyła w placówkach oświatowych, w lecznictwie otwartym i na oddziałach szpitalnych jednocześnie prowadząc od 22 lat własne Centrum Terapeutyczno – Szkoleniowe.

Emocje towarzyszą nam przez całe życie. Uczymy się ich odczuwania i rozpoznawania żyjąc w rodzinie, społeczności, związku. We współczesnym świecie tylko te osoby osiągają sukces w różnych aspektach od osobistego przez finansowy po prestiż społeczny, które potrafią zarządzać swoimi emocjami, swoją wewnętrzną energią... Każdy z nas sam decyduje o jakości swojego życia!



Jak pokonałam depresję

Kazimiera Sokołowska

 Zdrowie › depresja

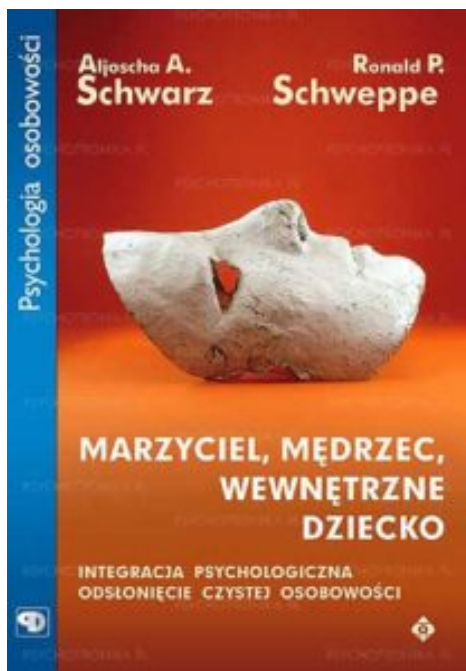
Zdrowie › psychologia

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-220-0; **Cena katalogowa:** 19.70 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2006; **Nr wydania:** II;

Jeżeli czujesz się zagubiony, myślisz że nic dobrego już Cię w życiu nie spotka, że jesteś przegrany, że lęk na zawsze zdomował się w Twojej psychice i jedyną ulgę mogłaby ci przynieść śmierć, to wiedz, że doskonale Cię rozumiem. Jeszcze kilka lat temu byłam dokładnie w takiej samej sytuacji. Udowodniłam sobie i mojemu otoczeniu, że z depresją i nerwicą można wygrać i znowu cieszyć się dniem codziennym.

Moje wzmaganie z lękiem, krok po kroku opisałam w tej książce, ponieważ chciałam, aby każdy cierpiący miał o wiele łatwiejszą drogę ode mnie w walce z nerwicą. Jeżeli ja, zwykła przeciętna istota, potrafiłam przezwyciężyć depresję, to Ty także potrafisz, a ta książka może stać się Twoim sprzymierzeńcem i przewodnikiem.



Marzyciel, mędrzec, wewnętrzne dziecko

Aljoscha Schwarz

Tytuł oryginału: Der Träumer, der Weise, das innere Kind

Zdrowie › psychologia

Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-222-7; Cena katalogowa: 34.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2006; Nr wydania: I;

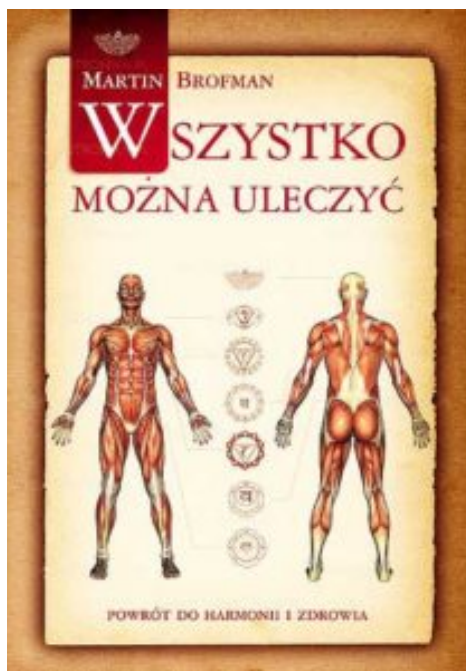
- Dlaczego czasami nie wiem, czego właściwie chcę?
- Dlaczego jem zbyt dużo, nawet jeśli wiem, że później będę na siebie zły?
- Dlaczego ciężko mi rzucić palenie, chociaż wiem, że mi szkodzi?
- Dlaczego kłócę się z ludźmi, chociaż wiem, że to nic nie daje?
- Dlaczego nie mogę użyć swojej wyobraźni także przy rozwiązywaniu problemów?
- Dlaczego jestem taki, jaki jestem?

Zaczyna się podróż, która zaprowadzi Cię do wnętrza Twojej osobowości.

Odkryjesz jej bogactwo a odpowiedzi na wiele pytań staną się dla Ciebie jasne, proste i oczywiste.

Najważniejsze hipotezy Integracji Osobowości; typy subosobowości. Teoria ustawień jako metoda terapeutyczna stosowana między innymi przez Berta Hellingera.

Wiedza dla terapeutów, trenerów i przewodników. Książka inicjująca i prowadząca proces terapeutyczny dla każdego.



Wszystko można uleczyć

Martin Brofman

Tytuł oryginału: Anything Can Be Healed

Zdrowie › choroby

Szczęście › rozwój osobisty

samouzdrawianie ✗ nakład wyczerpany

Cena katalogowa: 39.90 zł; Ilość stron: 160; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: I;

Zawsze uważano, że uzdrawianie to coś niezwykłego i tajemniczego, coś co jest wyłącznie udziałem szamanów, lekarzy, osób obdarzonych szczególnymi zdolnościami. W rzeczywistości zaś każdy z nas posiada taki dar i wszyscy możemy zostać uzdrowicielami. Sprawdź, jak sam możesz z tego skorzystać. Niniejsza książka prezentuje proces uzdrawiania jako techniki świadomości. Łączy koncepcje tradycji Wschodu z psychologią Zachodu. Czytelnicy, zarówno Ci zaznajomieni z filozofiami ezoterycznymi, jak i laicy, znajdą w tej książce wyjaśnienia poszczególnych koncepcji, zaś ci, którzy nie orientują się w tych sferach znajdą prosto zaprezentowane pojęcia i techniki, które będą w stanie łatwo zrozumieć i równie łatwo zastosować.



Jak wychowywać dziecko aby umiało się bronić

Debbie Gardner

Tytuł oryginału: Raising Kids Who Can Protect Themselves

Zdrowie › psychologia

Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-185-9; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2005; **Nr wydania:** I;

Kiedy po raz pierwszy trzymaliście w ramionach swe nowonarodzone dziecko, przepełniały was liczne emocje: duma, radość, zdenerwowanie, ekscytacja. Uświadomiliście sobie wówczas, że jesteście w stu procentach odpowiedzialni za jego ochronę przed wszelkimi zagrożeniami przez cały czas. Bez wahania przyjęliście to wyzwanie!

Teraz stoi przed wami nowe wyzwanie, które wydaje się być jeszcze trudniejsze – nauczanie dzieci, by umiały radzić sobie z problemami i zagrożeniami typowymi dla życia w dzisiejszym świecie.

W książce tej znajdziecie potrzebne rady, wskazówki i zachętę, które przeprowadzą Was przez ten niezwykle ważny proces. Wzbudzenie w dzieciach osobistej mocy, odwagi i odpowiedzialności to niezwykła podróż, która w rezultacie uczyni bezpieczniejszym i odważniejszym każdego małego członka rodziny.



A co jeśli wszystko co wiesz o aids jest nieprawdą

Christine Maggiore

Tytuł oryginału: What If Everything You Thought You Knew About AIDS Was Wrong

Zdrowie › choroby

Zdrowie › geny

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-179-4; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 232; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2005; **Nr wydania:** I;

Christine Maggiore, na podstawie wieloletnich poszukiwań i przeprowadzanych analiz publikacji medycznych z zakresu HIV i AIDS stawia szokującą tezę: a co jeśli to, co wiemy o AIDS, to nieprawda? A co, jeśli to nie virus HIV wywołuje AIDS? Krok po kroku, przedstawiając niezbitę dowody i fakty, udowadnia zasadność swojej myśli. I nie jest w dążeniu do ukazania prawdy o AIDS i HIV odosobniona.

To małe dzieło autorstwa *Christine Maggiore* jest szczeliną cudownego białego światła, padającego na uschlą roślinę nauki o AIDS, której w ostatnim czasie zabrakło życiodajnych promieni. Pisze przejrzysto, rozumiale całą nieskomplikowaną prawdę o AIDS.

Jest jak deszcz.

Kary Mullis, doktor nauk filozoficznych

W 1993 laureat nagrody Nobla za wynalezienie (PCR) łańcuchowej reakcji polimerazy

David Rasnick, który nie wierzy, że HIV wywołuje AIDS zaproponował, że wstrzyknie sobie materiał zawierający domniemany wirus, a Philip Machanic, przekonany, że leki na AIDS pomagają a nie szkodzą, będzie je przyjmował. Ten kto będzie żył dłużej, wygra!

Wartość książki jest tym większa, że mimo upływu czasu wcale się nie zdezaktualizowała, co więcej autorka ostatnio uzupełniła ją o świeże dane, które potwierdzają jej wcześniejsze tezy. Dodaje mi to odwagi by książkę tę polecić wszystkim, którzy czują się zagrożeni AIDS, wszystkim, którzy chcą wyrobić sobie obiektywny pogląd na AIDS.

Maciej Trojanowski

Zasługujesz na to, by poznać prawdę.

Spis treści:

Wstęp do wydania polskiego9

Specjalne podziękowania..... 15

Przedmowa..... 23

Czy AIDS to nowa choroba?..... 27

Czy HIV jest przyczyną AIDS?..... 35

Czy test AIDS jest wiarygodny?..... 41

Czy ilość zakażeń wirusem HIV wzrasta?..... 51

Czy AIDS jest naszym największym zagrożeniem?..... 53

Czy AIDS zagraża nam wszystkim?..... 57

Czy AIDS opanowuje Afrykę?..... 63

Czy spadek zachorowań na AIDS jest skutkiem nowej kuracji?..... 69

Ile czasu upływa od zakażenia HIV do AIDS?..... 75

Czy HIV-pozytywne kobiety w ciąży przekażą dziecku AIDS? 79

AZT: Lek w poszukiwaniu choroby?..... 91

Raport o inhibitorach proteaz i leczniczych koktajlach..... 97

Ciekawostki o ładunku wirusa..... 107

Dlaczego tak się dzieje..... 117

Zdrowie publiczne, relacje społeczne i AIDS..... 127

Czy zgodność ogółu może być przypadkowa? 133

Jeśli nie HIV, to co jest przyczyną AIDS?..... 141

Nieprawdziwe informacje na temat HIV i AIDS kosztują życie wielu ludzi?..... 161

Jeśli masz pozytywny wynik..... 171

Metody odzyskiwania zdrowia..... 181

Co możesz zrobić, by uporać się z AIDS..... 191

Słowniczek AIDS i HIV..... 193

Dodatek: inny wymiar AIDS..... 203

Bibliografia..... 215

Fragment:

Czy będąc „dobrze prowadzącym się człowiekiem” zrobiłbyś sobie test na HIV? Znam wielu, którzy tego dokonali i czują ulgę, są zadowoleni. Jednak na świecie jest także wielu, którzy mimo dobrego prowadzenia się, są bardzo niezadowoleni, że kiedyś wykonali badania na obecność wirusa HIV we krwi. W ostatnim czasie doszło nawet do wniesienia, do sądów w USA i Francji, dwóch pozwów przeciw producentom zestawów laboratoryjnych do wykrywania wirusa HIV. Według dostępnych źródeł niejaka Kim Bannon złożyła pozew w sądzie w stanie Kansas przeciwko Calypse Biomedical Corporation (CBC) i Roche Diagnostics, dwóm wiodącym producentom zestawów diagnostycznych do wykrywania wirusa HIV. Wirus HIV wykryto u niej ok. 12 lat temu. Także znany francuski działacz praw człowieka, adwokat mecenas Philippe Autrive, złożył skargę przeciw producentom testów diagnostycznych z Institute Pasteur na czele, w imieniu Anglika Marka Griffiths'a, mieszkającego we Francji, u którego zdiagnozowano wirus HIV w maju 1986 roku. Osoby te na skutek postawionej diagnozy oraz prognozy dotyczącej ich dalszego bytowania musiały wycofać się z czynnego życia, zamieniając je na koszmar izolacji i wieloletnie czekanie na Godota. Zdrowie się nie pogorszyło, AIDS się nie rozwinął, śmierć nie nadeszła. Tylko gdzie podziały się utracone lata...?

Świat jest pełen ostrzeżeń przed zarażeniem wirusem HIV, pełen zachęceń do przeprowadzenia testów, mających uchronić ewentualnego nosiciela przed męczarnią choroby i agonii na AIDS. Temat jest jak gorące bułeczki. Od czasu do czasu wybucha na łamach gazet fajerwerkami danych statystycznych, według których na AIDS, chorobę wywołaną wirusem HIV, ma umrzeć kolejne 20 milionów ludzi. Prym wiedzie w tym prasa codzienna i brukowa. Zagrożenie, niebezpieczeństwo, apokalipsa naszych czasów!

Dziwne, ale dla przeciętnego człowieka przestało to już nawet być sensacją. Znieczuliśmy się na to zagrożenie tym bardziej, że pomimo niskiego poziomu ochrony zdrowia w Polsce, jakoś niewielu ludzi choruje lub umiera tu na tę dziwną chorobę. Sensacją natomiast jest zupełnie coś innego – drugie oblicze AIDS – zagadnienie, o którym jedynie, jako o ciekawostce, wspominają czasami media, poświęcając temu niewiele czasu i miejsca. Dlatego pewnie mało kto zauważył, że świat nauki i medycyny jest podzielony w opiniach na temat tego, czy wirus HIV w ogóle istnieje, czy paradygmat HIV = AIDS jest prawdziwy i czy coś takiego, jak epidemia AIDS, w ogóle ma miejsce na świecie. Mało kto zwrócił uwagę, że poważni naukowcy, w tym laureat Nagrody Nobla dr Kary Mullis czy grupa australijskich naukowców z Królewskiego Szpitala w Perth: Eleni Eleopoulos, dr Valendar Turner, dr David Causer i dr Bruce Headland Thomas, znana jako grupa z Perth, stoją w szeregu dysydentów! Mało kto zauważył, że profesor David Rasnick z Uniwersytetu Kalifornijskiego w 2002 roku wyzwał na śmiertelny pojedynek profesora Philipa Machanick'a, informatyka z renomowanego Uniwersytetu Witwatersrand w RPA, jednego z najbardziej wpływowych orędowników wprowadzenia preparatów przeciw HIV do publicznej służby zdrowia! Zasady pojedynku miały być proste: każdy robi to, co popiera. David Rasnick, który nie wierzy, że HIV wywołuje AIDS, zaproponował, że wstrzyknie sobie materiał zawierający domniemany wirus, a Philip Machanick przekonany, że leki na AIDS pomagają, a nie szkodzą, będzie je przyjmował. Ten, kto będzie żył dłużej, wygra!

Opinia publiczna praktycznie przeoczyła te fakty, mimo iż są one szokujące i zasługują na uwagę, bo oznaczają, że coś złego może dziać się wokół AIDS. Media może i zwietrzyły sensację, ale z nieznanych przyczyn nie stanęły na wysokości zadania i nie dążyły dalej tematowi. Czy dlatego, że brak było merytorycznej wiedzy dla oceny tych informacji, czy dlatego, że źródła opiniodawcze w przemyśle farmaceutycznym nie popierały, radziły ostrożność bądź nawet odradzały zagłębianie się w te tematy, jako niemające wiele wspólnego z oficjalną opinią nauki? Pozostawiam to domysłom czytelników. Jedno jest pewne: do tej pory, przynajmniej w Polsce, nie pojawiła się publikacja, która w rzetelny sposób dokonałaby analizy tego, co wiemy o AIDS. Na szczęście tego typu praca powstała gdzieś indziej i choć nie pochodzi z redakcji poczytnego dziennika czy czasopisma, jej wartość reporterska, a może nawet naukowa, jest olbrzymia.

Christine Maggiore, osoba spoza establishmentu naukowego, niewspierana przez żadne czynniki oficjalne, przeprowadziła z naukową determinacją poszukiwania, śledztwo literaturowe mające na celu odpowiedzieć na pytanie: czym właściwie jest AIDS? Przeszukała biblioteki uniwersyteckie, periodyki medyczne, publikacje farmakologiczne, amerykańskie dzienniki ustaw i monitory, wreszcie źródła prasowe. Przystudiowała historię powstania, historię odkrycia, historię rozwoju i historię manipulacji dotyczących AIDS. W umiejętny sposób opisała wyniki swoich poszukiwań, przekazując czytelnikowi pracę bez mała naukową, którą czyta się jednak jak sensacyjną beletrystykę. Bowiem jest ona sensacyjna i szokująca, tyle, że nie jest fikcją. Po przeczytaniu tej książki, zaczyna się patrzeć na wiele informacji o AIDS z dużo większym dystansem. Człowiek zaczyna zadawać sobie niezliczoną ilość pytań, na które coraz głośniej będzie się domagał odpowiedzi. Myśl, którą zaszczerpia Christine Maggiore, nie daje się już wymazać. Książkę tę powinni obowiązkowo przeczytać eksperci w dziedzinie AIDS i ustosunkować się do niej. Opinia publiczna na to zasługuje.

Na pewno książka znajdzie wielu przeciwników, którzy będą się starali podważyć jej wiarygodność, wytykając wszelkie możliwe błędy. Nie wiem, ile ich tam znajdą. Ja znalazłem pewne uchybienie, które wymaga komentarza: etykieta z opakowania AZT, na której widnieje trupia główka, może zostać uznana za manipulację w stylu Michaela Moora. Przecież jest to lek z grupy chemoterapeutyków, na klinicznych opakowaniach tego leku takiego emblematu nie ma. W książce etykieta ta ma ilustrować śmiertelne zagrożenie, jakie niosą ze sobą leki przeciw wirusowi HIV. Z literackiego punktu widzenia jest to strzał w dziesiątkę, jednak farmakologicznie jest to kontrowersyjne, bowiem przedstawiona etykieta pochodzi z opakowania zawierającego czystą substancję (cz.d.a.) znaną jako AZT, przeznaczoną do analiz chemicznych. Preparat farmakologiczny nigdy nie zawiera niebezpiecznych substancji w tak skoncentrowanej formie. Jednak wszystkim, którzy by stracili zaufanie do tej książki na skutek tego typu argumentów, proponuję porównanie autorytetu ewentualnych krytyków z autorytetem Kary Mullisa, laureata nagrody Nobla w dziedzinie chemii w roku 1993, twórcy biomolekularnej metody kopiowania DNA, pozwalającej na badania nad, między innymi, wirusem HIV. „Christine Maggiore powiedziała prawdę o AIDS” uważa on i nie waha się zaryzykować swojej reputacji, publicznie wyrażając takie poglądy.

Choć książkę Christine Maggiore odkryłem pięć lat temu, dopiero niedawno przyszła mi do głowy myśl, by doprowadzić do jej opublikowania. Wartość książki jest tym większa, że mimo upływu czasu wcale się nie zdezaktualizowała, co więcej, autorka ostatnio uzupełniła ją o świeże dane, które potwierdzają jej wcześniejsze tezy. Dodaje mi to odwagi, by książkę tę polecić wszystkim, którzy czują się zagrożeni AIDS, wszystkim, którzy chcą wyrobić sobie obiektywny pogląd na AIDS oraz wszystkim, którzy fascynują się literaturą faktu, gdyż do takiej bez wątplenia należy tę książkę zaliczyć.

Maciej Trojanowski, marzec 2005



Super umysł

 Zdrowie › stres

Szczęście › rozwój osobisty

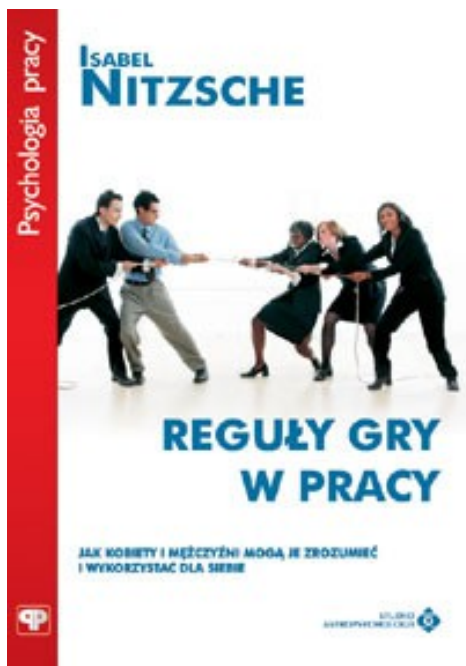
  nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-168-9; **Cena katalogowa:** 27.40 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2005; **Nr wydania:** I;

Według najnowszych badań naukowców wykorzystujemy jedynie 5% możliwości naszego mózgu. We współczesnym świecie, jeśli chcemy osiągać sukcesy, wielu z nas musi uruchamiać swoje rezerwy. Dzięki tej książce nauczysz się wykorzystywać wszystkie zdolności Twojego umysłu. Pozycja ta jest inspiracją do odkrycia nowych obszarów własnych możliwości, do oceny dotychczasowego myślenia o samym sobie i uświadomienia potencjału swoich zdolności umysłowych.

Dzięki tej książce możesz:

- poprawić swoją pamięć ,
- przestać się denerwować,
- przełamać lęk przed mówieniem,
- nabrać wiary we własne siły,
- nauczyć się: koncentrować, słuchać, szybko czytać, pisać i robić notatki.



Reguły gry w pracy

Isabel Nitzsche

Tytuł oryginału: Spielregeln im Job: Wie Frauen sie durchschauen und sie für

Zdrowie › psychologia
Szczęście › komunikacja

Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-171-9; **Cena katalogowa:** 24.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2005; **Nr wydania:** I;

Kobiety mają lepsze wyniki w szkole i lepsze oceny na dyplomach. Często są też lepiej wykształcone. Jednak ten, kto sądzi, że kobiety i mężczyźni są równi w miejscu pracy, myli się potężnie. W dalszym ciągu rynek pracy zdominowany jest przez mężczyzn. To oni w większości zajmują pozycje kierownicze, podejmują ważne decyzje i ustalają reguły gry w pracy.

Autorka książki prezentuje dziesięć najważniejszych męskich reguł, których poznanie znacznie ułatwia kobietom poruszanie się w pracy. Oto niektóre z nich:

- Mężczyźni mają odwagę, by ryzykować. Kobiety często się przed tym cofają.
- Mężczyźni nie znają roli pilnej pszczołki. Kobiety podejmują się jej bardzo często.
- Mężczyźni nie przyznają się, że czegoś nie rozumieją.

By odnosić sukcesy, kobieta nie musi wchodzić w rolę mężczyzny. Wystarczy, aby zrozumiała panujące w pracy reguły gry i nauczyła się sprytnie wykorzystywać je dla siebie.



Współtworzenie raju

Jasmuheen

Zdrowie › psychologia
Szczęście › rozwój osobisty

Zdrowie › relaks

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-171-9; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: I;

Autorka książki, mając za sobą ponad 70 lat badań i doświadczeń metafizycznych, prezentuje potężne narzędzie, które służy dostrojeniu naszego biopola tak, byśmy mogli doświadczać miłości, zdrowia, bogactwa, pasji, celu życia i cieszyć się dobrymi związkami z rodziną i przyjaciółmi. Wykorzystuje przy tym naukę o biopolach, w której czerpanie radości i spełnienie na wszystkich poziomach naszego własnego jestestwa jest tylko kwestią udoskonalenia naszego biopola. Zastosowanie, opisanej w książce, metody działania daje szybkie rezultaty, bo gdy nasze wnętrze znajduje się w harmonii i równowadze, taki sam jest też świat zewnętrzny. Nauka o biopolach stanowi pomost pomiędzy wszelkimi ścieżkami na ziemi, będąc podstawowym kodem matematycznym szczęśliwego życia.

Fragment:

Hinduizm

Termin hinduizm odnosi się do cywilizacji hinduskiej, do której zalicza się pierwotnie mieszkańców dorzecza rzeki Indus. Termin ten ściśle oznacza cywilizację hinduską z okresu ostatnich 2 tysięcy lat. Jako religia, hinduizm stanowi połączenie różnorodnych doktryn, kultów i sposobów na życie.

Hindus może przyjąć inną religię niż hinduizm, co nie oznacza zaprzestania bycia Hindusem, gdyż Hindusi postrzegają inne formy kultów religijnych raczej jako nieadekwatne niż złe czy nie do przyjęcia. Wierzą, że najwyższe moce boskie nawzajem się uzupełniają oraz że niektóre idee religijne są nie do pogodzenia. Z uwagi na fakt, że prawda religijna wykracza poza definicje werbalne, w kategoriach dogmatycznych nie sposób jej pojąć. Hinduizm jest zarówno cywilizacją, jak i kongregacją religii, w których nie istnieją jednak władze centralne charakteryzujące się hierarchią czy organizacją. Wszelkie próby zdefiniowania hinduizmu okazały się płonne. Nawet uczeni hinduscy podkreślają różnorodność aspektów całości.

Najprawdopodobniej najbardziej precyzyjną cechą charakterystyczną wierzeń hinduistycznych jest uznanie Wed, najstarszych ksiąg religijnych, za absolutne źródło objawiające fundamentalną prawdę. Jednocześnie jednak należy zaznaczyć, że treść tych ksiąg nie była przez długi czas znana większości Hindusów. Tradycyjnie każdy Hinduś czyti Wedy. Ci, którzy odrzucają to źródło, postrzegani są jako niewierni tradycji.

Odrodzenie hinduizmu w wieku XIX oraz na początku wieku XX było ściśle związane ze wzrostem nacjonalizmu hinduskiego oraz walkami o niepodległość. Najbardziej znanym liderem w walce o niepodległość był Mahatma Ghandi. W oczach swych zwolenników stanowi on symbol istoty tradycji hinduistycznej. Jego ascetyczny tryb życia w celibacie przyniósł mu bezgraniczny szacunek społeczności hinduskiej. Przesłania Ghandiego, szczególnie dotyczące niestosowania przemocy, zdobyły szerszy rozgłos niż jakichkolwiek innych poprzednich reformatorów. Wzrost nacjonalizmu po podziale Indii na Indie i Pakistan w 1947 r. doprowadził do pogłębienia się przepaści pomiędzy wyznawcami hinduizmu a muzułmanami. Przekazaniu władzy w 1947r. towarzyszył wielki rozlew krwi. Miliony wyznawców hinduizmu opuściło domy i przeniosło się do Indii, zaś miliony muzułmanów przenieśli się do ostatniego z proroków, do których zaliczani są między innymi Adam, Noe i Jezus. Przesłanie Muhammeda w sposób natychmiastowy wyłącza potrzebę objawień przypisywanych wcześniejszym prorokom. Muhammed urodził się w Mekce, w 570 roku naszej ery, w bogatej i wpływowej rodzinie.

We współczesnym państwie hinduskim rząd ustanowił prawo przeciwne tradycyjnym uprzedzeniom. Zabronione są wszelkie formy dyskryminacji niższych klas, choć jednocześnie należy przyznać, że egzekwowanie tego prawa nie jest łatwe. Ustawodawstwo z połowy lat 50. minionego wieku przyznawało pełne prawo dziedziczenia wdowom i córkom. Dozwalało również na przeprowadzanie rozwodów na stosunkowo nieskomplikowanych warunkach. Mimo iż od wielu lat obowiązuje ustawa zabraniająca wydawania posagów, niezmiernie trudno jest ją egzekwować, ze względu na siłę tradycji społecznej.

Hinduizm jest bardzo popularny w formie filmów mitologicznych, które przeżywają obecnie swój renesans. Zarówno na poziomie intelektualnym, jak i w oparciu o poziom popularności hinduizm dostosowuje się do nowych wartości i warunków, wynikających z masowej edukacji oraz industrializacji, odpowiadając na wyzwania XXI wieku.

Islam

Islam jest jedną z głównych religii na świecie. Doktryna została ogłoszona przez proroka Muhammeda w Arabii, w VII wieku naszej ery. Arabski termin „islam” w dosłownym tłumaczeniu oznacza „poddanie się”. Czczyciele islamu w dosłownym słowa tego znaczeniu akceptują „poddanie się woli Allaha”. Allah jest arabskim określeniem Boga. Wola Allaha, której ludzie mają się poddać, została ujawniona w świętych księgach Koranu, dostarczonych w formie pisemnej przez Muhammeda.

W islamie Muhammeda uważa się za ostatniego z proroków, do których zaliczani są między innymi Adam, Noe i Jezus. Przesłanie Muhammeda w sposób natychmiastowy wyłącza potrzebę objawień przypisywanych wcześniejszym prorokom. Muhammed urodził się w Mekce, w 570 roku naszej ery, w bogatej i wpływowej rodzinie.

Stał się wojownikiem-przywódcą i politykiem. Przebywając w Mekce brał udział w głównych bitwach z siłami wywodzącymi się z Medyny.

Wiara muzułmańska dała początek mistycznym zgromadzeniom Sufi. Mistycy cytują słowa z Koranu oraz – poprzez surowe samoobserwacje i wysiłek umysłowy – starają się uwolnić swoją istotę z najniższych nawet śladów egoizmu. Dla uczniów mistycyzmu najważniejszymi aspektami przygotowującymi ich na życie duchowe są medytacje, milczenie i posty.



TRIEB I SZTUCZKI REKLAMY

Konsumencie! kupuj świadomie!

Alicja Kuleszyńska

 Zdrowie › psychologia

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-164-6; Cena katalogowa: 14.20 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2005; Nr wydania: I;

Czy zdarzyło Ci się, drogi Konsumencie, podejmować decyzje nietrafne z punktu widzenia zdrowego rozsądku? Czy złapałeś się kiedyś na tym, że nagle pragniesz i potrzebujesz czegoś, bez czego do tej pory żyłeś w pełnym szczęściu? Czy wydajesz więcej, niż masz i w dodatku nie wiesz, jak to się dzieje?

Jeżeli tak, to niniejsza książka jest właśnie dla Ciebie. Pozwoli Ci zapoznać się z mechanizmami, które wykorzystywane przez specjalistów w dziedzinie reklamy, manipulują Twoim postrzeganiem i emocjami. Przyjrzyj się uważnie sztuczkom stosowanym przez sprzedawców. Jednak przy odrobinie wiedzy, sprytu i rozsądku jesteś w stanie poradzić sobie z promocyjną inwazją.



Soki na zdrowie

Zbigniew Ogrodnik



Dieta › witaminy

Dieta › odchudzanie

Zdrowie › odmładzanie

Zdrowie › relaks

Zdrowie › kobieta

Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

Zdrowie › uroda

Zdrowie › choroby



✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-155-7; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Czy wiesz, że regularne spożywanie świeżego soku z agrestu przyczynia się do zmniejszenia otyłości, zaś sok z aronii należy pić przy miażdżycy, nadciśnieniu i zaburzeniach systemu nerwowego? Czy wiesz również, że jabłka myją zęby, a cebula jest jednym z najskuteczniejszych leków naturalnych, szczególnie polecanym dzieciom w przypadku wszelkich infekcji dróg oddechowych, gardła, migdałków i oskrzeli?

Soki na zdrowie to kompendium wiedzy, ukazujące cenne właściwości owocowych i warzywnych soków na organizm człowieka oraz dostarczające rzetelnych informacji na temat, kiedy najskuteczniej je spożywać i w jakiej postaci. W książce zawarte są również przepisy na domowe przyrządzanie zdrowych i smacznych soków.



Jak czerpać radość z aktywnego życia

ZDROWSZE ŻYCIE PO 30 DNIACH



Jak czerpać radość z aktywnego życia

Krzysztof Jankowski

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-41-7; Cena katalogowa: 28.60 zł; Oprawa: miękka; Data ostatniego wydania: 2004;

Krzysztof Jankowski jest inicjatorem ruchu fitness w Polsce. W 1989 roku założył pierwszy klub fitness. Przyczynił się do powstania trzech czasopism o tematyce fitness i jest ich redaktorem naczelnym. Założył Narodowe Stowarzyszenie Sprawności Fizycznej NFSB. W ramach działalności stowarzyszenia i działalności redakcyjnej popularyzował zdrowy, aktywny styl życia.

Krzysztof Jankowski prezentuje w swojej książce szeroki wybór prostych metod i technik, mających na celu poprawę naszej sprawności zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Autor uczy jak w 30 dni (a jest to możliwe!) dokonać zmian w sposobie naszego myślenia, odżywiania, spędzania wolnego czasu czy wyboru rodzaju aktywności ruchowej.

Warto skorzystać z tej wiedzy, aby w pełni i długo cieszyć się zdrowiem.



Jak przetrwać kryzys wieku średniego swojego męża

Gay Courter

Tytuł oryginału: How to Survive Your Husbands Midlife Crisis: Strategies and

Zdrowie › mężczyzna
Szczęście › emocje

Zdrowie › psychologia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-138-7; **Cena katalogowa:** 37.60 zł; **Ilość stron:** 264; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2004; **Nr wydania:** I;

Jeżeli Twój, czuły do tej pory mężczyzna, zmienia się w pełnego złości nieznajomego lub próbuje zmienić swój wizerunek, pozując na młodego, wyzwolonego kawalera i mieści się w przedziale wieku od 35 do 50 lat, możesz przypuszczać, że przeciera on właśnie szlak wieku średniego. Co ciekawsze – zapewne przechodzi z tego powodu kryzys. Ale czy możesz być tego pewna? I jeżeli jest to dla niego kryzysowa sytuacja, to jak powinnaś się zachować?

Jak przetrwać kryzys wieku średniego swojego męża to kompendium mądrości życiowej setek tysięcy kobiet, uwikłanych w kryzysy swoich mężczyzn. Takie tematy jak: spory małżeńskie, osamotnienie, zdrady, porzucenie czy rozwód nie są im obce. Tutaj wymieniają się swoimi opiniami, radami i sprawdzonymi sposobami na przetrwanie tych swoistych życiowych trudności.



Moc kadzidełek, olejków i ziół na co dzień

Mirosław Winczewski

Zdrowie › choroby
Ezoteryka › rytuały

Terapie › zioła

terapie naturalne ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-135-2; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 184; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Niemal w każdej religii zioła, olejki i kadzidła były uważane za dar od Boga, a swymi cenami przewyższały nieraz wartość złota i srebra. Ludzkość od tysięcy lat wykorzystywała ich właściwości lecznicze i magiczne. Z dobrodziejstwa ziół korzystały wszystkie starożytne cywilizacje. Olejki używane były do kąpieli, noszone przy sobie i ofiarowywane bogom. Zostały uznane za potężny instrument, gdyż mogły wyzwolić potężne emocje i obrazy, ukryte we wnętrzu każdego z nas. Natomiast kadzidełka cały czas cieszyły się ogromną popularnością. Niniejsza książka, poświęcona mocy i działaniu kadzidełek, olejków i ziół, omawia wszystkie podstawowe zagadnienia dotyczące ich leczniczych właściwości i magicznych rytuałów. Wykorzystaj ich moc w codziennym życiu.



Pomóż sobie sam

Andrzej Bednarz



Terapie › masaż

Terapie › mudry

Terapie › ćwiczenia oddechowe



✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-128-X; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Istnieje wiele różnorodnych metod terapii naturalnych. Dotykają zapewne większości chorób, dolegliwości i zakłóceń pracy organizmu, z jakimi tylko ma do czynienia człowiek. Każdy terapeuta ma też swoje ulubione formy terapii, które lubi stosować, które uważa za najlepsze, które w końcu przynoszą oczekiwane przez niego rezultaty.

Przez lata swojej przygody z terapiami naturalnymi autor zebrał techniki, które uznaje się za proste i skuteczne. Są one na tyle proste, że może je zastosować każdy, w miarę swoich chęci, bez konieczności wnikania w skomplikowaną niekiedy wiedzę, która stoi u ich podstaw.

Wśród terapii przedstawionych przez autora znajdują się terapie zapachowe, oddechowe, ziołowe, masaże, terapia mudrami, przepisy na nalewki i wiele innych.



Radiestezja dla każdego

Mirosław Winczewski

Zdrowie › radiestezja

Terapie › energia



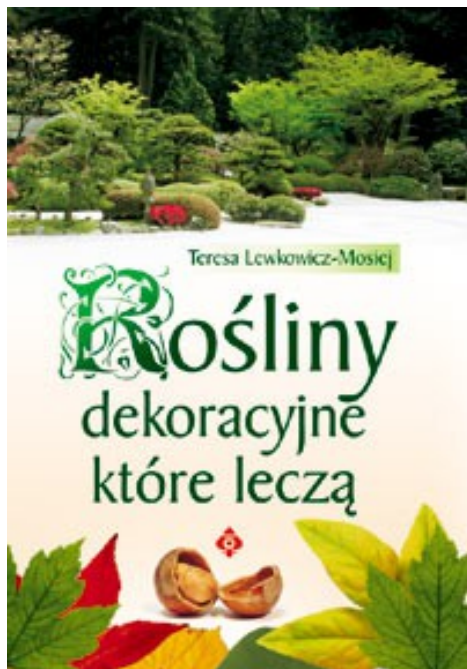
różdżka

wahadełko

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-134-4; Cena katalogowa: 34.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Nie musisz chlubić się wybitnymi zdolnościami psycho-fizycznymi, by wyczuwać przedmioty promieniujące, rozróżniać je i określać ich lokalizację. Zaopatrzony w przyrząd wzmacniający, możesz teraz zostać domowym radiestetą. Autor, prowadząc liczne kursy dla przyszłych adeptów sztuki radiestezji, oswoi Ciebie z posługiwaniem się typowymi przyrządami prawdziwego radiestety: wahadełkiem i różdżką. Sprawdź, czy w miejscu Twojego zamieszkania przebiegają ciekły wodne i czy rośliny oraz przedmioty codziennego użytku, a zwłaszcza urządzenia elektryczne, nie mają ujemnego wpływu na Twoje zdrowie. Poznasz też techniki zabezpieczeń przed szkodliwym oddziaływaniem przyrody oraz uzdrawiający wpływ wahadeł.



Rośliny dekoracyjne, które leczą

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

 Zdrowie › choroby

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-136-0; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2004; **Nr wydania:** I;

Teraz sam będziesz decydować, które drzewa, krzewy i kwiaty najefektowniej udekorują Twoje otoczenie, a jednocześnie będą miały pozytywny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie. Odtąd rabaty, ogródki skalne, oczka wodne, a nawet żywopłoty zamienią się w herbarium roślin o cudownych właściwościach uzdrawiających.

Wiele z wymienionych w książce roślin dekoracyjnych to bardzo popularne w Polsce drzewa lub krzewy. Część z nich to rośliny mniej znane, które warto jednak uprawiać ze względu na ich lecznicze właściwości. Czy zdajesz sobie sprawę, że zdobiący Twój ogród słonecznik, bukszpan lub różanecznik to skuteczne lekarstwa? Dowiedz się, które części roślin możesz wykorzystać do przygotowania aromatycznych herbatek, a nawet nalewek oraz jakich dolegliwości możesz pozbyć się przy ich pomocy.



Współczesny podręcznik magii miłosnej

Patricia Telesco

Tytuł oryginału: Little Book of Love Magic

Zdrowie › kobieta
Zdrowie › psychologia

Zdrowie › mężczyzna
Szczęście › miłość

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-127-1; Cena katalogowa: 23.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

By oczarować obiekt westchnień lub celebrować gorącą atmosferę zaręczyn lub udanego związku, warto wykorzystać mądrość starych ksiąg i raptularzy, przechowywanych po dziś dzień w skarbnicach wielu kultur i narodów. Jest to wiedza o tyle cenna, gdyż miłość stanowi od wieków najbardziej nośny temat legend, zaklęć, rytuałów i poezji.

Jeśli pragniesz zwiększyć swój osobisty magnetyzm, potrzebujesz zaklęcia, które zmniejszy ból po stracie bliskiej Ci osoby, uroku, który wzmocni przyjaźń, talizmanu poprawiającego poczucie własnej wartości, eliksiru na romantyzm czy rytuału pogłębiającego oddanie – zapoznaj się z tym przewodnikiem i zacznij swoje czary! To pierwszy krok do rozniecenia mistycznych płomieni miłości i utrzymania ich potęgi w każdej chwili, każdego dnia.



Medycyna naturalna w pigułce

Antonina Malinkiewicz

Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › zioła

medycyna alternatywna terapie naturalne **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-114-X; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 248; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2004; **Nr wydania:** I;

Sily witalne organizmu wspomagane przez środki pochodzenia naturalnego to najwięksi sprzymierzeńcy człowieka w walce z dolegliwościami organizmu. Kiedy okazało się, że medycyna akademicka nie jest w stanie wynaleźć cudownej pigułki na wszystko, ponownie doceniono osiągnięcia naturalnych i w pełni bezpiecznych metod leczenia. Medycyna chińska i terapie ziołowe przeżywają renesans, ogromne rzesze zwolenników zyskuje także wodolecznictwo.

Autorka w książce wypisała receptę na w pełni bezpieczne, niedroge leki z apteki Matki Natury. Dzięki lekturze odkryjesz zbawienne działanie stosowanej od tysiącleci naturalnej medycyny chińskiej aktywizującej organizm do samoleczenia. Zrelaksujesz się i nabierzesz chęci do życia w ziołowej kąpieli w rozmarynie, otrębach lub tymianku. Z tak mocnym orężem w ręku jak akupresura i ziołolecznictwo śmiało wypowiesz wojnę nawet bardzo poważnym chorobom.



Sekrety wewnętrznej przemiany i alchemia zdrowia

Leszek Matela

Zdrowie › choroby
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-120-4; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Poszukiwania eliksiru życia przez kolejne pokolenia alchemików trwają bezustannie od tysiącleci. Wszystkie metody osiągania zdrowia i wewnętrznej harmonii opisane w książce nawiązują do klasycznych zasad wiedzy tajemnej – w tym tkwi ich wyjątkowość i efektywność. Do najbardziej skutecznych metod należą ćwiczenia przemiany oraz zalecenia opracowane i sprawdzone w praktyce przez mnichów taoistycznych, joginów i mistrzów z Tybetu. Książka zapozna Cię również z coraz bardziej popularnymi i docenianymi ćwiczeniami qigong, łączącymi ćwiczenia ruchowe, mentalne i oddechowe oraz eurytmicznymi ćwiczeniami dla wszystkich znaków Zodiaku. Proces Twojej wewnętrznej przemiany przyspieszy ponadto odpowiednia dieta, terapia z użyciem metalowego wahadła oraz uzdrawiające medytacje.



Bezbolesne leczenie alergii

Aleksander Chwastek



Szczęście › pozytywne myślenie

Terapie › homeopatia

Zdrowie › choroby



alergie

ból

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-119-0; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 144; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Od kilkunastu lat lekarze obserwują wzrost schorzeń alergicznych. Tradycyjne metody leczenia często zawodzą lub służą jedynie zaleczeniu objawów. A przecież wiele rodzajów alergii rodzi się w naszych umysłach. Pozytywna siła myśli, które wpływają na nasze dobre przekonania i poglądy o nas samych jest najsilniejszym lekiem dotąd poznany – przekonuje autor. Jego zdaniem, może ona być doskonałym środkiem wspomagającym przy leczeniu nie tylko objawów alergii, ale także eliminowaniu sytuacji alergogennych. Dzięki książce zmienisz dotychczasowy sposób odżywiania, odkryjesz moc korzystnych kontaktów międzyludzkich, psychoterapii czy homeopatii. Przekonaj się, że samo leczenie to za mało, bowiem ważne jest, by nauczyć się docierać do źródeł alergii i stopniowo je eliminować.



Uwierz w siebie

Elżbieta Liszewska


 Szczęście › spełnianie marzeń
 Szczęście › emocje
 Zdrowie › psychologia

Szczęście › rozwój osobisty
 Szczęście › afirmacje
 Rozwój duchowy › świadomość


 ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-096-8; Cena katalogowa: 19.80 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Życie to wielowątkowa opowieść, której kolejne rozdziały dopisujemy sami. Od naszego nastawienia, entuzjazmu i zaangażowania zależy, czy wzbijemy się wysoko w górę i nauczymy realizować własne marzenia, czy też zniechęceni i pełni wątpliwości będziemy z pokorą przyjmować to, co nam przynosi los. Lektura książki *Elżbiety Liszewskiej* uświadomi Ci, jak panować nad własnym losem i odpowiedzialnie kreować swoje życie. Nauczysz się, tak jak bohaterka książki, rozwijać skrzydła i wzbijać się ponad przeciętność. Zrozum, w jaki sposób możesz wykorzystać drzemający w tobie potencjał intelektualny. Uwierz w swoją siłę i moc. Książka pomoże Ci odnaleźć własną drogę do akceptacji i spełnienia. Czasem wystarczy jeden impuls, by stać się zwycięzcą, który wygrywa na loterii najcenniejszy los: szczęście. Takim impulsem jest właśnie ta książka.

Fragment: Po raz kolejny spotkało mnie to samo. Joasiu to boli, to bardzo boli. Chyba już nigdy nie ułożę sobie życia. Nikt mnie nie kocha, już nikt mnie nie zechce. Te twoje cuda działają tylko przez chwilę, a potem jest znowu to samo. Ja nie umiem żyć! Nie mam siły żyć! – oskarżała Hanna. Pani doktor cierpliwie wysłuchiwała tyrady Hanny, po czym rzekła: – Nie ty jedna przychodzisz z pretensjami do świata, że nie działa tak, jak się tego spodziewałaś. Odpowiedz mi szczerze, czy cały czas robiłaś swoje? Czy afirmowałaś, czy wizualizowałaś, czy dziękowałaś za ten związek, czy akceptowałaś go, czy spełniałaś swoje oczekiwania? Czy ugruntowałaś swoje nowe przekonania? Nie. Hanna zaprzestała pracy nad sobą. Zeszyt z afirmacjami leżał w szufladzie, kaseta gdzieś się zgubiła. Wpadła w pułapkę pewności, że już wszystko przerobiła, że należy jej się! Podświadomość uknuła chytry plan dowiedzenia jej, że czary nie działają, bo ona, Hanna, nie zasługuje, jest niegodna i winna. – Joasiu, nie mam sił, poddaję się. Widocznie pisana mi samotność, nie zaufam już żadnemu mężczyźnie. – Pamiętasz, że nie ma zadań ponad siły. To co się stało, stało się po to, by pokazać ci, że nie przerobiłaś do końca poczucia własnej wartości i że w dalszym ciągu poszukujesz łotra, który cię ukarze i udowodni ci, że nie zasługujesz. Możesz teraz nadal użalać się nad sobą, oskarżać świat i Boga. Możesz także podnieść się po raz kolejny i wierząc, że jesteś godna szczęścia, próbować dalej. Nie mówię, że będzie łatwo, ale nikt tego nie obiecywał. Wróć do swoich afirmacji, dołącz do nich: kocham siebie i ufam swoim wyborom. Pisz, słuchaj nagrań, medytuj i przyjdź za tydzień. Kiedy uspokoisz się i wyciszysz, przystąpimy do dalszej pracy. Z Hubertem było mi całkiem dobrze – myślała. – Ale ile było w tym związku uczucia? Przecież nie o takim życiu marzyłam, bez wielkiej miłości. Nie było miłości, więc nie ma związku. Dlatego go straciłam? A może to nie strata? Dlaczego to stało się w taki sposób? Bo sama bym tego nie przerwała, nie miałabym sił i odwagi tego przerwać, jednak boję się być sama. Chaotyczne myśli, ale jednak prawdziwe. Tak, to wielka prawda, że wszystkie odpowiedzi są w nas, tylko trzeba umieć wsłuchać się w siebie. Hanna już wiedziała co znaczy żyć świadomie i świadomie kierować swoim życiem. Jeszcze raczkowała, wstawała i upadała Ale kiedy podnosiła się na nogi, widziała więcej. Pragnęła widzieć coraz więcej i więcej. Dlatego po każdym upadku wstawała coraz szybciej. Nie skupiała się na swoim bólu, ale na podnoszeniu się, niekiedy mozolnym. Chciała jak najszybciej nauczyć się chodzić, choćby to trwało i bolało. Czy obserwowałaś dzieci uczące się chodzić? Czy widziałaś, ile determinacji jest w ich próbach i wysiłkach? Ile pracy musi włożyć dziecko, aby nieudolnie dreptać! Cały świat bije wtedy brawo. Teraz świat bije brawo tobie, ale czy umiesz to zauważyć, skupiony na swoich porażkach? A może warto skupić się na podnoszeniu? Na kolana padaj tylko, kiedy dziękujesz Bogu za siłę i wytrwałość. Za siłę, aby wstawać, marzyć i aby iść do przodu. Hannę zaskoczyło pojawienie się myśli o Bogu. Jej realistyczne wnętrze nie uznawało Boga i jego kierowania światem. Teraz w dziwny sposób pojawiały się refleksje: Gdyby tak zaufać sile wyższej, znającej najlepsze rozwiązania? Nie szarpać się z życiem, nie żądać, po prostu być, trwać, wsłuchiwać się w głos duszy i iść za nim. Poczła ogromną ulgę, ale zaraz potem zamęt. Jestem panią własnego losu, więc jak nagle zaufać i poddać się prowadzeniu! Mogę wszystko stracić, przegrać życie, jeżeli nie będę nieustannie czujna, jeżeli nie będę obejmować kontroli nad wszystkimi sprawami! Zamęt, zamęt, zamęt. Jednak wiedziała, że aby cokolwiek zrozumieć, należy pobyc przez chwilę w ciszy i skupieniu. Dusza. Czym jest dusza? Jest, po prostu jest. To niewidzialna część ciebie, to twoja mądrość, zdobywana przez wieki i coś, co łączy cię z całą mądrością wszechświata. Nie pamiętamy, że mamy duszę. Zabiegani, zmęczeni życiem nie mamy czasu, aby wsłuchać się w jej prowadzenie. Karmimy własne ego pieniędzmi i sukcesami, zapominając o pokarmie dla duszy. Przygniatały ją codziennymi troskami i kłopotami, nie dajemy dojść do głosu. A gdybyśmy tylko posłuchali, ile pięknych myśli ma nam do przekazania, ile doskonałych rad, gdybyśmy tylko potrafili jej posłuchać... Gdybyśmy potrafili zaufać i uwierzyć, że dusza istnieje... Każdy człowiek ma duszę, istnieje, tak jak istnieje Bóg. Bóg i dusza przemawiają do nas językiem znaków. Boże, jeżeli jesteś, daj mi znak – pomyślała Hanna. – Daj mi znak, że mam duszę, że mogę jej zaufać i poddać się twojemu prowadzeniu. Nagle poczuła ogromną, nieprzepatą ochęć, aby zjeść coś słodkiego, najlepiej torcik orzechowy. Padało, ale chęć na torcik była silniejsza. Wyszła do cukierni. Paskudna pogoda – pomyślała. – Psa by nie wygonił, że też zachciało mi się... I nagle huk, pisk opon, wszystko wiruje. Ktoś nachyla się nad Hanną: Nic się pani nie stało? Jestem lekarzem, nazywam się Beata Dusza. Jak mogę pani pomóc? Nie, fizycznie nic jej się nie stało, drobne potrącenie przez samochód. Wstała o własnych siłach, bez siniaka i zadrapania. Wstała pełna spokoju i pewności: A jednak istniejesz, dziękuję, dziękuję, dziękuję. W domu postanowiła podjąć rozmowę z tym, czego nie widzi, ale przecież czuje. Co ze mną jest? – myślała – Ja, taka realista, odkryłam nagle Boga i duszę, odnalazłam nowy język porozumiewania się. Czy to znaczy, że teraz mam porzucić wszystkie mrzonki o szczęściu miłości, sukcesie i pieniądzu? Hanna miała przyjaciela astrologa, który twierdził, że wszystko zapisane jest w gwiazdach. I każde wydarzenie występuje po to, abyśmy się rozwijali i szli dalej. O ile tego nie zrobimy, będziemy nieskończoną ilość razy przeżywać podobne sytuacje, aż do skutku. Mówi także o przejściach astralnych. Podobno jesteśmy teraz na przełomie dwóch epok astrologicznych,

między erą Ryb a erą Wodnika. Każda z nich trwa około 2000 lat, a granice między epokami są dość mgliste. Czas przełomu wpływa na to, co będzie się działo w ciągu nadchodzących 2000 lat. Tak na przykład, ostatni przełom – Baran/ Ryby – przypadł na początek chrześcijaństwa. Okres ostatnich dwóch tysiącleci to czas dualizmu, jak na ilustracji zodiakalnych Ryb, każda ciągnie w swoją stronę. Dualizm ten przejawiał się między innymi w rozdzieleniu ducha i ciała, duch był istotą wyższą nad ciałem; przeciwstawieniu dobra zła – Boga diabłu; w stosunkach patriarchalnych. Dominującą cechą epoki Wodnika będzie równość, to koniec z biegunowością, z rozdzielaniem duchowości od fizyczności. To koniec z myśleniem, że nie można mieć wszystkiego – dojrzałej i rozwiniętej duszy oraz pieniędzy, sukcesu i szczęścia osobistego. Przypominała sobie dyskusje o stosunku ludzi do religii w obu epokach. O herezjach, prześladowaniach i wojnach religijnych minionej epoki oraz o medytacjach i tolerancji religijnej ery Wodnika. Zrozumiała, że do jej logicznego umysłu Bóg przemawia logicznymi, naukowymi argumentami. Zrozumiała że można mieć zdrowe ciało, szczęśliwy związek, dobrobyt, doskonałą pracę i rozwijać się duchowo. Im będę szczęśliwsza i bogatsza, tym więcej mogę dać od siebie innym, pomóc im, aby stali się bogatsi i szczęśliwsi – robiąc coś dla siebie, robisz dla innych – to było kolejne rewolucyjne odkrycie, utwierdzające Hannę w nowych przekonaniach. Postanowiła do swojej codziennej pracy włączyć modlitwy i rozmowy z Bogiem. Nie te klepane na pamięć, ale te wychodzące z głębi serca. Zawsze wiedziała, że należy modlić się o coś. Nigdy wcześniej nie przyszło jej na myśl, że modlitwą może być podziękowanie. Podziękowanie za to, co wydarzyło się dzisiejszego dnia, za wielką przemianę i chęć życia. Dziś uwierzyła, że wszystko co się wydarza, ma swój sens, ma swój cel. Postanowiła modlić się swoim życiem, rozwojem. Modlić się poprzez pracę i miłość, radość i wzruszenie, śmiech i łzy, poprzez odczuwanie, że jest jednością z Tym, do kogo się modli.



Sokoterapia medytacja dieta

Maria Kamińska

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

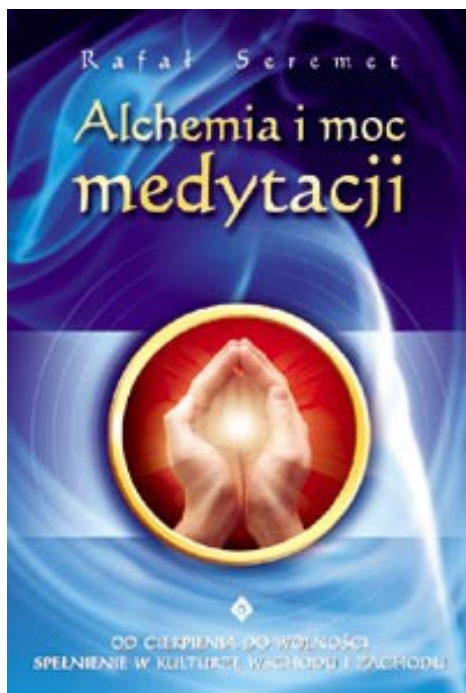
Zdrowie › uroda
Dieta › witaminy

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-100-X; Cena katalogowa: 21.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Żeby być zdrowym trzeba korzystać z darów Matki Natury, stosować ćwiczenia rozluźniające ciało, wspomagać sokoterapią i odpowiednio przygotowanymi posiłkami. Te proste i przystępne techniki wspomagania zdrowia można stosować wszędzie, o każdej porze dnia, w każdym miejscu: w świątyni, w lesie, nad morzem, w górach, w biurze lub w mieszkaniu. Stajesz się wówczas silny, zrównoważony, mądry i zdrowy. Żyjesz pełnią życia.

Możesz nauczyć się tego dzięki tej książce, prezentującej metody zdrowego stylu życia. Dowiesz się, kiedy i jakie soki należy pić, jak przeprowadzić medytację ze świecami, jak rozkoszować się chodzeniem boso po trawie, jak ćwiczyć, by utrzymać młodą sylwetkę, co jeść, aby nie czuć głodu mikroelementów i minerałów.



Alchemia i moc medytacji

Rafał Seremet

Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-112-3; Cena katalogowa: 29.90 zł; Ilość stron: 256; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Rafał Seremet jest osobą starającą się łączyć zdobycze duchowej kultury, oraz sposoby terapii ciała i umysłu – zarówno Wschodu, jak i Zachodu. W latach 1986-1992 studiował Zen pod kierunkiem koreańskiego mistrza Seung Sahna. Od września 1990 roku przez rok zgłębiał techniki medytacji w buddyjskich świątyniach tradycji Mahajany w Korei Pd. i na Tajwanie. Od 1992 roku rozpoczął zagłębianie się w praktyki Anu Jogi (esencjonalnej jogi transformacji energii) z tybetańskiej tradycji Dzogchen i Nigmapa. W książce **Alchemia i moc medytacji** w sposób przystępny, a jednocześnie głęboki, autor dzieli się swoimi praktycznymi i teoretycznymi doświadczeniami dotyczącymi medytacji oraz wyjaśnia współczesne ujęcie alchemii jako ścieżki wewnętrznej przemiany. Książka ma na celu wprowadzenie osoby początkującej w dojrzały sposób postrzegania metody, jaką jest medytacja, zaś osobom już praktykującym pomóc w uporządkowaniu i doskonaleniu swoich umiejętności oraz poszerzeniu perspektywy spojrzenia na medytację. Książka jest również praktycznym poradnikiem instruktazowym – oprócz technik samej medytacji prezentuje szereg ćwiczeń przygotowujących i wprowadzających, jak np. relaksacja, automasaż czy ćwiczenia Qi Gong.

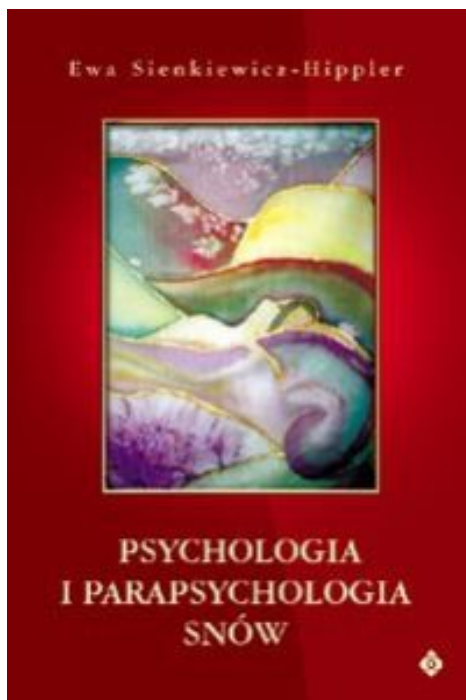
Fragment: Ćwiczenia rozprowadzające po ciele energię chi Poniższe ćwiczenia są wartościowe zarówno jako zakończenie podstawowego treningu qi gong, pomagając w równomiernym rozprowadzeniu energii chi po ciele, a poprzez to odpowiednim dożywieniu go, jak też mogą stanowić doskonale uzupełnienie statycznej medytacji, kiedy to zazwyczaj wytwarzamy bardzo dużą ilość energii, i wskazane jest, aby ją równomiernie rozprowadzić, unikając poprzez to lokalnego przeładowania niektórych rejonów ciała. Ponadto ćwiczenia te mogą być uprawiane samodzielnie, jako trening energii chi, przygotowanie do medytacji, czy wzmacnianie swojej żywotności i stanu zdrowia. Bazą do poniższych ćwiczeń jest chińska teoria akupunktury (meridianów – kanałów energii witalnej/eterycznej) oraz podstawowa zasada ćwiczeń tai chi – jednoczesnego ruchu ciała z oddechem. Tak jak w poprzednich ćwiczeniach, ćwiczący powinien odczuwać skupienie na punkcie dan tien, być zrelaksowany i wyciszony, podążać uwagą za oddechem, odczuwać całe swoje ciało, a zwłaszcza wewnętrzne powierzchnie dłoni. Podczas wykonywania poszczególnych sekwencji mogą pojawiać się doznania odczuwania meridianów, na których pracujemy w danym ćwiczeniu.

Ćwiczenie IV. Rozprowadzanie chi po zewnętrznych i wewnętrznych powierzchniach rąk Ćwiczenie to możesz wykonywać w pozycji stojącej lub siedzącej. Staraj się utrzymywać całe ręce (od czubków palców dłoni, aż po stawy barkowe) w stanie rozluźnienia, w sposób naturalny i niewymuszony lekko zgięte w łokciach. Ćwiczenie to polega na naprzemiennym przesuwaniu wewnętrzną powierzchnią dłoni wzdłuż drugiej ręki (prawa dłoń przesuwana się w górę, wzdłuż zewnętrznej powierzchni lewej ręki, aż po staw barkowy, następnie powraca w dół, wzdłuż wewnętrznej powierzchni lewej ręki, aż po wewnętrzną powierzchnię lewej dłoni; wtedy lewa dłoń zaczyna posuwać się w górę ręki prawej po stronie zewnętrznej, zaś powraca po stronie wewnętrznej). Ruch w górę ręki po stronie zewnętrznej, zaś powrót w dół po stronie wewnętrznej zgodny jest z kierunkiem krążenia chi w meridianach, co zwiększa efektywność tego ćwiczenia. Energia chi płynie w ręce w górę (ku tułowiowi) w trzech meridianach po stronie tzw. słonecznej (kiedy stoimy naturalnie, to świeci na nią słońce), zaś od tułowia – po stronie tzw. cienieści. Wzręczanie meridianów przesuwania się po ręce może nieco zmniejszać jego efektywność. Ruch ręką wykonujemy naprzemiennie – prawa dłoń przesuwana się tam i z powrotem po ręce lewej, następnie lewa dłoń wędruje do góry i w dół po ręce prawej, z kolei powtórnie – prawa dłoń po ręce lewej itd. Możliwe są dwa warianty wykonywania tego ćwiczenia – możemy przesuwac wewnętrzną powierzchnią dłoni bezpośrednio po ręce, czując jej ciepło i nacisk, lub też możemy przesuwac wewnętrzną powierzchnią dłoni w pewnej, niewielkiej odległości nad drugą ręką, czując oddziaływanie energetyczne naszej dłoni. W obu przypadkach zachodzi masaż meridianów ręki i zwiększanie przepływu chi w meridianach. Powinniśmy wybrać tę wersję, którą bardziej czujemy, i która wydaje się nam bardziej naturalna. Ćwiczenie to możesz praktykować jako samodzielne lub też jako uzupełniające, po wykonaniu jakichś innych ćwiczeń zwiększających poziom chi, np. po wykonaniu form yi gin ching. W tym drugim przypadku jest ono dopełnieniem mającym na celu równomierne rozprowadzenie energii chi po całym organizmie, co chroni przed zastojami energii, czy nadmiernym naenergetyzowaniem tylko pewnych fragmentów organizmu.

Przebieg ćwiczenia: – Stój w rozluźnieniu (lub usiądź), odczuwaj podeszwy stóp i punkt ?bulgoczące źródło? znajdujący się w 1/3 długości stopy od nasady palca drugiego. Odczuwaj punkt dan tien (?morze energii?) znajdujący się dwie szerokości palca pod pępkiem. – Odczuwaj całe ciało, jakby było jedną bryłą, jednym spójnym organizmem. Poczuj łączność ze swoim oddechem; niech będzie on naturalny i niewymuszony, niech sprawia ci przyjemność. Napięcia w głowie i klatce piersiowej delikatnie rozluźniają się, a ty poczuć się jeszcze bardziej ześrodkowany w punkcie dan tien, który jednocześnie jest środkiem ciężkości bryły twojego ciała. – Przesuwaj teraz wewnętrzną powierzchnią swojej prawej dłoni po zewnętrznej powierzchni lewej ręki, poczynając od początków palców do góry, aż do stawu barkowego; następnie powracaj w dół, po wewnętrznej powierzchni lewej ręki (od ramienia, ku palcom). – Podobnie postępuj, przesuwając z kolei swoją lewą dłoń na zewnętrzną powierzchnię prawej ręki. Przesuń ją aż do stawu barkowego, a następnie powracaj lewą dłonią ku palcom prawej ręki, przesuwając się po wewnętrznej powierzchni prawej ręki. – Znowu przejdź prawą dłonią na zewnętrzną powierzchnię lewej ręki i kontynuuj jak poprzednio. – Powtarzaj ruch raz na ręce lewej, raz na prawej, odczuwając przy tym coraz większe rozluźnienie i zharmonizowanie, zagłębianie się w siebie, w swoją własną energię chi, poprzez którą odczuwasz jedność ze wszystkim. Odczuwaj swoje stopy, jak stoisz stabilnie na podłożu; odczuwaj ześrodkowanie w punkcie dan tien. – Powtarzaj ten ruch około 20 razy (10 razy nad każdą ręką), aż poczujesz wzmocnienie i ustabilizowanie swojej energii chi w obu rękach.

Na koniec rozmasuj dłońmi przednią część swojego tułowia, a następnie chwilę odpocznij, stojąc w rozluźnieniu, z dłońmi luźno zwisającymi wzdłuż tułowia. Poczuj wewnętrzny pokój, życzliwość do ziemi i wszystkich istot. *Ćwiczenie V. Rozprowadzanie chi wzdłuż kanału centralnego*

Rozprowadzanie energii chi dłonią wzdłuż osi ciała (kanału centralnego) jest ćwiczeniem stosunkowo prostym technicznie, a mimo to, jeżeli wykonujemy je w skupieniu i rozluźnieniu, bardzo mocno działającym, równoważącym naszą wewnętrzną energię, poprzez co wpływa ono intensywnie zarówno na ciało fizyczne, jak i na samopoczucie. Ćwiczenie takie wspiera proces udrażniania głównego kanału energii, poprzez co przygotowuje nas do stabilnej medytacji. W czasie jego wykonywania przesuwamy wewnętrzną stronę dłoni nad osią naszego ciała (w miejscu, w którym przebiega centralny system nerwowy) starając się odczuwać wzajemne oddziaływanie dłoni i naszej energii (w kanale centralnym). Odczuwamy równowagę energii w poszczególnych partiach rdzenia kręgowego, któremu odpowiada równowaga naszych czakr. Poprzez tego rodzaju oddziaływanie zarówno wyciszamy się, harmonizujemy, jak i wzmacniamy naszą życiową energię. Poniżej podano dwie wersje tego ćwiczenia – podstawową (wykonujemy dłonią jedynie prosty ruch w górę i w dół), jak i wersję bardziej rozbudowaną, kiedy to niejako wiążemy ze sobą energetycznie wszystkie czakry z hara. *Przebieg ćwiczenia:* 1. Wersja podstawowa – Utrzymuj jedną dłoń (np. lewą) luźno z boku ciała (skierowaną wewnętrzną stroną w kierunku boku). Drugą dłoń ustaw około 5-10 cm nad okolicą kości łonowej (okolica pierwszej czakry – rejon dolnego odcinka rdzenia kręgowego). – Powoli, w skupieniu, odczuwając swój oddech i wewnętrzne powierzchnie obu dłoni, przesuwaj prawą dłoń wzdłuż osi ciała, równoległe do kręgosłupa, w odległości ok. 1-10 cm. Staraj się odczuwać wzajemne oddziaływanie wewnętrznej powierzchni twojej dłoni (czakra dłoniowa) z osią twojego ciała (kanał centralny). Przesuwaj ręką powoli od dołu do góry, począwszy od wysokości kości łonowej, poprzez okolicę pępka, klatki piersiowej, gardła, nosa, czoła, do wysokości czubka twojej głowy.



Psychologia i parapsychologia snów

Ewa Sienkiewicz-Hippler

Zdrowie › psychologia
Rozwój duchowy › parapsychologia

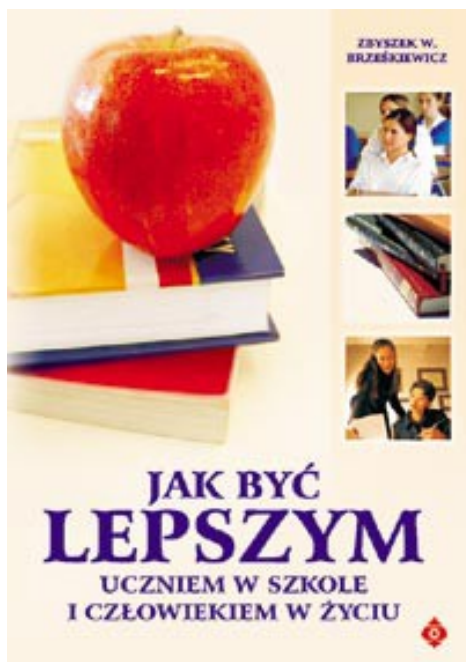
Rozwój duchowy › świadomość

sny ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-078-X; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Ewa Sienkiewicz-Hippler ukończyła w 1994r. studia psychologiczne na UAM w Poznaniu. Pracę magisterską, a także doktorską poświęciła marzeniom sennym. W latach 1994-2000 jako pracownik naukowy Katedry Psychologii US w Szczecinie poza pracą dydaktyczną zajmowała się snami.

Moim celem było uporządkowanie wiedzy na temat snów, ale także pokazanie z jednej strony – prostoty fenomenu snów, z drugiej – ich artystycznego piękna, zawartej w nich wiedzy oraz wspaniałej, urzekającej niezwykłości, która może inspirować do twórczych, uwiecznionych sukcesem działań na jawie. Te dwa bieguny wiedzy na temat snów ciągle jeszcze dzieli przestrzeń niewiedzy. Jednak w miarę rozwoju ludzkiej myśli i poznania (a nie tylko nauki) staje się ona coraz mniejsza... *Autorka*



Jak być lepszym uczniem w szkole i człowiekiem w życiu

Zbigniew Brześkiewicz

 Zdrowie › psychologia

 Szczęście › rozwój osobisty

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-095-9; Cena katalogowa: 24.90 zł; Ilość stron: 232; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Doskonała pomoc w procesie uczenia się

Książkę tę autor kieruje do rodziców wszystkich uczniów, którzy pragną dowiedzieć się, jak osiągać lepsze wyniki w nauce i polepszyć pamięć u dziecka. Publikacja ta jest nieocenioną pomocą dla wszystkich, którzy pragną brać czynny udział w kształceniu i wychowywaniu swoich dzieci. To niezwykle poradnik, zawierający wiele ćwiczeń na koncentrację pamięć, porad dotyczących efektywnego uczenia się, i wskazówek, dzięki którym dowiesz się, jak trenować pamięć u dziecka.

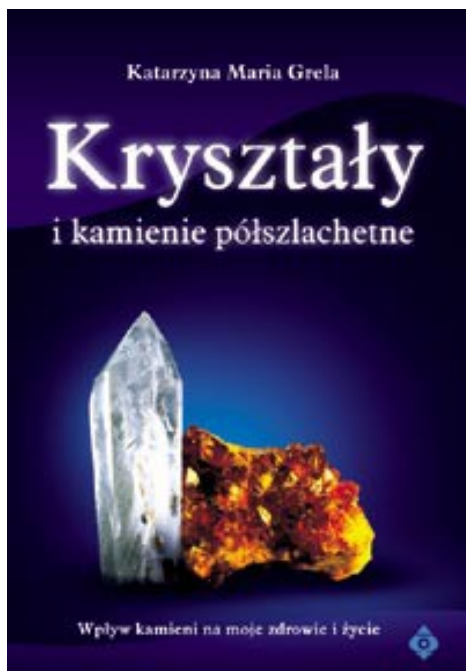
Czy wiesz, jak uczyć się skutecznie?

Dzięki zastosowaniu zawartych w tej książce praktycznych porad dotyczących efektywnego uczenia się odrabianie lekcji przyjdzie dziecku z większą łatwością i chęcią. Publikacja zawiera również porady dotyczące wypracowywania właściwych nawyków, dzięki którym wreszcie przestaniesz się zastanawiać, jak nauczyć dziecko systematyczności. Ono samo zacznie wykonywać zadania skuteczniej, w mniejszym stopniu denerwować się podczas odpowiedzi w szkole, a następnie podczas wystąpień publicznych i przy nawiązywaniu nowych kontaktów. Uczymy się przecież przez całe życie!

Lepszy uczeń, lepszy dorosły

Rozwój osobisty, któremu podlegamy w trakcie nauki szkolnej nie kończy się w chwili wkroczenia w dorosłość. Wiele książek dla młodzieży traktujących o edukacji pomija fakt, że techniki uczenia się, które wypracowujemy w okresie dzieciństwa i dojrzewania zostają z nami przez całe życie. Autor niniejszej publikacji pamięta o tym, jak istotne jest to zagadnienie i prezentuje metody uczenia się, które posłużą Twojemu dziecku również wtedy, gdy dorośnie. Gimnastyka mózgu i walka z własnym lenistwem to działania, które powinniśmy podejmować wszyscy – niezależnie od wieku.

Ucz się skuteczniej niż kiedykolwiek!



Kryształy i kamienie półszlachetne

Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › medytacja
Rozwój duchowy › medytacja

kamienie szlachetne kryształy **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-079-8; Cena katalogowa: 21.60 zł; Ilość stron: 194; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Przyroda wokół nas jest niewyczerpanym źródłem energii. Warto z niej korzystać. Trzeba jednak wiedzieć jak postępować, by ta potężna siła nie obróciła się przeciwko nam. Jak wybrać swój kamień? Od czego zacząć i czym się kierować?

Aby cieszyć się energią kamieni i kryształów wystarczy się na nią otworzyć. Dość popularna i prosta w użyciu metoda opiera się na podziale według czakramów, gdzie następuje wymiana potrzebnej do życia energii. Działanie poszczególnych czakramów można wspomagać za pomocą kamieni i kolorów. Gdy brak nam chęci do życia, gdy potrzeba nam bodźca by pobudzić system obronny i zwalczyć chorobę, sięgamy po granat, rubin, hematyt. Osobom podatnym na stresy, a zwłaszcza tym, które lubią martwić się na zapas, pomoże malachit, szmaragd lub inne zielone kamienie.

Książka jest cennym źródłem wiedzy dla osób, które łączy silna więź z przyrodą i które chcą nauczyć się korzystać ze wspaniałej energii kamieni i kryształów w różnych dziedzinach życia i w konkretnych sytuacjach.

Spis treści: Od autorki..... 9 Jak wybrać kamień..... Mój kamień..... 13 Kamienie na różne okazje..... 15 Kamienie i astrologia..... 19 Kilka słów o kryształach..... Struktura kryształu..... 27 Zasilanie energią i opieka nad kryształami..... 31 Oczyszczanie kryształów..... 33 Fasety kryształów a numerologia..... 37 Kryształy w naszym domu..... Wszystko jest energią..... 43 Sypialnia..... 47 Dziecko w naszym domu..... 51 Pokój dla dziecka..... 54 Pokój dzienny..... 57 Pokój do pracy..... 65 Łazienka 69 Kuchnia..... 71 Zwierzęta i kwiaty w naszym domu..... 73 Trochę magii w naszym domu..... 75 Kryształy i kamienie półszlachetne, ich wpływ na zdrowie..... Być zdrowym..... 81 Podstawowe ośrodki energetyczne (czakramy), ich umiejscowienie i funkcja..... 85 Medytacja..... 89 Oczyszczanie i równoważenie czakramów..... 95 Leczenie za pomocą kryształów i kamieni półszlachetnych..... 101 Przyjazne kamienie..... Kamienie półszlachetne 123 Ametyst..... 123 Awenturyn..... 124 Bursztyn..... 124 Chalcedon..... 125 Cytryn..... 126 Fluoryt..... 127 Granat..... 127 Hematyt..... 128 Jaspis..... 129 Kamień księżycowy..... 129 Karneol..... 130 Koral..... 131 Kwarc różowy..... 133 Lapis lazuli..... 133 Malachit..... 134 Perła..... 135 Sodalit..... 136 Turkus..... 137 Kryształy..... 139 Geoda..... 139 Kryształ Artemidy..... 140 Kryształ delfinowy..... 141 Kryształ-droga życia..... 142 Kryształ dziewięciu muz..... 143 Kryształ-generator..... 144 Kryształ Izdy..... 145 Kryształ-katedra..... 146 Kryształ kraterowy..... 147 Kryształ-laserowa różdżka..... 148 Kryształ obfitości..... 149 Kryształ-okno..... 150 Kryształ ośmiofasetowy..... 151 Kryształ Ozyrysa..... 152 Kryształ Selene..... 153 Kryształ spustowy..... 154 Kryształ-strażnik duchowy..... 155 Kryształ-stwórca..... 156 Kryształ szczotkowy..... 156 Kryształ tabliczkowy..... 157 Kryształ-tantryczne bliźniaki..... 158 Kryształ tęczy..... 159 Kryształ-wojownik..... 160 Kryształ z podwójnym wierzchołkiem..... 161 Kryształ X..... 162 Kryształ Y..... 163 Kula kryształowa..... 164 Kwarcowy diament z Herkimeru..... 165 Skupisko kryształów..... 166 Bibliografia..... 167 **Fragment: Medytacja**

Gdy coś zakłóci naszą życiową harmonię lub brakuje nam siły, można pomedytować z kryształem.

Jest na to wiele metod. Zaczniemy od najprostszych, a z czasem każdy wypracuje swój własny wariant, zależnie od bieżących potrzeb. Jak wiadomo, wszystko się zmienia, zarówno sytuacje jak i ludzie, a wtedy zawsze znajdzie się odpowiedni kryształ i błysk intuicji, który sprawi, że zastosujemy go w ten, a nie inny sposób.

W medytacji nie ma ściśle powielanych wzorców, chyba że wiąże się to z jakimś misterium. Są natomiast reguły i warto ich przestrzegać, by nie nabawić się kłopotów i osiągnąć oczekiwane efekty.

Po pierwsze kręgosłup musi być prosty, by zapewnić swobodny przepływ energii.

Tradycyjnie zalecano siedzenie w lotosie, półlotosie lub na krześle w pozycji faraona (uda tworzą kąt prosty z tułowiem i podudziem, stopy równoległe do siebie leżą na podłożu, ręce na poręczach, łokcie pod kątem prostym). Jest to bardziej korzystne, ale równie dobrze można się położyć na wznak i wyprostować ręce i nogi wzdłuż ciała. Niektórzy wolą podciągnąć nogi w lotosie lub półlotosie, a ręce otworzyć dłońmi do góry, na wysokości podbrzusza leżąc na wznak. To wszystko zależy od stanu zdrowia i bieżących potrzeb. Musimy jednak zadbać, by kręgosłup był prosty, a ciało rozluźnione.

Przyjmując dogodną dla siebie pozycję, spróbujmy najpierw wyrównać oddech i w ten sposób oczyścić się na wszystkich poziomach z tego, co negatywne. Powoli wdychamy nosem powietrze, starając się by zawarta w nim życiodajna energia dotarła aż do podstawy kręgosłupa i robimy wydech przez półotwarte usta. Nieco wydłużony i spowolniony oddech powinien nas uspokoić. Starajmy się odprężyć, wyciszyć gonitwę myśli. Po prostu być. I to wszystko. Jeśli zjawi się jakaś myśl, nie walczyć z nią, nie robić nic, pozwolić by odpłynęła.

Jeśli w dalszym ciągu mamy problemy z wyciszeniem, można liczyć od dziesięciu wstecz z założeniem, że gdy dojdziemy do jednego, nasz umysł osiągnie stan alfa. Czasem stosuje się odpowiednie mantry, zgodnie z celem medytacji. W niektórych przypadkach, jak na przykład w medytacji transcendentalnej, mantrę wybiera dla danej osoby nauczyciel.

Znacznie łatwiejsza i bardziej skuteczna wydaje się medytacja przy muzyce. Wystarczy się jej poddać, a reszta przyjdzie sama. Jest sporo nagrań przeznaczonych do medytacji, ale w większości przypadków można wybrać jakiś w miarę harmonijny utwór, kierując się intuicją. Jak wiadomo, energia związana z daną muzyką łączy się z określonym kolorem, a kolor działa na odpowiadający mu czakram. Nie jest więc obojętne czy słuchamy Błękitnej Rapsodii Gershwna czy też Bolera Rawela.

Ta pierwsza emanuje intensywnym błękitem. Sprawia, iż chcemy wyrwać się z klatki myśli i uczuć. Powiedzieć, wyśpiewać, wykrzyczeć to, co jest w nas, co dławi gardło. Otworzyć się, rozpląnąć w przestworzach. – Błękit niesie ukojenie i radość.

Bolero mieni się wszystkimi kolorami tęczy, zapewnia siłę i dynamikę naszym czakramom. Wciąga w wir życia, przywraca mu intensywność i pełnię.

Wszystko, co nas otacza, emanuje energią. Jeśli jest takie miejsce, które wypełnia nas radością i szczęściem, a może tylko uspokaja, wystarczy przenieść się tam wyobraźnią. Nie ważne, czy chodzi tu o krajobraz, dom, sad czy przywołaną z pamięci chwilę, czasem wystarczy jakiś przedmiot czy zdjęcie, by czerpać z przyjaznej nam energii. Najlepiej nie robić nic. Być i to wszystko.

Oddychać sobie powolutku. Zanurzyć się w ciszy, nie czuć, nie myśleć. Otworzyć się na światło i przestrzeń, otworzyć się na kosmos i na własne wnętrze.

A jaką rolę pełni w tym wszystkim kryształ?

Wibracja kryształów (najlepiej wybrać kamień z naturalnym wierzchołkiem) jest zgodna z pierwotną siłą kosmiczną. Dzięki nim można zharmonizować własną energię z tym niewyczerpanym źródłem życia, jakim jest otaczająca nas przyroda, Ziemia i kosmos, dostroić się do całej reszty świata.

Właściwie użyte kryształy obdarzają nas mocą i światłem, chronią przed niekorzystnym wpływem i przywracają zdrowie. Kryształ potrafi wzmocnić i uwydatnić energie całej ożywionej i nieożywionej przyrody, wszystkich zjawisk i rzeczy.

Jeśli weźmiemy go do ręki lub umieścimy gdzieś w pobliżu, nie tylko otworzy nas na źródło siły, oczyści nasze ciało, umysł i duszę, poprawi stan zdrowia, ochroni przed tym, co wrogie i szkodliwe, lecz także uwydatni nasze wnętrze. Wyzwoli uśpiony talent, obudzi tłumione pragnienia, odkryje zepchniętą gdzieś w podświadomość zadrę, jakiś kompleks czy skazę – to, co bolesne bądź wstydlive. Jest jak zbyt wierne lustro. A, jak wiadomo, prawda o sobie samym nie zawsze bywa łatwa i przyjemna.

W przypadku, gdy opanuje nas gniew czy niepokój, gdy dręczy smutek bądź żal, medytacja z kryształem tylko pogorszy ten fatalny nastrój. W tej sytuacji bardziej korzystny okaże się ametyst lub różowy czy dymny kwarc.

Pierwszy z nich działa kojąco na system nerwowy. Obdarza mądrością i współczuciem, pomaga w wewnętrznym rozwoju, rozbudza intuicję, inspiruje w pracy naukowej i twórczości. Ma również silne właściwości ochronne, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z czymś mrocznym, złym, demonicznym. Różowy kwarc uczy bezinteresownej miłości i tolerancji. Daje życzliwość i wyrozumiałość. To dzięki niemu ogarnia nas wewnętrzny spokój i radość. Jest jak kojący balsam. Kwarc dymny

– uwalnia i wchłania negatywne energie. Równoważy, oczyszcza i wzmacnia centra energetyczne. Uruchamia instynkt samozachowawczy i pomaga przezwyciężyć depresję. Kryształ bywa pomocny przy każdej medytacji, niezależnie od tego, czy pogrążymy się w ciszy, w muzyce czy w kolorach. Zawsze dostroi się do sytuacji działając jak rezonans.

Jak medytować z kryształem?

Z pozoru wydaje się to bardzo proste. Trzeba jednak przestrzegać kilku podstawowych reguł, by uniknąć niepożądanych, a czasem nawet groźnych dla zdrowia efektów.

Zanim zaczniemy medytację, dobrze byłoby wywietrzyć pokój i zapalić świecę albo solną lampkę. Warto też wyłączyć telefon i uprzedzić domowników, by nam nie przeszkadzali przez najbliższe dwadzieścia minut.

Bierzemy do lewej ręki kryształ. Siadamy lub kładziemy się wygodnie, pamiętając o tym, by wyprostować kręgosłup. Oczy mogą być otwarte lub zamknięte, to zależy od nas. W medytacji i tak „patrzy” się do wewnątrz, na energię, poprzez to wszystko, co jest materialne. Oddychamy powoli, coraz wolniej. Staramy się wyciszyć myśli. Wolno liczymy wstecz zaczynając od dziesięciu. Gdy dojdziemy do jednego, nie ma nic poza ciszą, mantrą, muzyką czy kolorem.

Jeśli pojawiają się ruchome, nasycone światłem i barwą obrazy, nie ma powodu do obaw. Niech sobie płyną przez świadomość. Trzeba się na nie otworzyć, cieszyć się ich niezwykłością i pięknem. Być może kryje się w nich jakaś wskazówka na przyszłość. Jeśli tak jest istotnie, to odkryjemy to później, już po medytacji, a może za kilka dni w nagłym błysku intuicji. Medytacja nie powinna trwać dłużej jak dwadzieścia minut.

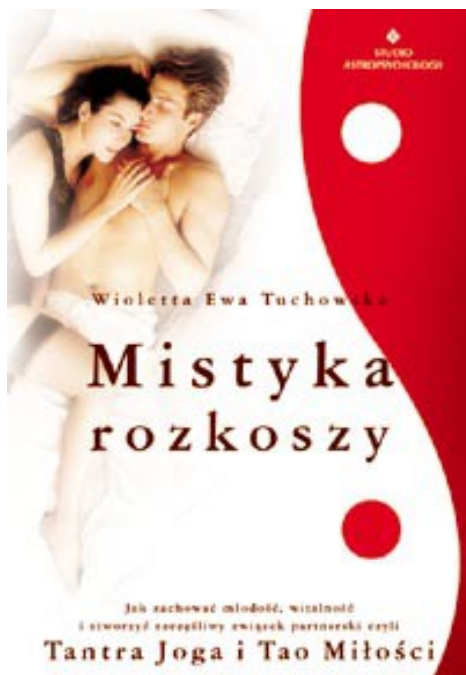
Do medytacji leczniczej najlepiej użyć kryształu z jednym, naturalnym wierzchołkiem.

Jeśli chcemy się wyciszyć i poprawić nastrój można zastosować ametyst lub różowy czy dymny kwarc. W przypadku wyczerpania organizmu lub nasilenia choroby przyda się jakiś mocniejszy kryształ.

Dla osób dobrze ukorzenionych w rzeczywistości poleciłabym na przykład Herkimer, zwłaszcza, jeśli czują się nieco przytłoczone codziennością, ciąży im nadmiar obowiązków, jeśli straciły radość życia i fantazję.

Te wyjątkowo czyste, misterne w konstrukcji i pełne niezwykłego blasku kryształy o podwójnym wierzchołku porównuje się do diamentów. Są tak klarowne, przejrzyste i rozświetlone, iż nie potrzeba ich chemicznie oczyszczać. Nazywa się je również „elektrownią kryształów”, bo emanują niezwykle silną energią i to niezależnie od wielkości. Zresztą mało kto używa dużych „kwarcowych diamentów” ze względu na ich cenę. Są drogie, bo jest ich niewiele. Występują tylko w jednym miejscu na Ziemi, to znaczy w hrabstwie Herkimer w stanie Nowy Jork. Kształtują się w wodzie bez dostępu powietrza.

Herkimer wspaniale harmonizuje energię i pomaga przywrócić równowagę zarówno w naszym ciele jak i w psychice.



Mistika rozkoszy

Wioletta Ewa Tuchowska

Szczęście › związek
Szczęście › miłość
Zdrowie › kobieta

Szczęście › emocje
Zdrowie › mężczyzna

życie intymne ✕ nakład wyczerpany

Cena katalogowa: 39.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004;

Nr wydania: IV;

Choć nosimy w sobie dar miłości i potrzebę bycia kochanym, zazwyczaj mamy trudności z okazywaniem tego uczucia. Równie często wydaje się nam, że nie zasługujemy na tak piękne i wzniosłe uczucie. Czasami boimy się kochać do tego stopnia, że sami skazujemy się na samotność. A kiedy już znajdziemy tę jedną jedyną dla siebie osobę, nie wiemy jak pielęgnować związek i w jaki sposób naturalnie wyrażać się w intymnej sferze naszego życia. W takich przypadkach z pomocą przychodzą nam prastare ścieżki: tantra joga i tao miłości.

Mistika rozkoszy dostarczy Ci wiedzy, dzięki której poprawisz relacje z bliskimi, stworzysz szczęśliwy i trwały związek, zachowasz młodość i witalność przez długie lata, a także zyskasz pewność siebie i będziesz w stanie zaoferować partnerowi o wiele więcej niż wcześniej



Potężna moc relaksacji

Bożena Zambrzycka

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks

Zdrowie › choroby
Zdrowie › uroda

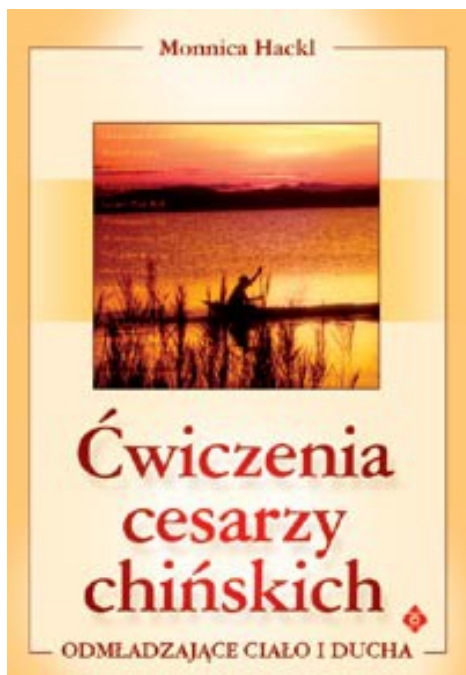
✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-082-8; Cena katalogowa: 32.60 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2004; Nr wydania: I;

Stres towarzyszy nam każdego dnia, a jego skutki odbijają się na naszym zdrowiu i samopoczuciu. Dlatego w ciągu kilku ostatnich lat popularność technik relaksacyjnych wzrasta. Umiejętność głębokiej relaksacji pozwala nam nie tylko poradzić sobie ze stresem i zredukować jego niekorzystne następstwa, ale również zmieniać nasze życie znacznie skuteczniej, niż analizowanie przeróżnych wariantów działania i martwienie się.

Zawarte w książce proste, niewymagające dużo czasu i wiele wysiłku, techniki relaksacyjne dają znakomite rezultaty. Opisany trening autogeny Shultza pozwala poprawić nasze zdrowie, sprawność fizyczną i psychiczną, zaś relaksacja wg Jacobsona jest doskonałym narzędziem terapii dzieci.

Do książki dołączona jest GRATIS płyta CD, umożliwiającą zastosowanie technik relaksacyjnych.



Ćwiczenia cesarzy chińskich

Monnica Hackl

 Zdrowie › choroby

Zdrowie › uroda

 meridiany  nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-015-1; **Cena katalogowa:** 24.90 zł; **Ilość stron:** 176; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2004; **Nr wydania:** II;

Poznaj tajemnice zdrowia i długowieczności chińskich cesarzy.

Odmładzające ćwiczenia chińskich cesarzy były zarezerwowane jeszcze niedawno tylko dla dworu cesarskiego i niewielkiej liczby mnichów.

Były one okryte tajemnicą i pilnie strzeżone. Dzisiaj są one również dostępne dla nas. Możemy wykorzystywać je na własny użytek, poprawiając swoje zdrowie, samopoczucie, urodę i zwiększając radość życia.

Książka zawiera dokładny opis poszczególnych ćwiczeń, dzięki czemu każdy z nas może się ich nauczyć.



Medytacje uzdrawiające duszę i ciało

Izabela Renata Galicka-Płachta

 Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-015-1; **Cena katalogowa:** 18.40 zł; **Ilość stron:** 152; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2004; **Nr wydania:** I;

Wszyscy znamy uczucie niewytłumaczalnej błogości i radości patrzenia na zachód słońca nad morzem czy letnią łąkę pełną żółtych kwiatów. Medytacja to świadome kreowanie takich właśnie uczuć. Dlatego wielu psychologów uznaje medytację za znakomitą formę terapii, pozwalającą nam podnieść nastrój, energię życiową, a obniżyć poziom napięcia i niepokoju.

Jest to szczególnie ważne w dzisiejszym świecie nastawionym na działanie i walkę, kiedy niezwykle rzadko zdarzają się momenty ciszy wewnętrznej, gdy myśli i emocje nie atakują naszej psychiki, a spokojny umysł obserwuje wszystko z pozycji dystansu.

Medytacja uzdrawiająca duszę i ciało zapoznaje czytelnika z podstawowymi tradycjami medytacyjnymi, zarówno w sferze idei, jak i poszczególnych technik. Umożliwia nauczenie się i zastosowanie ich w uzdrawianiu duszy i ciała.



Życ 150 lat – prawda czy fikcja

Bożena Zambrzycka

 Zdrowie › długowieczność

Terapie › afirmacje

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-070-4; Cena katalogowa: 18.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Któż z nas nie chciałby żyć maksymalnie długo i cieszyć się przez lata młodością?

Czy długowieczność jest możliwa?

Czy każdy człowiek zdolny jest osiągnąć darowaną nam przez Naturę granicę 150 lat życia?

A i owszem – osiągnięcia współczesnej nauki coraz bardziej przybliżają nas do tej magicznej granicy, umożliwiając poprawę jakości i długości naszego życia.

Praktyczne wskazówki na długowieczność zawarte w książce wprowadzają niezwykle przemiany w nas samych i stają się skutecznym narzędziem umożliwiającym czerpanie radości z długiego i pogodnego życia. Starość nie musi być nudna ani krótka. Wszystko zależy od Ciebie. Nieważne, czy masz 20, 50 czy 70 lat. Porady zawarte w tej książce znacząco wydłużą Twoje życie!



Lecznicze przysmaki

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

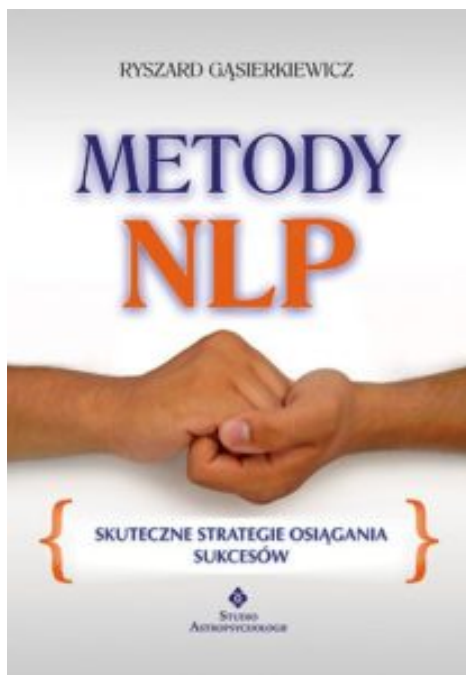
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › zioła

Dieta › kuchnia
Zdrowie › choroby

odporność ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-076-3; Cena katalogowa: 21.40 zł; Ilość stron: 200; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Wyniki najnowszych badań wykazują, że w dziko rosnących ziołach znajduje się całe bogactwo związków o działaniu antybiotycznym, związków mineralnych, witamin i bardzo wiele innych substancji, które są niezbędne dla zdrowego i silnego organizmu. Dzięki ich dobroczynnym właściwościom możemy nie tylko utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, ale również wzmocnić naszą odporność. Wystarczy urozmaicić nasze domowe menu o kilka wybranych ziół, aby poprawić swoją aktywność i przedłużyć młodość. O leczniczych właściwościach, działaniu i zastosowaniu cennych roślin dowiesz się z tej książki. Znajdziesz w niej również wiele przepysznych przepisów z wykorzystaniem wielu roślin i ziół.



Metody NLP

Ryszard Gąsiekiewicz

 Zdrowie › psychologia

Szczęście › sukces

 techniki uzdrawiające  nakład wyczerpany

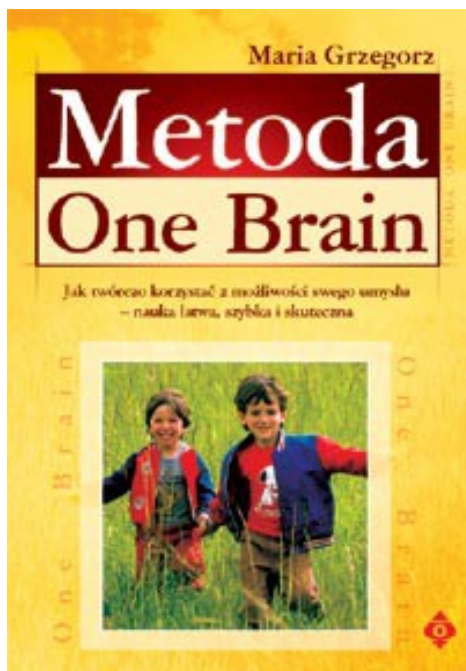
ISBN: 978-83-7377-265-6; **Cena katalogowa:** 19.90 zł; **Ilość stron:** 288; **Oprawa:** miękka; **Format:** 16,5 x 24 cm; **Data ostatniego wydania:** 2003; **Nr wydania:** 4;

Czy wiesz, że o sukcesie porozumiewania się z innymi decyduje przede wszystkim mowa Twojego ciała, czyli ton głosu, sposób mówienia, mimika twarzy, gesty?

Jeżeli chcesz przekonać partnera do swoich poglądów, szefa do swoich pomysłów, powinieneś przeczytać tę właśnie książkę! Dzięki niej możesz zdobyć wiedzę, która pomoże Ci skutecznie realizować wytyczone cele.

Neurolingwistyczne programowanie jest praktyczną umiejętnością kreowania dowolnych rezultatów poprzez ujawnianie różnic pomiędzy doskonałością, a przeciętnością. NLP to zestaw narzędziowy, który zawiera skuteczne techniki gwarantujące sukces w wielu dziedzinach: edukacji, poradnictwie, biznesie i terapii.

Poznaj siłę NLP!



Metoda one brain

Maria Grzegorz

Zdrowie › depresja
Szczęście › rozwój osobisty

Zdrowie › psychologia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-063-1; Cena katalogowa: 28.80 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 16,5 x 24 cm; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: II;

*Metoda na miarę XXI wieku
Łagodna, szybka i skuteczna!!!*

Metoda oparta jest o najnowsze osiągnięcia wiedzy na temat działania naszego mózgu. Pozwala m. in. na szybką i skuteczną poprawę w przypadku szeroko pojętych trudności w nauce (dysleksja, nadpobudliwość, trema, nerwice, specyficzne trudności w konkretnych przedmiotach szkolnych, relacje pomiędzy uczniem i nauczycielem, dzieckiem i rodzicem, grupą itd.).

Pomaga też przy różnych dolegliwościach fizycznych, alergiach, w stanach depresji, fobii, uzależnień i obsesji. Przy jej pomocy udaje się rozjaśnić i rozwikłać wiele komplikacji w stosunkach międzyludzkich. Jej największymi zaletami jest łagodność, wszechstronność; szybkość, i skuteczność.

W wielu krajach Europy (Węgry, Szwajcaria) osoby posługujące się metodą One Brain zatrudniane są w poradniach pedagogiczno-psychologicznych, w przychodniach służby zdrowia itd. Studiują ją nauczyciele, psycholodzy, lekarze i pielęgniarki, dziennikarze, urzędnicy, technicy, ale również rodzice, często uczestniczący w kursach wraz z dziećmi. Namacalnym rezultatem tej metody jest najczęściej natychmiastowa poprawa w nauce, (nawet o kilka stopni) polepszenie samopoczucia, zdrowia oraz poziomu i jakości życia.

Fragment:

Dom, przedszkole, szkoła

W domu rodzinnym nasze dopiero co powstałe Ja spotyka się z innymi Ja. Dziecko jest maleńkie ciałem, co nie oznacza, że jest małe duchem. Wręcz odwrotnie. Jego Ja jest tak samo dojrzałe, jak nasze. Musi uczyć się poruszania i działania w świecie, który jest dla niego absolutnie nowy. W opozycji do wieloletnich doświadczeń starszych dzieci i dorosłych, w naszych realiach małe dziecko rzeczywiście niewiele umie. Jest jednak skonstruowane i wyposażone tak, by być najdoskonalszym urządzeniem do uczenia się. Szybkiego, skutecznego i mądrego. Dopóki mu w tym nie przeszkodzimy. I wtedy tak delikatny instrument, jak mózg dziecka, „psuje się”.

Dzieci myślą twórczo

Obserwujcie małe dzieci. Ich czołka są wypukłe, wysunięte do przodu, pełne bogatych niezwykłych pomysłów na życie i na zrobienie wszystkiego na swój własny sposób. Przednie płaty mózgu są ośrodkiem myślenia. Tu otwarcie czeka na swoje spełnienie świat dziecka. Tylne płaty mózgowie (potylicy) są siedzibą wyłącznie starych sposobów, powielanych przez całe pokolenia, które nie czynią nas zbyt szczęśliwymi i twórczymi. To kopiujący stare modele zachowań świat dorosłych.

Od samego początku przeprowadzamy dziecko w nasz świat, czyniąc to w brutalny, pełen ignorancji sposób. Przede wszystkim wagą własnego autorytetu, którego racje dziecko traktuje jak najwyższe prawa. Zawstydzaniem i wyszydzaniem jego posunięć, które często wydają nam się niezgrabne i niedostatecznie szybkie. Sami zawstydzani i wyśmiewani w dzieciństwie przenosimy teraz nasze poczucie wstydu i winy na potomstwo. Poza tym nie przyznajemy mu prawa do robienia błędów. Mylenie się jest nie tylko rzeczą ludzką, lecz także „trenażerem” pozwalającym nam zmienić się na lepsze. Dorośli nigdy się nie mylą – zawsze myli się dziecko! Upieramy się przy tym bez względu na rzeczywiste fakty.

W domu autorytetami są rodzice, dziadkowie, ciotki i wujkowie oraz starsze rodzeństwo.

Nie wiem, jak wam dogodzić?

Później dziecko przychodzi do przedszkola. Nauczyło się już tego, że gdy chce, by je przyjęto i zaakceptowano, nie może być sobą, bo to przynosi tylko niezadowolenie, nagany, oburzenie i szykany. Teraz przyjdzie mu się dostosować do kolejnych autorytetów i ich wymagań. Nie dość, że często ma poczucie, że „nie chcemy go już w domu”, bolesne poczucie rozłąki z tym, co już poznało i pokochało, to musi jeszcze dodatkowo sprostać następnym oczekiwaniom. Lecz nie wie, jak to zrobić.

Odblowywałam pewnego młodego człowieka. Miał problemy z nawiązaniem bliższej znajomości z dziewczynami. Bogdan (26 lat) przeżył bolesne rozczarowanie partnerskie, trwająca prawie cztery lata znajomość z dziewczyną zakończyła się rozstaniem. Przez kilka lat próbował zapomnieć o swoim bólu i rozczarowaniu. „Leczył” się spotkaniami z kolegami, uciekał w pracę.

W czasie odblokowania odnaleźliśmy wiek przyczyny jego problemu – 3 lata. Matka oddała go wtedy do przedszkola. Emocja z barometru: rozczarowany, zięjący gniewem i pozbawiony miłości. Jakże wymowne! Ile rozczarowania w związku z kobietami: mamą, paniami w przedszkolu, dziewczyną. Tą mamą byłam ja.

Mój syn

Bogdan urodził się w czasie, gdy jeszcze studiowałam. Byłam stypendystką, zależało mi na tym, by studia skończyć w terminie, dlatego po

krótkim urlopie macierzyńskim wróciłam na uczelnię, do Krakowa, odległego o trzy godziny jazdy od Cieszyńska. Oddałam półrocznego malucha teściowej. Na stałe wróciłam do domu po roku.

Bogdan był bardzo wrażliwym i mądrym dzieckiem. Podjęłam pracę i synem nadal zajmowała się dosyć autorytatywna babcia, która oczywiście pragnęła mu nieba przychylić. Chciałam, by dziecko wychowywane było w sposób „neutralny” i przy zachęce całej mojej rodziny oddałam go do przedszkola. Po raz pierwszy, gdy miał niespełna 2,5 roku. Bardzo płakał, nie chcąc mnie wypuścić za drzwi. Oboje przeżywaliśmy niezwykle stresujący okres w życiu. On walczył o zabranie go z placówki, gdzie absolutnie nie mógł się zaaklimatyzować, ja opuszczając go co rano płaczącego i bardzo nieszczęśliwego. Koleżanki, oddające dzieci do tego samego przedszkola, opowiadały mi o tym, że jeszcze w godzinę po moim odejściu mały zanosił się od płaczu i mówił: Mamusia wyszła tylko po chlebuś i maselko i zaraz po mnie wróci. Nie dawałam mu takiej nadziei, przypuszczam, że takimi bajeczkami karmiły go przedszkolanki. Moja matka, sama nauczycielka, zachęcała mnie do tego, by wytrwać. Twierdziła, że dziecko musi się przyzwyczaić do życia w kolektynie. Wtedy syn zaczął chorować, zabraliśmy go z przedszkola.

Nie potrzebuję popołudniowej drzemki!

Po roku wrócił, lecz po naszej przeprowadzce, już do innego przedszkola. Był starszy i bardziej dojrzały, niemniej cierpiał nadal. Od drugiego roku życia nie odczuwał potrzeby spania po południu. W nocy spał bardzo dobrze, więc uznałam, że nie należy go do tego zmuszać. W przedszkolu nie respektowano jego odmienności, musiał leżakować i kiedy jak wszystkie żywe maluchy łąził i przeszkadzał innym dzieciom w spaniu, odstawiano go za parawan lub przykrywano oczy ręcznikiem. Rok przed pójściem do szkoły stany nerwiczne się pogłębiały, Bogdanek prawie codziennie rano odczuwał mdłości lub wymiotował. Nie chciałam, by przeżywał popołudniową mękę i nudę na leżaku. Zabierałam go z przedszkola po obiedzie, prowadząc do babci, gdzie mógł się bawić i nie musiał beczynnie leżeć. Stan się poprawił.

Lecz to znakomicie zapowiadające się dziecko, które mówiło całym zdaniem w wieku półtora roku, w szkole okazało się przeciętnym uczniem. Wszystko obraca się wokół emocji: rozczarowany. Tym razem on okazał się rozczarowaniem dla nas, rodziców i dziadków. Jakże tragiczne i wymowne. Wtedy nie wiedziałam, jak mu pomóc, nie znałam jeszcze metody One Brain. Syn, który nie sprostał rodzicielskim naciskom i ambicjom. Zrozumiałam to dopiero teraz, lecz mam nadzieję, że nie jest zbyt późno ani dla niego, ani dla mnie.

SiedZ i myśl!

Model, który wprowadza nauka szkolna – to siedź cicho, najlepiej z założonymi z tyłu rękami, i ucz się. Tymczasem małe dzieci skonstruowane są przez naturę tak, by twórczo myślały i czuły się dobrze, gdy są w ruchu. Poza tym uczą się całym ciałem, w którym ręce nie są wyjątkiem. Budowa ciała małego dziecka to krótkie nogi i długi tułowie: Te dzieci, by myśleć, muszą się poruszać. Ponad dwadzieścia minut siedzenia w ławce bez ruchu jest dla nich tak potwornie stresujące, że nie potrafią się skupić na działalności twórczej.

Stój i myśl!

Później wyrastają i w okresie dojrzewania ich budowa ciała diametralnie się zmienia. Mają długie pająkowate kończyny i krótki tułów. Taka budowa z natury rzeczy zmusza ich do siedzenia. By nie być w ciągłym stresie, by się skupić, muszą usiąść. W szkole natomiast wyciągamy te długonogie pajaki z ławki i egzaminujemy na stojąco przed tablicą.

Pewna mądra nauczycielka szkoły średniej zaobserwowała i wyciągnęła wnioski z następującej przygody. Jedna z jej uczennic, egzaminowana przed tablicą, na stojąco, w ogóle nie radziła sobie z tematem, odpowiadała chaotycznie i stąd jej oceny były bardzo słabe. Zbliżała się matura. Gdy miała zjawić się przed komisją, spodziewano się, że jej odpowiedzi nie będą lepsze. Co się jednak okazało? Gdy dziewczyna usiadła, odpowiadała śpiewająco. Zaintrygowana pani profesor zapytała o przyczynę. Jak to się stało, że tak dobrze zdawałaś w czasie egzaminu maturalnego? Dziewczyna opowiedziała jej o swoim ogromnym stresie, odczuwanym w czasie egzaminowania wiedzy na stojąco. Gdy usiadłam, wszystko w mojej głowie wróciło na miejsce, nagle wiedziałam, że poradzę sobie z maturą doskonale. Na Boga, dziewczyno, dlaczego nie powiedziałaś o tym wcześniej? – zawołała nauczycielka. Od tej pory w klasie na jej lekcji zawsze pierwsza środkowa ławka jest wolna, tam na siedząco egzaminuje swoich uczniów, a rezultaty są zdumiewające.

Nieznajomość tych faktów stawia pomiędzy nauczyciela a dziecko barierę nie do pokonania – piętrzący się stres.



Alchemia aktu stwórczego

Ewa Kulejewska

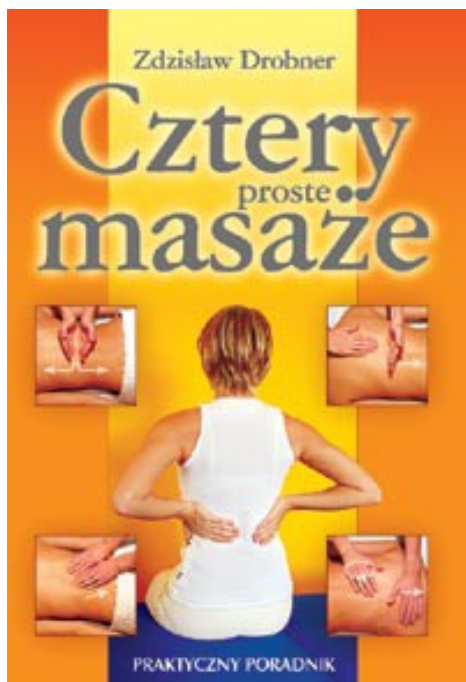
 Zdrowie › pozytywne myślenie
Szczęście › spełnianie marzeń

Szczęście › sukces

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-069-0; **Cena katalogowa:** 19.90 zł; **Ilość stron:** 184; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 2003; **Nr wydania:** I;

„Alchemia aktu stwórczego” to książka wybitnej psychoterapeutki, która przekonuje, że nasz los jest tylko i wyłącznie w naszych rękach. Wystarczy poznać jego tendencje, aby go zmienić i z sukcesem i zadowoleniem realizować swoje marzenia. Zastanów się, jakich słów najczęściej używasz w swoich myślach: umiem, potrafię, czuję się pewnie, mam duże szanse czy nie umiem, nie potrafię, nie daję rady, inni są lepsi. Tak jak myślisz, tak postępujesz, jak postępujesz, takim się stajesz. Zacznij już dziś żyć, tak jak pragniesz!



Cztery proste masaże

Zdzisław Drobner

Zdrowie › choroby

Terapie › masaż

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-071-2; Cena katalogowa: 19.90 zł; Ilość stron: 128; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: II;

Nowe wydanie ukazało się nakładem Wydawnictwa Vital. Książkę można kupić w sklepie Talizman.pl

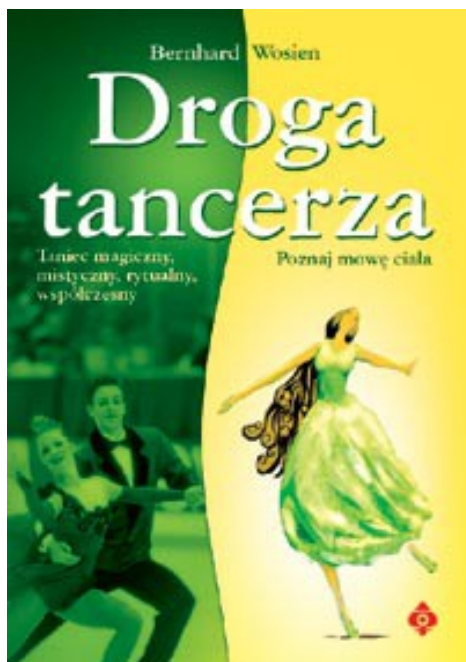
Po codziennym dniu pełnym stresu i nerwowości często potrzebujemy chwili relaksu i odprężenia – napięte mięśnie domagają się odpoczynku i relaksacji. Nic prostszego – wystarczy położyć się i oddać w czule ręce naszego partnera, który, stosując proste techniki masażu, rozluźni i doenergetyzuje nasze ciało.

Cztery proste masaże, do opanowania których niepotrzebne są wiadomości teoretyczne, niezwykle skutecznie i szybko pozwolą Ci pomóc Twoim bliskim. Żabka – masaż relaksacyjny

przynosi ulgę osobom spiętym i zmęczonym. Jest to również bardzo sympatyczna forma masażu partnerskiego.

Masaż wg Rudolfa Breussa, z elementami bioenergoterapii, będący dziełem jednego z najznakomitszych niemieckich naturoterapeutów XX w., jest przeznaczony dla osób cierpiących na bolesne schorzenie określane mianem dyskopatii.

Masaż 7 linii, stanowiący wyselekcjonowany wycinek olbrzymiego kompleksu Tradycyjnego Masażu Chińskiego, stosowany jest głównie w bólach kręgosłupa, może być jednak używany również przy różnych schorzeniach narządów wewnętrznych. Czwartą techniką jest prosty masaż indyjski, mający przede wszystkim działanie energetyczne, pomagający rozluźnić się i doładować energetycznie w naprawę krótkim czasie.



Droga tancerza

Bernhard Wosien

Tytuł oryginału: Der Weg des Tänzers. Selbsterfahrung durch Bewegung

 Zdrowie › relaks

Terapie › medytacja

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-7377-073-9; **Cena katalogowa:** 24.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2003; **Nr wydania:** I;

Taniec jest wypływającą z tchnienia ruchu, najbardziej bezpośrednią mową ciała. Dzięki temu jest on tak indywidualny jak osoba, która go wykonuje.

Poprzez ruch w tańcu uwalniamy złą energię, usuwamy napięcia i relaksujemy się, a to pomaga nam osiągnąć równowagę, uskrzydla fantazję, odpręża i rozluźnia. Może stać się również inspiracją do odkrywania siebie.

Jak każda sztuka, tak i taniec jest pewną formą medytacji, ale tylko wtedy, kiedy tancerz naprawdę w nim uczestniczy, zapominając o świecie zewnętrznym. „Droga tancerza” to jedna z niewielu książek poruszająca temat tańca jako formy medytacji – jako drogi do całości.



Miejscem człowieka jest Ziemia

Włodzimierz Zylbertal



filozofia

✗ nakład wyczerpany

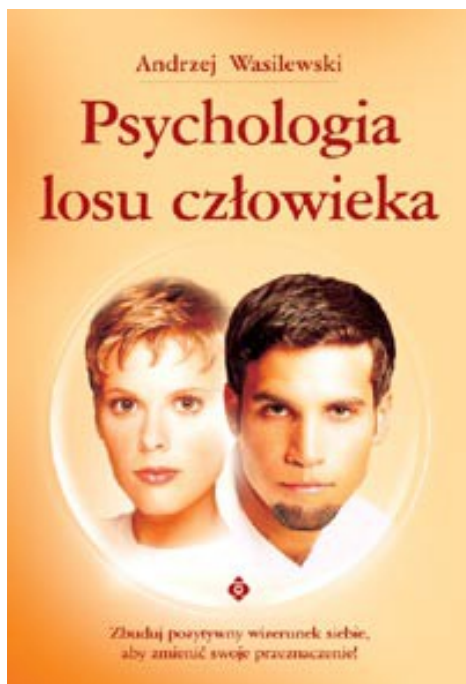
ISBN: 83-7377-064-x; Cena katalogowa: 20.30 zł; Ilość stron: 176; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Świat współczesny jest – jak łatwo zauważyć – ogarnięty pasją osiągnięcia sukcesu. Wydaje się, że przeznaczeniem człowieka XXI wieku jest przede wszystkim sukces, rozumiany jako dobrobyt materialny – wysokie zarobki umożliwiające dużą konsumpcję, możliwości awansu, stan posiadania.

Jednocześnie jednak każdy człowiek chciałby czuć satysfakcję z realizacji swych pragnień i potrzeb. Taką możliwość daje ekofilozofia, czyli życie w harmonii ze środowiskiem.

Książka *Miejscem człowieka jest Ziemia* jest podpowiedzią, jak żyć zgodnie z przyrodą, własnymi potrzebami, celami i możliwościami.

Niniejsza książka powstała w wyniku długoletnich prac autora i prowadzonych wykładów. Jest swoistą wykładnią na temat ekologii XXI wieku.



Psychologia losu człowieka

Andrzej Wasilewski

Zdrowie › psychologia

Szczęście › emocje

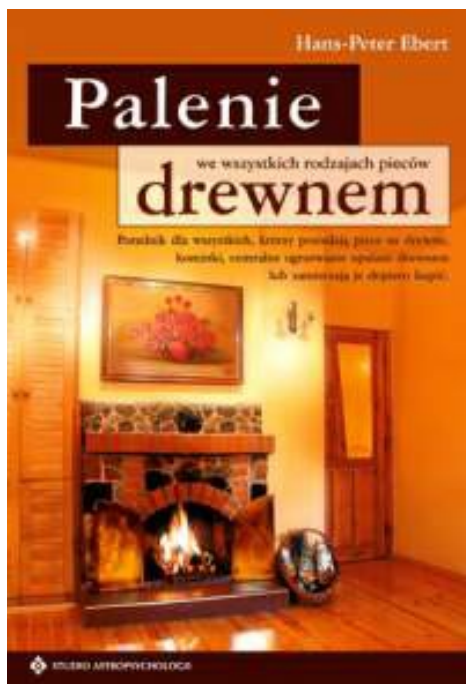
filozofia ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-064-x; Cena katalogowa: 23.60 zł; Ilość stron: 212; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Obraz świata jest taki, jaki jest stan psychiczny człowieka postrzegającego. Ktoś zakochany określi ten świat jako bajeczny ogród pełen piękna i miłości. Ktoś inny określi go jako zwariowany, trudny do ogarnięcia pęd wydarzeń.

Całe nasze zachowanie, działanie, odczucia i decyzje, są zgodne z obrazem samego siebie. Działamy, więc tak, jak osoba, którą jesteśmy w swoim podświadomym wyobrażeniu. Jeśli chcemy zmienić coś w swoim życiu powinniśmy przede wszystkim zmienić swój sposób myślenia. Książka Psychologia losu człowieka adresowana jest do każdego z nas. Umożliwia dokonanie świadomej zmiany własnego wizerunku, tak, aby korzystnie wpływać na swój los.

Zmień swoje przeznaczenie!



Palenie drewnem

Hans-Peter Ebert

Tytuł oryginału: Heizen mit Holz in allen Ofenarten



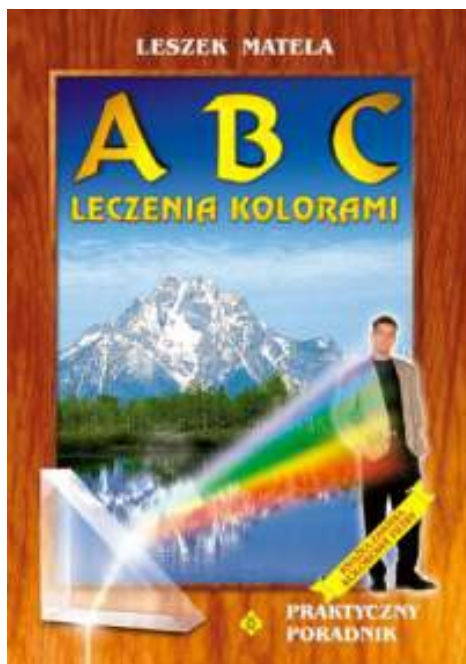
✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-059-3; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Palenie drewnem to poradnik dla Ciebie, jeśli wykorzystujesz drewno jako opał. Znajdziesz tu odpowiedzi na wszystkie pytania, które pojawiają się podczas używania tego surowca.

Opis różnych, dostępnych na rynku, gatunków drewna, ułatwi Ci wybór tego właściwego, który najbliższy będzie spełnieniu Twoich osobistych potrzeb. Praktyczne wskazówki podpowiedzą Ci gdzie kupić drewno, jak je transportować, magazynować i suszyć, jakich narzędzi i materiałów używać, jak udoskonalić lub zbudować kominek, piec oraz jak ekologicznie i bezpiecznie palić tym paliwem.

Konkretne przykłady przedstawione w książce pomogą Ci uniknąć błędów popełnianych przez innych.



Abc leczenia kolorami

Leszek Matela

Zdrowie › choroby

Zdrowie › radiestezja

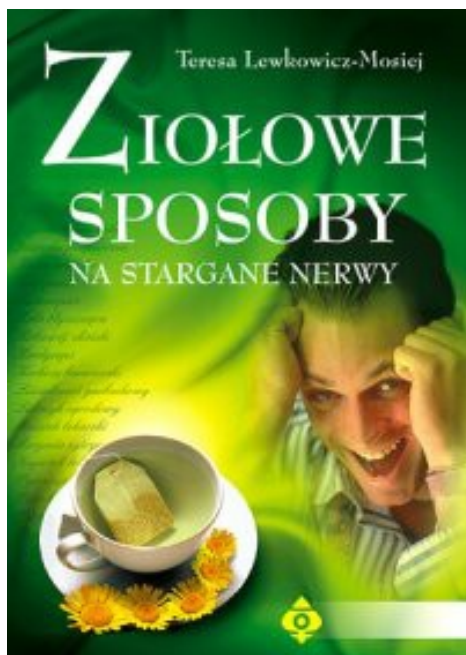
✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-94-8; Cena katalogowa: 32.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: II;

Autor książki jest znanym w Polsce i za granicą radiestetą, publicystą i badaczem zjawisk nieznanych. Terminował przed laty u najznakomitszych radiestetów w kraju jak i w Niemczech oraz w Szwajcarii a dziś sam prowadzi ciesząc się uznaniem kursy radiestezji. Jego dotychczasowe książki o radiestezji uważane są za jedne z najlepszych. To samo dotyczy artykułów z tej dziedziny, które ukazały się nie tylko w Polsce, ale i w Niemczech, Szwajcarii, Austrii, USA, Wielkiej Brytanii oraz na Węgrzech. Na międzynarodowym seminarium radiestezyjnym w Larnace na Cyprze otrzymał medal za swoją działalność na polu popularyzacji radiestezji. Książka ABC Leczenia Kolorami w sposób przejrzysty i zrozumiały dla wszystkich wprowadza czytelnika w zagadnienie energii kolorów i barw, koncentrując się na ich zastosowaniu praktycznym. Autor przedstawia w niej różne aspekty chromoterapii, rozumianej w tej książce bardzo szeroko jako dziedzina wiedzy o wykorzystaniu oddziaływania kolorów dla dobra człowieka. Do książki dołączone są barwne filtry, które każdy może we własnym zakresie zastosować do naświetleń. Historia starożytnej dziedziny wiedzy, której wykorzystywanie staje się dziś coraz powszechniejsze. Wiedza o kolorach nie tylko pomaga w urządzeniu domu, czy miejsca pracy, ale pomaga w terapii wielu schorzeń duszy i ciała. Autor przekonuje o tym, jak ogromne znaczenie ma dla naszego organizmu światło i objaśnia znaczenia poszczególnych barw występujących w przyrodzie. Omawia również zagadnienie wykorzystywania chromoterapii w praktyce – charakteryzuje w sposób przystępny specyfikę stosowanych w tej dziedzinie urządzeń.

Fragment: *Wstęp* Kolory odgrywają ogromną rolę w życiu człowieka. Już w czasach prehistorycznych wykorzystywano w terapii i sztuce oddziaływanie barw. Poprzez obserwację zmieniających się barw w przyrodzie ludzie coraz bardziej poznawali ich znaczenie nie tylko dla sfery estetycznej i emocjonalnej, ale też dla zdrowia. Istnieje teoria poparta badaniami dawnych języków indoeuropejskich głosząca, że człowiek poznawał kolory po kolei poczynając od koloru czarnego i czerwonego. Stwierdzono na przykład, że w dawnych tekstach sanskryckich nie znano błękitu, a jego nazwa pojawiła się dopiero później wraz z rozwojem cywilizacyjnym i rozszerzeniem zdolności widzenia człowieka. Rozpoznawanie kolorów stało się wyróżnikiem ludzi wtajemniczonych. W jednym z egipskich papirusów pojawiło się twierdzenie, iż ten kto zna swój własny kolor, zna samego siebie. Kolory nabrały też znaczenia obrzędowego. Stosowano je też w życiu codziennym barwiąc przedmioty użytkowe i szaty, a nawet ozdabiając własne ciało. Szybko przekonano się, że np. odpowiednio dobrany kolorystycznie makijaż może nie tylko podkreślić pewne elementy urody, ale też wyeksponować różne cechy charakteru. Dziś kolorowe światło trafiło do sztuki scenicznej w celu zwiększenia ekspresji wyrazu. Doszło do tego, że trudno obecnie sobie wyobrazić koncert muzyki rockowej czy dyskotekę bez kolorowych efektów świetlnych. Również kolory różnego rodzaju strojów służbowych i uniformów zajęły stałe miejsce w świadomości społecznej. Kolor spełnia też bardzo ważną rolę w architekturze. W budowach sakralnych Mezopotamii ściany musiały mieć odpowiednie kolory. Na przykład w mieście Ur ściany malowano często na czarno i czerwono, a sufity na kolor złoty bądź niebieski. Podobnie było z kolorami sklepień w świątyniach starożytnego Egiptu. Co ciekawe, Egipcjanie już przed tysiącami lat umieli produkować sztuczny barwnik niebieski. Z kolei podłogi były nierzadko zielone. Stosowano też farby. Natomiast w dawnych Chinach częstymi kolorami były czerwony i żółty. Czerwień przede wszystkim w kolorze murów, a żółty na dachach domów. Miało to znaczenie dla odpędzania złych duchów? i przyciągania pozytywnych energii Kosmosu. Również budowniczowie słynnego pałacu minojskiego w Knossos na Krecie chętnie używali czerwieni, zdając sobie sprawę z ładunku energetycznego, jaki niesie ten kolor. Rozpowszechniona też była czerń, kolor przyciągający i skupiający energie otoczenia. *Zdrowe światło* Odpowiednie światło, obok powietrza i wody, należy do najważniejszych czynników kształtujących zdrowie człowieka. Wpływ zanieczyszczonej wody i skażonego powietrza w powstawaniu wielu schorzeń jest na ogół dość dobrze znany. Dlatego też podjęto w ostatnich latach wiele działań, aby te zagrożenia ograniczyć. Natomiast sfera dotycząca zapewnienia ludziom zdrowego światła jest niestety – ciągle zaniedbywana. Naukowcy szacują, że ok. 80-90% wszystkich sygnałów napływających do człowieka poprzez organy zmysłowe związanych jest ze światłem. Dziś wiadomo, że organizm potrzebuje światła o określonej częstotliwości do regulacji wielu procesów fizjologicznych. Do tego celu potrzebne jest dostarczanie organizmowi światła w pełnym zakresie. Taką rolę spełnia światło słoneczne. Zwykle żarówki i świetlówki nie tylko obcinają promieniowanie w zakresie podczerwieni i ultrafioletu, ale również znacznie spłaszczają widmo światła potrzebnego organizmowi (ilustracje nr XX A i B). Naukowcy ustalili, iż ograniczenie zakresu przekazywanych poprzez światło częstotliwości odbija się na funkcjonowaniu organizmu. Profesor Fritz Hollwich z Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu w Münster w Niemczech potwierdził poprzez swoje badania wpływ światła na funkcjonowanie gruczołów hormonalnych. Według innego badacza G. S. Darkoha światło słoneczne może być pomocne w zapobieganiu powstawaniu nowotworów. Występujące u chorych na raka zmniejszone pochłanianie wapnia można polepszyć poprzez światło dzienne. Ma ono bowiem ogromne znaczenie przy produkcji witaminy D3 oraz pośrednio również we wchłanianiu i dystrybucji wapnia w organizmie. Znany jest efekt tzw. depresji zimowej spowodowanej zmniejszoną ekspozycją świetlną w szare dni jesienne i zimowe. Wielu ludzi opanowuje wtedy nastrój przygnębienia, drażliwości, smutku, braku koncentracji oraz osłabienie motywacji. Terapeuci próbują temu przeciwdziałać zalecając naświetlanie specjalnymi lampami o poszerzonym spektrum przypominającym światło dzienne. W USA już przed wielu laty zaczęto używać specjalnych żarówek np. na łodziach podwodnych typu ?Polaris?, które niekiedy w zanurzeniu spędzają nawet po pół roku. Stosowanie zwykłych żarówek przy tak długiej izolacji od światła dziennego miałoby negatywne skutki dla członków załogi. Dlatego też wymyślono system oświetleniowy ?True-Lite? emitujący światło zbliżone do dziennego. W odległości 90 cm oświetlenie osiąga 2500 luksów, to jest wielokrotnie

więcej niż przy użyciu klasycznego oświetlenia. Najbardziej istotne jest jednak spektrum odpowiadające światłu słonecznemu. Od kilkunastu lat system oświetleniowy ?True-Lite? jest dostępny na rynku amerykańskim. W 1983 uznano go nawet jako rodzaj środka leczniczego. Propaguje się go też w wielu krajach Europy Zachodniej, w tym szczególnie w Skandynawii. W wielu zakładach i biurach, w których wprowadzono tego typu oświetlenie, obserwuje się polepszenie stanu zdrowia pracowników oraz jakości pracy. Znamcy od malarstwa wiedzą, że przy sztucznym oświetleniu odbiór kolorów jest zupełnie inny, jak przy świetle dziennym. W słynnym monachijskim muzeum w Pinakotece dużym nakładem środków zmieniono w latach 80-tych oświetlenie na emitujące światło dzienne, aby w ten sposób lepiej wyeksponować obrazy znajdujące się w kolekcji. Specjaliści powiadają, że na wspomnianej modernizacji zyskały przede wszystkim dzieła impresjonistów. Dzięki nowemu oświetleniu zaczęły oddawać pełnię swojej kolorystyki.



Ziołowe sposoby na stargane nerwy

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

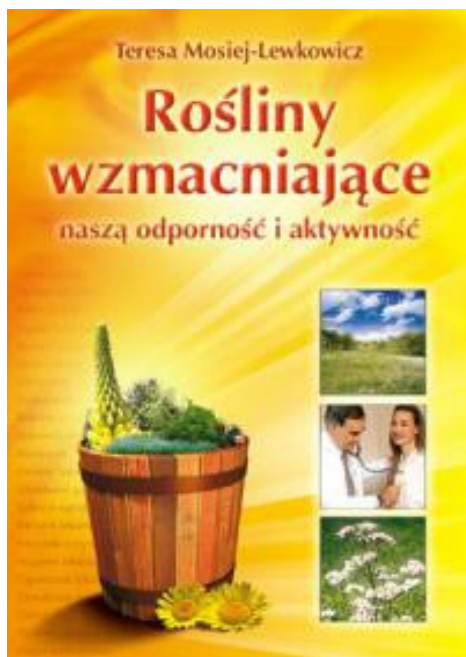
 Zdrowie › choroby

 odporność  nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-006-2; Cena katalogowa: 20.00 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Największym wrogiem współczesnego człowieka jest stres. Szukając do tej walki oręża nie rezygnuj z tego, co może Ci zaproponować hojna Matka Natura. Wykorzystaj tę moc, która w niej tkwi. Leki roślinne działają łagodnie, ale skutecznie, nie powodując jakże często spotykanych stanów uzależnienia, pozytywne efekty ich działania są przy tym długotrwałe.

Skąd czerpać wiedzę na temat właściwości i zastosowania ziół? Pomoże Ci w tym ten doskonały przewodnik ilustrujący leczniczą moc roślin. Praktyczna wiedza autorki pozwoli wykorzystać nieznane Ci dotąd właściwości popularnych ziół i przypraw w celu zapobiegania i leczenia chorób wywołanych sytuacjami stresogennymi, jak również wzmocnienia Twoich sił witalnych.



Rośliny wzmacniające

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej



Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

Dieta › zdrowe odżywianie



odporność

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-043-7; Cena katalogowa: 19.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2003; Nr wydania: I;

Żyjesz coraz szybciej, intensywniej, realizując swoje plany życiowe i marzenia. Choć jest to satysfakcjonujące, wiąże się to często ze stresogenną pracą i nerwami, przez co obniża się Twoja odporność na wiele czynników chorobotwórczych. Od wieków rośliny o właściwościach regenerujących, wzmacniających odporność i aktywność były podstawą tradycyjnego leczenia krajów Wschodu. Wyróżniano je często spośród wielu innych roślin leczniczych..W starożytnych Chinach zaliczano je do tzw. cesarskiej klasy ziół. Ich cena była przy tym bardzo wysoka i nierzadko wielokrotnie przekraczała cenę złota. Dziś tę bezcenną wiedzę również Ty będziesz mógł wykorzystać, w czym pomoże Ci ten doskonały przewodnik ilustrujący moc roślin.



Twarz zwierciadłem duszy

Carleen Binet

 Zdrowie › kobieta

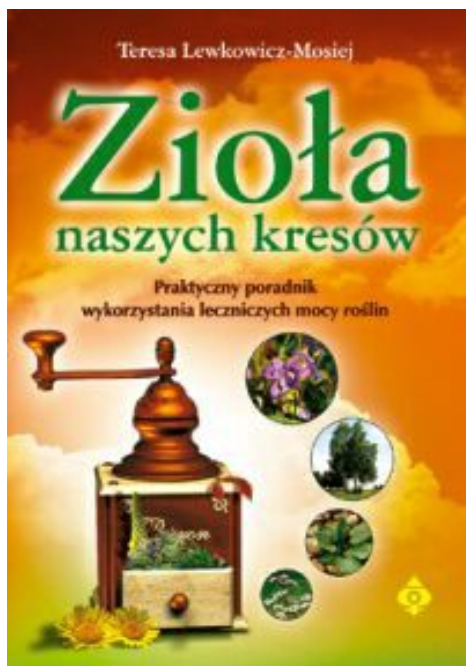
Zdrowie › psychologia

Zdrowie › uroda

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-022-4; **Cena katalogowa:** 34.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2003; **Nr wydania:** I;

Książka przedstawia kompletną, całościową wiedzę na temat związków kształtu twarzy z cechami ludzkiego charakteru. Uczy, jak od pierwszego spojrzenia zrozumieć i poznać najgłębiej skrywane sekrety i zainteresowania drugiej osoby. Pomoże wam nie tylko uprościć i ułatwić stosunki międzyludzkie, lecz lepiej zrozumieć samego siebie i waszych bliskich. Dzięki olbrzymiej ilości ilustracji i przykładów, zawartych w tej książce, wiedzę i doświadczenie autorki można wykorzystać w praktyce. Pomoże wam ona w przygotowaniu dzieci do roli dorosłych, którymi staną się jutro i którymi wy dziś jesteście, z poszanowaniem ich odrębności i różnic, aby pozwolić im na rozwinięcie własnej osobowości i autonomii.



Zioła naszych kresów

dr Teresa Lewkowicz-Mosiej

Zdrowie › choroby

Terapie › zioła

medycyna ludowa ✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-013-5; Cena katalogowa: 24.20 zł; Oprawa: miękka; Format: 19.5 x 27.5 ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: II;

W naszych czasach, kiedy zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym musimy intensywnie i twórczo pracować, coraz większego znaczenia nabiera utrzymanie odpowiedniej psychicznej i fizycznej kondycji. Bardzo ważne jest przy tym podniesienie odporności na stres i chorobę, szczególnie na tzw. schorzenia cywilizacyjne.

Często sięgamy przy tym po chemiczne środki, które mają nas zdopingować i wzmocnić naszą odporność. Problem polega na tym, że większość z nich działa doraźnie i na dłuższą metę ma wiele skutków ubocznych. A przecież recepta na pełnię zdrowia i odporność tkwi w znanych od pokoleń ziołach. Dzięki tej książce odkryjesz najbardziej przydatne z ziół i dowiesz się, jak z nich przygotować lecznicze mikstury.



Woda i jej lecznicza siła

Leszek Matela



Zdrowie › uroda

Dieta › odchudzanie

Dieta › zdrowe odżywianie



✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-003-8; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Woda to podstawowy element życia. Zachowamy zdrowie tylko wtedy, jeśli będziemy spożywali wodę o odpowiednim składzie chemicznym i właściwościach energetycznych. Wiele metod energetyzacji i filtracji wody można zastosować we własnym zakresie. Także proste zabiegi hydroterapeutyczne pomogą w profilaktyce zdrowotnej.

Książka w sposób przejrzysty prezentuje możliwości energetyzacji wody i wykorzystania jej w celach zdrowotnych, zawiera mnóstwo porad i wskazówek praktycznych do zastosowania dla każdego.

Zapoznaj się z tą książką jeśli:

- zamierzasz pić na co dzień zdrową wodę,
- szukasz najwłaściwszej dla siebie i najbliższych wody mineralnej,
- chcesz wykorzystać wodę w terapii i profilaktyce zdrowotnej,
- pragniesz zapoznać się z energetyzatorami wody dostępnymi na rynku.



Narkotyki

Paweł Karpowicz

Zdrowie › psychologia
Szczęście › rozwój osobisty

Szczęście › emocje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-345-5; Cena katalogowa: 28.60 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: III;

Książka autorstwa Pawła Karpowicza jest swoistym kompendium wiedzy w dziedzinie przeciwdziałania narkomanii w naszym kraju, porządkującym chronologicznie i tematycznie ten obszar aktywności.

Wypełnia ona powstałą w ostatnich latach lukę w polskojęzycznej literaturze przedmiotu, przedstawiając genezę, rozwój oraz obecny kształt tego wyjątkowego zjawiska, jakim jest polska oferta pomocy osobom uzależnionym od narkotyków. Tło dla prezentowanego tematu stanowi przedstawienie ewoluujących metod oddziaływań terapeutycznych w krajach Europy Zachodniej i Ameryki, tak w zakresie profilaktyki jak i metod pracy z pacjentami na wszystkich poziomach wyprowadzania z uzależnienia.

Z wyrazami uznania dla autora

Marek Kotański



Jak w krótkim czasie poprawić wzrok

Włodzimierz Lewin

 Zdrowie › choroby

  nakład wyczerpany

Cena katalogowa: 21.00 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2002;

Nr wydania: I;

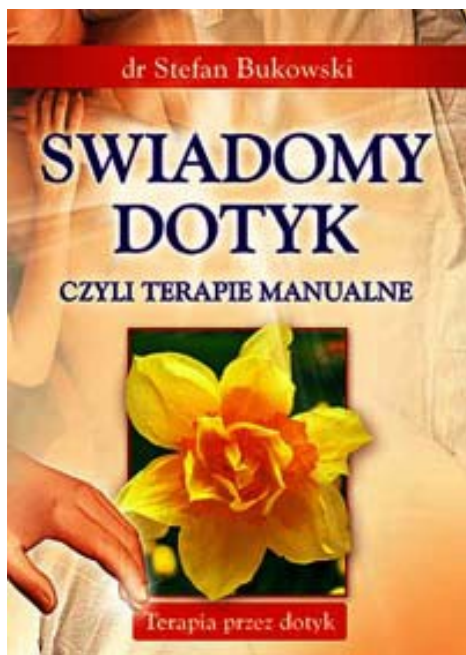
Czy chcesz mieć zawsze sokoli wzrok?

Czy chciałbyś popracować by widzieć lepiej?

Czy wiesz, co robić by Twój wzrok się polepszył?

Przeczytaj, jeśli którekolwiek z pytań jest skierowane do Ciebie! Porady Autora pozwoliły już poprawić jakość widzenia tysiącom osób na całym świecie. Pora abyś i Ty z nich skorzystał i zapewnił sobie idealny wzrok aż do późnej starości.

Jeśli natomiast widzisz znakomicie i nigdy nie będziesz miał problemów ze wzrokiem odłóż tę książkę dla innych. To nie dla Ciebie!



Świadomy dotyk

dr Stefan Bukowski

Zdrowie › choroby

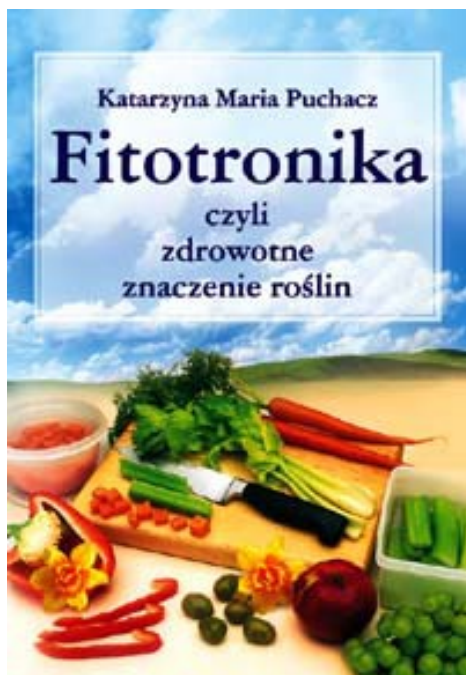
Terapie › akupresura

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7344-003-8; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: III;

Książka ukazuje zastosowanie celowego i ukierunkowanego dotyku, jakim jest masaż oraz akupresura. Leczą one nie tylko chore i zmęczone ciało, ale również psychikę, a także usuwają stres, napięcie nerwowe czy zaburzenia na tle emocjonalnym.

Głębokie przyswojenie treści zawartej w tym opracowaniu pozwoli Ci wziąć Twoje zdrowie w swoje ręce, bowiem sztuka masażu i akupresury wykorzystuje jedynie gołe dłonie i palce masażysty. Autor tej książki, specjalista masażu i akupresury, mistrz nauczyciel Reiki, a także autor wielu innych pozycji z dziedziny terapii manoenergetycznej, posiada kilkunastoletnią praktykę zawodową, pogłębioną gruntowną wiedzę teoretyczną. Owocem tej praktyki i osobistych przemyśleń, opartych o literaturę przedmiotu jest m.in. niniejsza książka.



Fitotronika – czyli zdrowotne znaczenie roślin

Katarzyna Maria Puchacz



Dieta › witaminy
Dieta › zdrowe odżywianie
Terapie › pięć przemian

Dieta › wegetarianizm

Dieta › kuchnia



techniki uzdrawiające ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-89-3; Cena katalogowa: 21.60 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Proponujemy Państwu zbiór przepisów kulinarnych, które spełniają wszystkie wymogi diety wegetariańskiej oraz kuchni tradycyjnej. Zasady, jakie zastosowano przy komponowaniu posiłków opierają się na diecie pięciu przemian wywodzącej się z tradycji medycyny chińskiej – ziemi, metalu, wody, drzewa i ognia. Wprowadzając harmonię i ład energetyczny w przyrządzane potrawy nadajemy im nowy, wartościowy wymiar w sensie odżywczym i leczniczym. Rośliny są źródłem nie tylko pożywienia. Tworzą na Ziemi otoczkę życia, aurę, w której stale przebywa człowiek. Książka ta opisuje również właściwości środowiska, które kreowane są przez poszczególne gatunki roślin. Dzięki temu świadomie możemy dobrać odpowiednie rośliny do naszych mieszkań i do naszych działań.

Fragment: Jeśli rzecz ujmijemy chronologicznie, to niewątpliwie raczej ludzie towarzyszą roślinom niż odwrotnie. Jak wszyscy wiemy istnienie życia na Ziemi zależy od ich egzystencji. Korzystamy z roślin wszechstronnie i raczej nie wyobrażamy sobie bez nich istnienia. Najważniejsze rośliny zostały udomowione przed kilkunastoma tysiącami lat, od tego czasu pojawiły się różne odmiany czasem tylko odległe przypominające przodków. Prawdą jest natomiast, że im roślina bardziej zbliżona do swego pierwowzoru, tym łatwiejsza jest jej uprawa – o ile oczywiście nie będziemy się upierać przy ogródku będącym spełnionym snem perfekcjonisty. Książka ta na pewno nie jest kompendium wiedzy o wszystkich możliwych roślinach. Jest to niewątpliwie książka stronicza i nieobiektywna. Opisuję w niej rośliny, które znam, lubię i z których właściwości chętnie korzystam. Te rośliny, które uprawiamy opisuję dokładniej podając też warunki uprawy, zbioru i przechowywania. Podawane przepisy są opracowane według zasad diety energetycznej pięciu przemian medycyny chińskiej, stąd nie należy w nich nic zmieniać, bo wówczas zmianie ulega energetyka potrawy i jej działanie lecznicze staje się znacznie mniej skuteczne. Książka ta jest poświęcona roślinom i ich właściwościom a nie dietetyce, dlatego też osoby zainteresowane tym tematem odsyłam do mojej książki o dietetyce energetycznej. Książka jest podzielona na działy, w których, mam nadzieję, każdy może znaleźć interesujące go rośliny. Staralam się opisywać rośliny najczęściej uprawiane, zdomowione u nas od dawna i mające zastosowanie w naszej kuchni zarówno dawnej regionalnej jak i tradycyjnej. Namawiam do stosowania roślin zapomnianych, dziko rosnących także tych uważanych za chwasty, a mogących wzbogacić nasz jadłospis. Jeżeli mamy możliwość kupujemy rośliny uprawiane metodami ekologicznymi, a jeśli mamy ogród bądź działkę, to starajmy się w miarę możliwości stosować te metody uprawy, dzięki nim, bowiem otrzymujemy rośliny zawierające więcej witamin i minerałów, krótko mówiąc wartościowsze. Ponadto rośliny te znacznie lepiej i dłużej się przechowują oraz są dużo smaczniejsze. Omawiam rośliny w kolejności przemian od Ziemi poprzez Metal, Wodę, Drzewo do Ognia, chyba, że cała grupa należy do konkretnej przemiany. Dodam tylko, że przemiana Ziemi odpowiada między innymi za pamięć, koncentrację i masę ciała, przemiana Metalu za uporządkowanie, poczucie sprawiedliwości, ale też i depresję oraz za stan skóry i drogi oddechowe. Przemiana Wody to długowieczność, siła, stan kości, zębów i włosów, przemiana Drzewa to stan wątroby, poziom cholesterolu, waleczność, intuicja, ale też agresja. Przemiana Ognia odpowiada za naukę, ciekawość świata, zdolności językowe, a także stan naczyń krwionośnych i serca. Jest to bardzo pobieżna prezentacja przemian, chciałam pokazać, że rośliny należące do poszczególnych przemian i potrawy do nich należące mają wpływ nie tylko na stan fizyczny, ale też na emocje, charakter, zdolności i zachowania. Przy podawaniu naparów ziołowych, jeśli nie jest to zaznaczone inaczej to napar jest przygotowywany według proporcji: łyżka ziela/korzenia/kwiatu/liści na szklankę wrzątku, następnie pod przykryciem zostawiamy na pół godziny, a po tym okresie można już cedzić napar i pić. Podczas podgrzewania naparów starajmy się nie podgrzewać ich do zbyt wysokiej temperatury, bo picie gorących napojów powoduje rozkład żelaza w naszym organizmie. Jeżeli słodzimy napary miodem, to nie należy przekraczać temperatury 60 stopni Celsjusza, bo zniszczymy enzymy i antybiotyczne właściwości miodu. Tylko w przyprawach i owocach opisałam nie należące do naszej strefy klimatycznej, lecz stosowane dość powszechnie rośliny. W planowaniu jadłospisu polecam kierowanie się porami roku i używanie tych roślin, które w sposób naturalny osiągają dojrzałość. Jest to związane z odpowiednim poziomem związków czynnych oraz z maksymalną zawartością innych składników i takie rośliny są dla nas najwartościowsze.



Odżywianie zgodnie z grupą krwi

Alina Malinkiewicz

Zdrowie › choroby
Dieta › zdrowe odżywianie

Dieta › kuchnia

zdrowe odżywianie ✖ nakład wyczerpany

Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002;

Nr wydania: I;

Odkrycie związku między grupą krwi człowieka a typem aktywności oraz upodobań żywieniowych wywołało prawdziwą rewolucję w poglądach na temat diety. Okazało się, że dla osiągnięcia zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej ważne jest dobieranie produktów żywnościowych w zależności od grupy krwi.

Połączenie informacji o makrobiotyce i o diecie zgodnej z grupą krwi pozwala poprawić zdrowie i usprawnić ciało, a wykorzystanie przepisów kulinarnych podanych w tej książce dodatkowo urozmaici i wzbogaci codzienne pożywienie.

Przepisy i dietę ułożono z myślą o ludziach żyjących w Polsce. W zestawieniu produktów żywieniowych wzięto pod uwagę głównie nasz klimat oraz roślinność i zwierzęta występujące na naszej szerokości geograficznej.



Oddychanie jak pomóc swojemu zdrowiu

Andrzej Wasilewski

Zdrowie › stres
Zdrowie › relaks
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Zdrowie › choroby
Zdrowie › długowieczność

✖ nakład wyczerpany

Cena katalogowa: 19.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 12 x 16.2; **Data ostatniego wydania:** 2002; **Nr wydania:** I;

Każdy z nas oddycha w nieprzerwanym rytmie ileś tam razy na minutę, bez przerwy, przez całe swoje życie. Od narodzin do śmierci. Od pierwszego oddechu do ostatniego tchnienia. Zmiany w oddechu wywołują zmianę myśli. Przy oddychaniu spokojnym, miarowym porządkuje się całe nasze wnętrze; przy chaotycznym myśli są rozbiegane, niespójne. Sterując oddechem możemy wpłynąć regulująco na swój stan psychiczny, samopoczucie, witalność. Sztuka świadomego oddychania przywraca koncentrację, poprawia kondycję organizmu, zapewnia zdrowie i długowieczność.

Pilnie strzeżone przez całe wieki ćwiczenia oddechowe jogi stają się dostępne każdemu, kto ma odwagę eksperymentować ze swoim oddechem dla przywrócenia harmonii w sobie i w swoim otoczeniu.



Jak żyć świadomie

Ryszard Oślizło

Ezoteryka › feng shui
Astropsychologia › Tarot
Zdrowie › psychologia

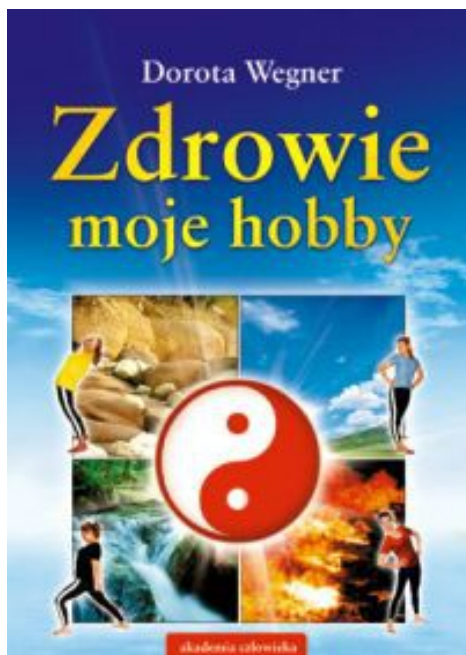
Astropsychologia › astrologia
Terapie › afirmacje

filozofia ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-69-9; Cena katalogowa: 27.20 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Książka powstała z myślą o ludziach, którzy chcą świadomie kierować swoim życiem i poszukują konkretnych wskazówek, jak tego dokonać. Prezentowana w niej metoda stanowi integrację czterech dziedzin wiedzy: psychologii, astrologii, feng shui i Tarota.

Dostajemy do ręki klucz do pracy z emocjami i blokadami w postaci bardzo prosto skomponowanych, a przez to skutecznych afirmacji. Możemy przez obserwację tranzytów planet: Saturna i Jowisza zrozumieć problematyczne sytuacje jakie nas dotyczą i podjąć działania by rozwijać je w sposób dla nas najlepszy. Elementarne informacje na temat organizacji naszego najbliższego otoczenia pozwolą wprowadzać ład energetyczny w życie, a przez to otworzyć możliwości do rozwoju i spełnienia emocjonalnego, zawodowego i duchowego.



Zdrowie moje hobby

Dorota Wegner

Ezoteryka › czary
Zdrowie › uroda
Zdrowie › choroby

Terapie › medytacja
Zdrowie › relaks

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-74-5; Cena katalogowa: 27.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Zdrowie to naturalny stan harmonii i równowagi organizmu.

Zaniedbania, jakich się dopuszczamy wobec własnego ciała i psychiki, nierzadko prowadzą do niedomagań i chorób. Jak tego uniknąć? Jak odżywiać się wykorzystując zasadę pięciu przemian? Jak zestawić ćwiczenia fizyczne, by pobudzić energetycznie całe ciało? Jak medytować, by uspokoić umysł i wyostrzyć koncentrację? Doskonałe przykłady i poglądowe ćwiczenia znajdziemy właśnie w niniejszej książce.

Zdrowie jest kluczem do spełnienia się emocjonalnego i zawodowego. Wytwarzamy wówczas wokół siebie pole energetyczne umożliwiające otwarcie drzwi do kariery, dobrobytu i zadowolenia.

Zaniedbania jakich się dopuszczamy wobec własnego ciała i psychiki nierzadko prowadzą do niedomagań i chorób. By żyć zdrowo i świadomie sięgniemy po różne techniki pracy z ciałem.

Zagadnienia, jakie opisano w tej książce to:

- odżywianie wykorzystujące w diecie zasadę pięciu przemian,
- przyjemne ćwiczenia pobudzające energetycznie ciało,
- medytacje uspokajające umysł, zwiększające koncentrację i uczące wizualizacji,
- techniki pracy z czakrami w połączeniu z dietą, akupresurą, dźwiękiem i kolorem.

Dysponując tak szeroką gamą ciekawych możliwości możemy osiągnąć harmonię ciała i umysłu, radość życia, spełnienie emocjonalne i zawodowe.

FRAGMENT

Pisać każdy może

Książka, którą Czytelnik trzyma w ręku, nie stanowi źródła nowej wiedzy. Zgromadzone tu myśli, informacje, gdzieś, kiedyś zasłyszałam lub przeczytałam. Przedstawiłam jedną z wielu dróg, prowadzących do zdrowia.

Pomysł napisania książki podsunęło samo życie. Zaczęło się banalnie... nieudana operacja, załamanie psychiczne, szukanie ratunku w medycynie niekonwencjonalnej. Małymi kroczkami wchodziłam w nieznaną sferę doświadczenia. Początkowo czytałam wybrane intuicyjnie książki i czasopisma. Stosowałam proponowane rady oraz terapie. Nagle spostrzegłam, że moje myślenie, mój system wartości całkowicie się zmienił, a życie stawało się coraz pełniejsze, ciekawsze i lżejsze. Wówczas postanowiłam spisać swe doświadczenia. Jeden z kolegów, gdy usłyszał moje entuzjastyczne wyznanie, że chcę napisać książkę, z nutką drwiny zaśpiewał: ?Śpiewać każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej?.

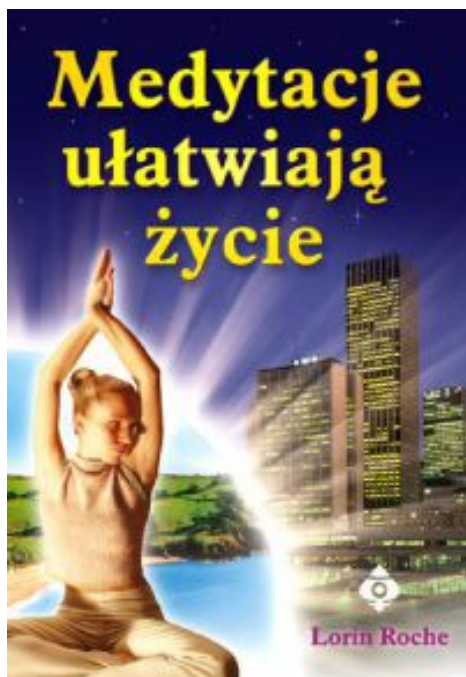
Czy zawarte tu rady mogą stanowić panaceum dla każdego człowieka? Myślę, że nie! Sugeruję, aby każdy z nas próbował sam odkryć własną drogę do zdrowia. Jak już pisałam, jest ich wiele. Tym bardziej więc warto korzystać z drogowskazów i map, czytać ?dzienniki podróży poprzedników?. Książka zawiera rady, terapie bardzo proste, z pozoru naiwne. Jak pokazuje życie, te banalne rozwiązania okazują się często najwłaściwsze. Dzieje się tak dlatego, że wobec choroby czy dużego problemu stajemy się często bezradnymi dziećmi, które są w stanie iść jedynie drogą prostą i łatwą, bo każda dodatkowa przeszkoda pogarsza sytuację.

Książka została napisana przede wszystkim w oparciu o intuicję, nie zawiera statystyki oraz naukowych potwierdzeń. Moim zamiarem było wybranie z dostępnych źródeł informacji tych metod i terapii, które są przede wszystkim bezpieczne dla zdrowia. Proponuję Czytelnikowi proces pracy nad pobudzeniem podświadomości, w celu uruchomienia mechanizmów samoleczenia. Poszczególne części książki stanowią kolejne etapy na ścieżce do zaktywizowania naszego ?wewnętrznego ja?.

Część 1. przedstawia metody regulujące harmonijny przepływ energii w naszym otoczeniu i wewnątrz nas.

Część 2. zawiera terapie wpływające na poprawę funkcjonowania poszczególnych układów, narządów oraz przedstawia możliwości samoleczenia.

Część 3. jest próbą odpowiedzi na pytanie: jak wykreować zdrowe, szczęśliwe życie w zgodzie z przeznaczeniem.



Medytacje ułatwiają życie

dr Lorin Roche

Zdrowie › relaks
Szczęście › pozytywne myślenie

Terapie › medytacja

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-53-2; Cena katalogowa: 19.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data
ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Książka Medytacje ułatwiają życie jest podręcznikiem i przewodnikiem po różnych technikach medytacyjnych. Jak stary, mądry przyjaciel-nauczyciel, krok za krokiem, prowadzi w ciekawy świat doznań, uczuć i wewnętrznego rozwoju.

Medytacja nie jest oddawaniem czci komuś lub czemuś. Jest to stan, w którym zawiera się każdy możliwy nastrój, wszystkie emocje i każdy element ludzkiego bytu.

Praktyka medytacyjna pomaga w samoregulacji i samouzdrawianiu, przez co organizm jest przygotowany do pracy, zabawy, snu i wszystkich przyjemności życia.

Stan bezpieczeństwa i samoakceptacji osiągnięty przez odpowiednio dobrane medytacje zaowocuje wyostreniem uwagi i wewnętrznym spokojem.



Tajemna księga kobiet

Jewgienij Kolesow

Zdrowie › psychologia
Rozwój duchowy › bogini

Szczęście › afirmacje

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-29-X; Cena katalogowa: 21.30 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Świat kobiet i mężczyzn to dwa różne światy. Odmienny sposób myślenia i działania wywołuje często napięcia i konflikty. Jak wykorzystać wdzięk i inteligencję do kierowania mężczyzną tak, by mieć jego miłość, zachwyt i oddanie i na ile ustąpić pola, by był przekonany, że to do niego należy władza – podaje wytrawny znawca męskiej psychiki *Jewgienij Kolesow*

Fragment:

To księga dla kobiet. Księga tajemna, bowiem uchylę w niej rąbka męskich sekretów. Jeśli znasz tajemnicę mężczyzny, a on nie ma pojęcia o Twoich sekretach, będzie Ci łatwiej Nim kierować. Dlatego lepiej nie pokazywać tej książki mężczyznom. Najlepiej byłoby, gdyby w ogóle nie wiedzieli, że taka książka istnieje.

Zwyczajny mężczyzna nawet nie podejrzewa, w jak nieskomplikowany sposób jest skonstruowany. Bywają oczywiście niezwykli mężczyźni, jednakże spotykani są oni nader rzadko, nawiasem mówiąc im również poświęcę kilka słów. Mężczyzna grzeszy bardzo dobrze rozwiniętym zarozumiałstwem; nawet najbardziej kulturalny samiec, pomimo wszystkich jego pięknych słówek, w głębi duszy mimo wszystko uważa kobietę za istotę pożyteczną, ale skrajnie prymitywną. Nieszczęsny! Nie wyprowadzajmy go z błędu: będzie to dla nas korzystne.

W sferze stosunków między dwiema kobietami wyraźnie przeważa nad mężczyzną. Ma lepiej rozwiniętą intuicję, szybsze reakcje, w końcu – jest ona żywą analogią Wszechświata? nasi przodkowie nieprzypadkowo uważali Kosmos za kobietę, a nie po prostu za żywą istotę.

Jednakże nawet kobiety popełniają czasami bezsensowne, dziecięce błędy, których przecież nietrudno uniknąć. Błędy te biorą się stąd, że nikt nas (zarówno kobiet, jak i mężczyzn) nie uczył sztuki życia razem z innym człowiekiem. Nie dzień, nie miesiąc, ale przez całe lata. Tego, można powiedzieć, nie przerabialiśmy. Skądinąd, wcale nie jest to takie proste, jak wydaje się na pierwszy rzut oka.

Pozostaje jeszcze, oczywiście, problem małżeństwa. Rzecz w tym, że małżeństwo, wymyślone w swojej obecnej formie setki lat temu, nie przystaje już do wymagań współczesności. Zapewne miałaś okazję zapoznać się ze straszną statystyką rozwodów w Rosji i innych państwach i dręczyło Cię pytanie: dlaczego obecnie ludzie nie są w stanie żyć ze sobą spokojnie, jak żyli nasi pradziadkowie i prababki? Oto dlaczego nie są w stanie: ponieważ nastały inne czasy.

Dzisiaj małżeństwo zawsze będzie nieudane, jeśli potraktujesz je tak, jak zamyślił sobie nasi dalecy przodkowie i jak to jest gwarantowane przepisami prawa. Ale w wieku globalnej, informatycznej i psychologicznej (!) rewolucji nie może z tego wynikać nic innego, prócz konfliktu. Inna sprawa, że małżeństwo trzeba? również, a może szczególnie dzisiaj? uczynić szczęśliwym. Ale wymaga to wysiłku. A właśnie tego nikt nam nigdy nie mówił! Uważano, że małżeństwo jest zawierane w niebie, a jeśli tak, to wystarczy pójść do USC lub do kościoła i po problemie, związek do grobowej deski jest zapewniony niejako automatycznie.

Nic podobnego. Pradziadków i prababce powstrzymywały silnie zapuszczone korzenie socjalne: społeczność (wieś), klan (rodzina), kościół (później partia komunistyczna). Wszystko to w naszych czasach legło w gruzach. Zewnętrzne czynniki utrzymujące jedność małżeństwa już nie istnieją. Jedyne, co nam pozostało, to nasza własna zdolność do kierowania sytuacją, zrozumienie skąd się to wszystko bierze i jak sobie z tym radzić. To znaczy, należy nauczyć się coś z tym zrobić (lub na odwrót, nie robić niczego), aby przekształcić swój związek z partnerem w wiecznej walki w wieczną błogość lub doprowadzić przynajmniej do zawarcia pokoju.

W rzeczywistości w większości przypadków nie jest trudno to osiągnąć. Mężczyźni, jak powiedziano wyżej, łatwo poddają się tresurze. Ale w tym celu należy nauczyć się funkcji psychologicznych klawiszy na pilocie sterowania mężczyzną i nauczyć się nie popełniać tych błędów, które przekształcają wspólne życie w piekło.

Z zawodu jestem socjopsychologiem i w znacznym stopniu psychoterapeutą. Jeszcze częściowo magiem, astrologiem i wróżbitą. Rozpocząłem pracę w charakterze konsultanta około piętnastu lat temu, początkowo przez długi okres czasu rozkładałem karty i układałem horoskopy, aby rozeznaczyć się w życiowych sytuacjach, w jakich znaleźli się zupełnie nieznani mi ludzie. Wyjście z tych sytuacji wcześniej czy później udawało się znaleźć. Ale potem utwierdziłem się w przekonaniu, że wszyscy mają te same problemy (w każdym razie jeśli chodzi o te z nich, z którymi się do mnie zwracano), mało tego: ja sam miałem podobne problemy w życiu! Dlatego też obecnie nie muszę już nawet rozkładać kart, aby wyjaśnić człowiekowi istotę problemu: wystarczy mi odwołanie się do wieloletniego doświadczenia.

Udało mi się przezwyciężyć moje problemy. Teraz jestem szczęśliwym człowiekiem: żonatym, obdarzanym miłością, mam pracę i świadomość, że wszystko jest w należytym porządku. I zawsze jest mi niezmiernie żal, kiedy kolejny raz prosi mnie o pomoc kobieta – studentka, piękność lub komsomołka – i opowiada mi smutną historię o tym, jak trudno jest jej porozumieć się, ba, żyć ze swoim mężczyzną.

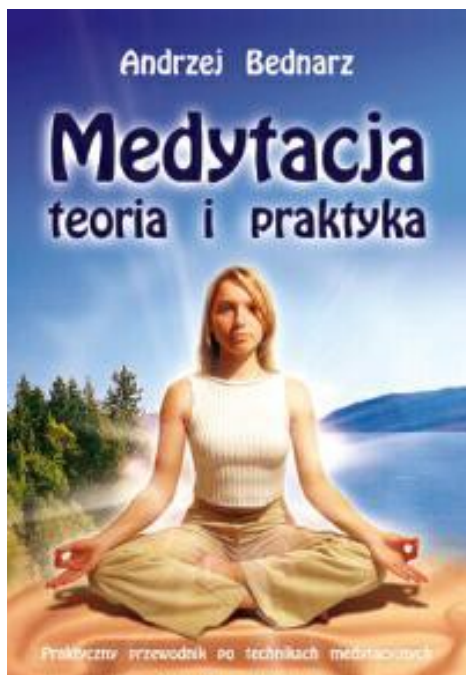
Oczywiście, po spędzeniu pewnej ilości czasu na rozmowie, będzie ona wiedzieć, jakie działania należy podjąć. Długo już żyję na tym świecie i wiem, że nie dołam pomóc wszystkim potrzebującym. Tym bardziej, że Rosja jest wielka i zresztą nie w każdym mieście jest dostęp do psychoterapeuty (astrologa, chiromanty, wróżbity), do którego można by było się zwrócić o pomoc i radę, nie mówiąc już o małych miasteczkach i wioskach. Oto dlaczego postanowiłem napisać tę książkę, aby mogła ją przeczytać każda kobieta, która chce rozwiązać problemy w swoich stosunkach z mężczyzną, czy z mężczyznami w ogóle? zresztą, która kobieta nie zadręcza się z tego powodu? – i aby ona sama mogła sobie poradzić w każdej sytuacji.

Dlatego też w tej książce nie znajdziesz ani porad astrologicznych, które znaki Zodiaku są dla siebie odpowiednie, ponieważ w rzeczywistości nie

jest istotne, ani ogólnych porad na temat: wina zawsze jest po obu stronach lub kto się czubi – ten się lubi. Natomiast w książce tej przedstawię te elementarne mechanizmy, które funkcjonują w każdym z nas (mężczyzn) i nauczę Cię, jak je wykorzystywać.

Dzięki temu możliwe, że będziesz mogła uczynić swoje małżeństwo lub związek szczęśliwym. I jest to zadanie kobiety, dlatego że nie można tutaj liczyć na mężczyzn (no chyba, że zalicza się on do tej ?elity?, której członkowie zadają sobie trud przemyśleń nad swoim życiem) i niestety sama będziesz musiała stopniowo, krok za krokiem, wychować swego mężczyznę ? postępując zgodnie z zasadami wyłożonymi w tej książce, nawiasem mówiąc, mężczyźni nie znoszą krytyki.

Mam nadzieję, że rozumiesz już teraz, dlaczego nie należy pokazywać tej książki mężczyznom.



Medytacja teoria i praktyka

Andrzej Bednarz



Zdrowie › relaks

Szczęście › pozytywne myślenie

Szczęście › emocje

Rozwój duchowy › medytacja



techniki uzdrawiające

✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-29-X; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2002; Nr wydania: I;

Jednym z celów medytacji jest wznieść się poza zwykłe ograniczenia świadomości.

Tylko w samotności, ciszy i spokoju jesteśmy w stanie poznać i pojąć istotę prawdy, doświadczyć Natury Wszechświata i pełnej harmonii z Najwyższą Jaźnią.

Książka A. Bednarza jest bardzo szczegółowym i rzetelnym przewodnikiem po różnych technikach medytacyjnych. Dokładne opisy pozycji do medytacji pomogą wybrać najlepszą z nich. Planowanie czasu i tematów medytacji ułatwi podjęcie praktyki początkującym. Zaawansowanym pomoże pozbyć się wątpliwości i wejść na wyższy poziom praktyk medytacyjnych.

Fragment:

Medytacja jest ostatnio bardzo modnym zjawiskiem. Wypada o niej dyskutować, wypada ją praktykować. Ale tak naprawdę, czym ona jest, czemu służy, jak ją rozumieć i wykonywać?

Niniejsza książka przedstawia różnorodność poglądów na temat istoty medytacji, sposobów praktykowania, filozofii leżącej u jej podstaw.

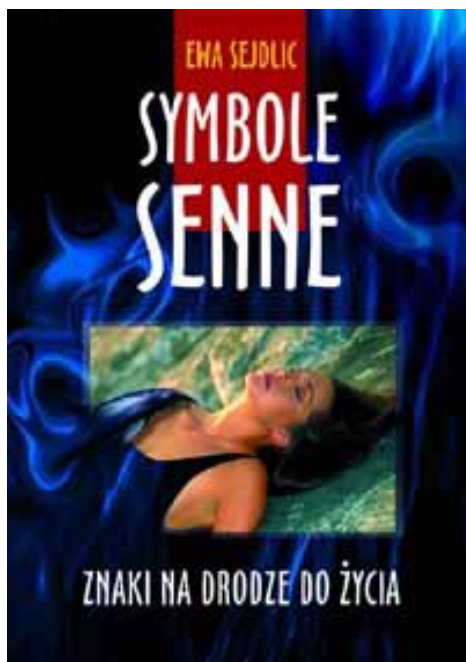
Ponieważ różne szkoły, nauczyciele, różne strefy kulturowe mają swoje specyficzne poglądy na jej temat, dla szerszego ukazania problemu przedstawiłem szeroką gamę tych poglądów.

Ponadto znajduje się w niej trochę informacji koniecznych do zrozumienia tematu oraz szczegółów dotyczących każdego rodzaju praktyki, a także wzory pojedynczych medytacji do indywidualnych ćwiczeń.

Wyrażam nadzieję, że książka ta pomoże nieco w rozjaśnieniu tego trudnego zagadnienia. O tym jednak jak bardzo, zdecyduje indywidualne pragnienie poszukiwania prawdy i zmian oraz otwartość na nie każdego czytelnika z osobna.

Dziękuję wszystkim, którzy w przekazie pisanim, ustnym lub mentalnym pomogli mi zdobyć wiedzę znajdującą się w niniejszej książce. Nie roszczę sobie pretensji do pełnego nowatorstwa rzeczy. Jestem jedynie tym, który zauważył różnorodność tematu, zebrał dostępny i trudny materiał w jednym miejscu, ujmując go całościowo i w określonym układzie oraz wplótł w niego swoje poglądy i energię.

Autor



Symbole senne

Ewa Sejdlicz

 Zdrowie › psychologia

Szczęście › emocje

 sny  nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-82-4; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: III;

Książka zawiera bogaty zestaw symboli sennych wyjaśnionych na współczesnym poziomie wiedzy psychologicznej. Umożliwia uczenie się rozróżniania najważniejszych rodzajów i poziomów snów. Ułatwia samodzielny wgląd w nierozpoznane dotąd obszary przeżyć wewnętrznych. Od opanowania umiejętności interpretowania własnych snów rozpoczyna się proces rozwoju intuicji, wrażliwości na Niewidzialne Energie oraz nierzadko zdolności paranormalnych, takich jak: telepatia, jasnosłyszenie i jasnowidzenie, poznanie swojej reinkarnacyjnej przeszłości oraz misji życia, świadome sny i eksterioryzację.



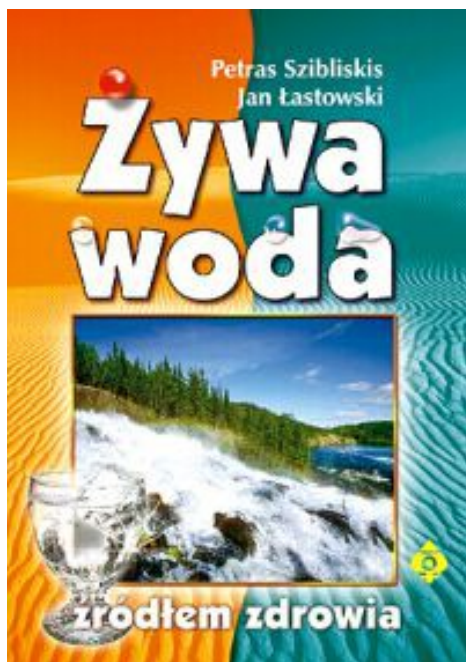
Energie życia

 Zdrowie › psychologia

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-04-4; **Cena katalogowa:** 25.50 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data**
ostatniego wydania: 2001; **Nr wydania:** I;

Poradnik psychologiczny łączący w sobie praktyczne podejście do rzeczywistości z głęboką dozą psychologii życiowej. Książka zawiera nasze zależności energetyczne w stosunku do środowiska, partnerów życiowych. Znajdujemy tu np. odpowiedź dlaczego z jednymi ludźmi czujemy się dobrze, a inni nas odpychają, jak znaleźć najlepsze wyjście z sytuacji, która wydaje się nas przerastać, z jakiego powodu wchodzimy w trudne układy partnerskie.



Żywa woda źródłem zdrowia

Petras Sziblis

Zdrowie › choroby

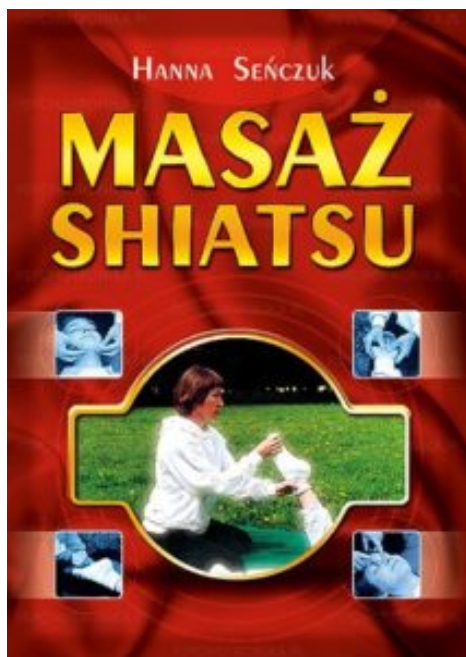
Terapie › medycyna naturalna

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-33-8; Cena katalogowa: 18.70 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: I;

Woda jest na naszej planecie podstawowym składnikiem umożliwiającym życie. Ostatnie badania i obserwacje ukazują tę powszechnie występującą substancję w zupełnie nowym świetle. Okazuje się, że możemy przez odpowiednie działania uczynić z niej wspaniałe lekarstwo. Niniejsza publikacja zawiera unikalne informacje na temat wody żywej i martwej oraz wody jonizowanej jonami srebra, a także szczegółowe opisy sposobów przetwarzania jej w warunkach domowych i zastosowania do różnych celów – w tym także spożywczych i terapeutycznych.

Fragment: Znaczenie wody w naszym życiu oraz problemy związane z jej uzdatnianiem W ostatnich latach zaczęło się pojawiać więcej publikacji dotyczących zanieczyszczenia środowiska zewnętrznego, a w szczególności wody pitnej, jej zanieczyszczenia chemikaliami, radionuklidami i innymi odpadami przemysłowymi, związanymi z działalnością człowieka na Ziemi. Zainteresowanie wodą jest szczególne, bowiem stanowi ona główną część składową biosfery Ziemi, podstawę wszystkiego, co żyje ? od komórki do organizmów żywych wyższego rzędu. Woda jest podstawowym składnikiem umożliwiającym przemianę materii wszystkich organizmów roślinnych i zwierzęcych na Ziemi, i człowiek nie jest wyjątkiem. Woda stanowi prawie 2/3 masy ciała dorosłego człowieka, u niemowląt zaś ten wskaźnik jest jeszcze wyższy. Oprócz ogólnych właściwości chemicznych woda posiada zdolność przechowywania informacji, która wpływa na jej aktywność biologiczną. Woda ma również ogromne znaczenie dla przyrody nieożywionej. Warto wspomnieć chociażby o roli oceanu światowego i jego wpływie na klimat, jak też na ogólną postać naszej planety. A. Małowiczko w swojej książce pisze, iż: ...Nasza planeta – to ogromny kryształ wody... Woda łączy wszystko, co ożywione i nieożywione na planecie w jeden system, regulowany przez samą przyrodę... Nasze życie, nasze zdrowie czy nasze choroby zależą od tego, jaka woda, w jakiej ilości i z zawartością jakiej informacji płynie w naszej krwi i limfie... Wiadomo, że woda jest źródłem informacji. Długo przechowuje dane o ilości zawartych w niej substancji chemicznych, drobnoustrojów (bakterii, wirusów), zachowuje też informację, przekazaną jej za pomocą metod niekonwencjonalnych (np. bioenergetycznych) i in. Nierzadko woda staje się źródłem epidemii (np. wybuch epidemii cholery w obwodzie odeskim w roku 1998). Zatem, zagadnienia dotyczące oczyszczania, odkażania, zmiękczenia i zwiększania biologicznej aktywności wody nabrały w dobie obecnej tym większej aktualności. W rozwiązaniu tego problemu biorą udział naukowcy, lekarze oraz badacze-entuzjaści z różnych krajów świata, którzy dbają o przyszłość swoich dzieci i wnuków. Wyniki tych badań oraz praktyczne wskazówki ukazują się w wydawnictwach periodycznych, wydawane są w postaci osobnych broszurek i książek. Największa ilość publikacji poświęcona jest domowemu sposobom uzdatniania wody pitnej. Do takich sposobów należy filtrowanie, uzyskiwanie wody jonizowanej srebrem, wody krzemieniowej, magnezowanej oraz wody od z topionego śniegu (lodu). Istnieją również inne sposoby zwiększania biologicznej aktywności wody, np. poprzez naładowanie informacją bioenergetyczną (w tym miejscu należałoby wspomnieć A. Czumaka; poza tym, nawet woda święcona jest przykładem takiego naładowania) czy elektrolizę wody, w wyniku której powstaje tzw. woda aktywowana. Przejdźmy zatem do krótkiego omówienia właściwości wymienionych typów wody.



Masaż shiatsu

Hanna Seńczuk

Zdrowie › choroby
Terapie › medycyna naturalna

Terapie › masaż

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-24-9; Cena katalogowa: 20.10 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: I;

Hanna Seńczuk masażu Shiatsu oraz holistycznego podejścia do zdrowia uczyła się w Międzynarodowym Instytucie Makrobiotyki w Szwajcarii, Rosewell Shiatsu Centre w Wielkiej Brytanii, Studium Edukacji Ekologicznej na kierunku terapii naturalnych we Wrocławiu oraz licznych seminariach i kursach organizowanych przez Wrocławski Ośrodek Edukacji Makrobiotycznej.

Shiatsu to potężna technika masażu polegająca na pobudzeniu przez dotyk odpowiednich punktów ciała. W wyniku ucisku dochodzi do uwolnienia samouzdrawiających zdolności drzemących w ludzkim organizmie.

Książka stanowi doskonały, poglądowy podręcznik dla wszystkich, którzy pragną nauczyć się praktycznie jak pozbyć się napięcia i stresu, jak wzmocnić odporność organizmu, jak określić osłabienie mięśni w organizmie przez diagnozowanie wyglądu twarzy i ogólnej budowy ciała, jak zmniejszyć dolegliwości bądź wyleczyć z wielu chorób. **Spis treści:** Wstęp.....9

Dlaczego chorujemy.....13

Masaż jedna z metod wspomagania zdrowia.....19

In-jang.....23

Medycyna Wschodu.....25

Pięć przemian.....29

Meridiany.....39

Cun.....61

Punkty akupunkturalne.....65

Dieta.....71

Diagnoza.....83

Historia powstania Shiatsu.....109

Specyfika masażu Shiatsu.....113

Zanim zaczniesz masować innych.....123

Podstawowe techniki wykorzystywane w masażu Shiatsu.....143

Zabieg podstawowy.....147

Automasaż.....171

Zakończenie.....183

Bibliografia.....187



Kuracje na zdrowie

Zbigniew Ogrodnik

Zdrowie › choroby

Dieta › zdrowe odżywianie

techniki uzdrawiające ✕ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-24-9; Cena katalogowa: 34.90 zł; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001;

Natura leczy – lekarz czuwa!

Pod tym hasłem proponujemy Państwu kolejną książkę Zbigniewa Ogrodnika. Znajduje się w niej całe bogactwo receptur ziołowych na wszelkie dolegliwości i niedomagania, które można dzięki nim wyleczyć lub którym można zapobiec.

Po okresie fascynacji antybiotykami świat medyczny z wielką nadzieją zwraca się w stronę ziołolecznictwa. Kuracje ziołowe zgromadzone i usystematyzowane w tej książce powstały w oparciu o wiedzę i doświadczenie całych pokoleń ziołarzy.

Doświadczenie autora, jego pasja, znajomość fachowej literatury oraz chęć przekazania swej wiedzy złożyły się na książkę, którą czyta się znakomicie – przystępną i niezbędną w każdym domu.

Fragment:

Historia ziołolecznictwa jest tak długa, jak historia cywilizacji. Z inskrypcji na ścianach grobowców i egipskich papirusów możemy się dowiedzieć o ziołach stosowanych przed 5000 lat. Sumerowie już wtedy znali właściwości lecznicze czosnku, rumianku, mięty, babki, piołunu. Także Indie już 2000 lat p.n.e. zachwalały rośliny lecznicze. Z kolei w Chinach odkryto zapiski na tzw. „kościach wróżebnych” pochodzących z II wieku p.n.e. o zastosowaniu ziół w różnych chorobach.

Trochę później Hipokrates wymienia w swoim dziele Corpus Hipocraticum ok. 300 leków pochodzenia naturalnego, w tym 200 leków pochodzenia roślinnego. Pliniusz Starszy w swym dziele „Naturalis historia” opisuje około 1000 gatunków roślin leczniczych. W epoce antycznej ostatnim wielkim znawcą leków roślinnych był Galen (prziboczny lekarz Marka Aureliusza). Właśnie on stworzył nowe postaci leku roślinnego takie jak: napar, odwar, nalewki.

Odkrywcami procesu destylacji i zastosowania olejków eterycznych byli średniowieczni Arabowie. W tym samym czasie w Europie częściej sięgano po czary i zabobony niż po leki ziołowe. Powoli, głównie za sprawą klasztorów, także w Europie zaczęto doceniać zioła. Pierwsze apteki, zwane na początku składami pieprzu lub sklepami korzennymi powstały w Europie na przełomie XIII i XIV w. Do rozpowszechnienia wiedzy na temat roślin leczniczych przyczyniło się w znacznej mierze wynalezienie druku, które nastąpiło w XV w. Bardzo wówczas popularne zieleńki zawierały poglądy autorów starożytnych. Z tego okresu najbardziej znaną postacią jest Paracelsus (Theophrastus Paracelsus von Hohenheim). Ustalił on dla wielu leków roślinnych dawkowanie oraz wprowadził dużo nowych ziół. W tamtych czasach dużą popularnością cieszyła się nalewka opiumowa jego autorstwa zwana laudanum.

W Polsce jednym z pierwszych zieleńników były: O ziołach Stefana Falimierza (1534 r.), O ziołach tutecznych i zamorskich Hieronima Spiczyńskiego (1566 r.), czy też słynny także poza granicami naszego kraju Zielnik Szymona Syreniusza (1613 r.). Syreniusz, który był profesorem Akademii Krakowskiej, opisał 765 roślin na 1540 stronach. Było to więc olbrzymie dzieło. Innym popularytorem ziołolecznictwa w Polsce był profesor farmakognozji i hodowli roślin leczniczych Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie oraz UŁ i AM w Łodzi – Jan Kazimierz Muszyński (1884–1957), który opublikował kilka książek i wiele artykułów z tej dziedziny.

Na tory prawdziwie naukowe weszło ziołolecznictwo w XIX w. Właśnie wtedy Serturmer wyizolował z opium morfinę (1805 r.), a Derosne – narkotyne. W 1818 roku z nasion kulczyby zostaje wyizolowana strychnina, a w 1820 – chinina z kory chinowej. Jest to alkaloid przeciwmalaryczny, przeciwgorączkowy i przeciwbólowy, niezbędny wówczas lek, który do dziś z powodzeniem konkuruje z produkowanymi przeciw malarii lekami syntetycznymi. Prekursorem dzisiejszej aspiryny była salicyna, wyizolowana z kory wierzbowej w 1830 r. przez Leroux'a. Okres świetności leków roślinnych trwał do lat trzydziestych XX wieku, kiedy to Domagh w 1935 r. zsyntetyzował sulfamid. Wtedy to rozpoczęła się era antybiotyków, chemioterapii i leków psychotropowych.

Można jednak powiedzieć, że obecnie znów naturalne źródła związków chemicznych powracają do łask. Przemysł farmakologiczny wykorzystuje obecnie doświadczenia syntetycznego okresu w nowoczesnych technologiach wykrywania, wyodrębniania, przetwarzania i preparowania czynnych związków chemicznych z żywych organizmów – głównie roślinnych. Doprowadziło to do powstania nowej dziedziny fitofarmacji, oferującej bezpieczne i niezwykle skuteczne leki pochodzenia roślinnego. Badania fitochemiczne, które prowadzą na wielką skalę japońscy, amerykańscy i rosyjscy uczeni wyjaśniają znane od wieków – działania poszczególnych roślin na różne choroby. Udowadniają one w sposób naukowy powody, dla których niektóre rośliny uznane zostały za „cudowne eliksiry młodości i źródła życia”. Nauka w sposób niezbity potwierdziła, że w tego typu określeniach nie ma przesady.

Można zatem powiedzieć, że przyroda w sposób niewiarygodny potrafi połączyć w niektórych roślinach silnie działające substancje z innymi łagodzącymi ich szkodliwe skutki.



Zrelaksuj się i żyj twórczo

Mateusz Wiszniewski

 Zdrowie › relaks

Szczęście › rozwój osobisty

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-98-0; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: I;

Przeciążenie stresem wynikające z pełnego obciążeń trybu życia jest jednym z najbardziej powszechnych problemów. Dotyczy on z pewnością również Ciebie. Dzisiaj możesz jednak ten problem definitywnie rozwiązać.

Kreatywność i relaksacja, przez swoją prostotę i uniwersalność stają się ważnymi składnikami systemów treningowych i edukacyjnych, pomocnych w uwolnieniu od blokujących skutków stresu. Pora byś i Ty po nie sięgnął.

Praktyczne metody ćwiczeń relaksacyjnych, wizualizacyjnych oraz ćwiczeń kreatywności i ekspresji twórczej pozwalają znaleźć bardziej skuteczne strategie działania w niełatwej, pełnej trudnych wyzwań rzeczywistości. Wyłącznie od Ciebie zależy, jak je wykorzystasz w swoim przypadku.



Lepsza cnota niż wór złota

Jolanta Ostrowska

Zdrowie › psychologia
Szczęście › pokochaj siebie

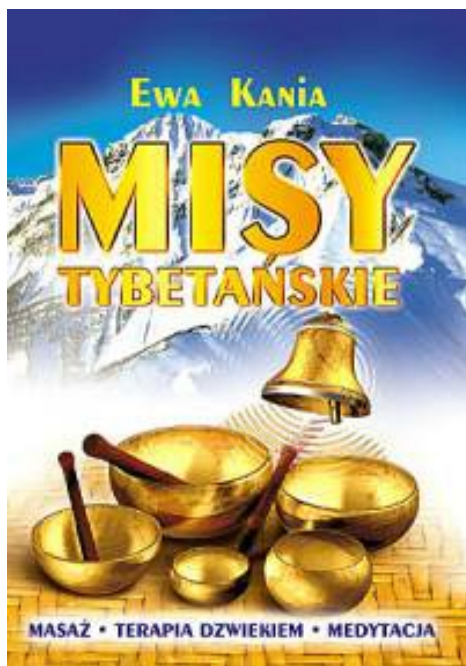
Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-81-8; Cena katalogowa: 22.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001;

Wszyscy pragniemy akceptacji dla siebie i swoich działań. Jednak nie zawsze możemy się nią cieszyć. Na pewno znaczący wpływ na sukcesy i porażki mają nasze duchowe, moralne, umysłowe, a częściowo nawet fizyczne cechy. Niektóre otrzymaliśmy w genach, pozostałe nabywamy. Te, które uznajemy za zalety, rozwijamy i kształtujemy w sobie przez całe życie. Wad staramy się pozbyć, a jeśli nie jesteśmy w stanie, ukrywamy je skrzętnie lub usuwamy w cień. Zresztą są tak malutkie, tycie. Znacznie większe dostrzegamy u innych.

Zdarza się też, że cechę, którą u siebie określilibyśmy jako stanowczość, u znajomego nazywamy uporem. Dlaczego tak się dzieje? Czy trzeba być wyjątkowym człowiekiem, by umieć dostrzec wspaniałe cechy innych ludzi? A może wystarczy tylko... życzliwiej i uważniej popatrzeć.



Misy tybetańskie

Ewa Kania

Zdrowie › choroby
Ezoteryka › czary

Terapie › energia

Terapie › muzykoterapia

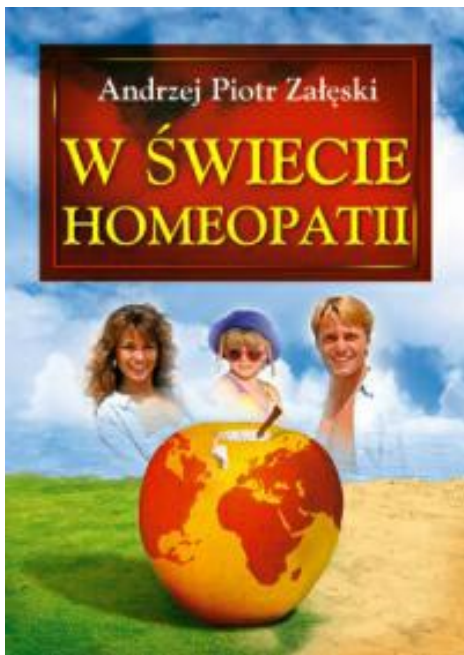
✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-37-0; Cena katalogowa: 19.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: I;

Dźwięk jest pewnego rodzaju przepływem mocy, przemieszczaniem się energii. Poprzez odpowiednią częstotliwość i kierunek fal dźwiękowych osiąga się sukces w leczeniu wielu chorób.

Metoda terapii dźwiękowej misami tybetańskimi jest wyjątkowa. Działa w sposób prosty i skuteczny na wszystkich poziomach ciała, przywraca harmonię we wszystkich centrach energetycznych (czakramach), harmonizuje aurę, wzmacnia witalność, odblokowuje, odpręża i rozluźnia. Istnieje wiele sposobów zastosowania tej terapii dla osiągnięcia równowagi na wszystkich poziomach istnienia. Trzeba tylko wiedzieć, jak i gdzie ją zastosować.

Ta wyjątkowa książka przybliży i wyjaśnia jedną z najstarszych i najbardziej naturalnych metod terapii, dzięki której możemy wkroczyć na drogę harmonii i doskonałego stanu zdrowia.



W świecie homeopatii

Andrzej Piotr Załęski

Zdrowie › choroby

Terapie › homeopatia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-86-9; Cena katalogowa: 22.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: I;

Książka *Andrzeja Piotra Załęskiego* jest niewątpliwie wydarzeniem na naszym rynku wydawniczym w zakresie homeopatii. Głębia poruszanych przez autora zagadnień świadczy o pełnym zrozumieniu idei jakie w sobie zawiera ta nauka. Może ona być źródłem dalszych przemyśleń dla praktykującego lekarza, jak i źródłem inspiracji dla stojącego przed decyzją, czy zająć się tą fascynującą dziedziną terapii. Także każdy kto nie tylko chce być biernym pacjentem, ale chciałby pojąć trochę z prawideł jakimi kierują się lekarze homeopaci, znajdzie tu satysfakcjonującą odpowiedź na niezliczone pytania. Nie zawsze jest czas i nastrój, by omówić te zagadnienia podczas wizyty lekarskiej, natomiast w zaciszu domowym nic nie stoi na przeszkodzie, by snuć swobodnie rozważania i refleksje.

Spis treści:

Przedmowa Andrzej Rajmund Kozłowski.....	7
Od autora	9
Wstęp	11
Rozdział 1. Zdrowie i choroba – dwa bieguny jednego procesu.....	15
Rozdział 2. Główne idee Hahnemanna – podstawy systemu leczenia homeopatycznego.....	27
Rozdział 3. Mechanizm działania leków homeopatycznych a problem wysokich potencji.....	39
Rozdział 4. Leki homeopatyczne w diagnozie typologicznej.....	55
4.1. Rodzaje leków homeopatycznych.....	55
4.2. Typy reagowania homeopatycznego.....	62
4.3. Konstytucja i pojęcie leku konstytucyjnego.....	82
Rozdział 5. Typy konstytucyjne	93
5.1. Aconitum napellus – Iwan IV Groźny.....	93
5.2. Arsenicum album – Armand Richelieu.....	104
5.3. Aurum – Pablo Picasso	116
5.4. Phosphorus – Feliks Mendelssohn	127
5.5. Sulphur – Onufry Zagłoba.....	138
5.6. Belladonna – Grace Kelly	148
5.7. Lachesis – Bona Sforza.....	160
Zakończenie.....	171
Bibliografia.....	173

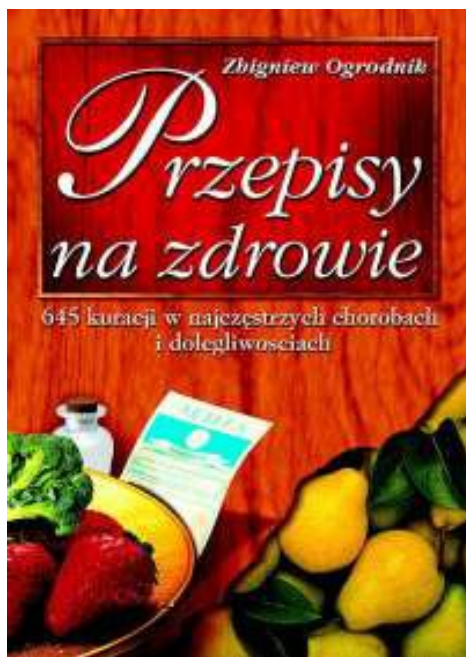
Fragment:

Przedmowa

Książka *Andrzeja Piotra Załęskiego* jest niewątpliwie wydarzeniem na naszym rynku wydawniczym w zakresie homeopatii. Głębia poruszanych przez autora zagadnień świadczy o pełnym zrozumieniu idei jakie w sobie zawiera ta nauka. Może ona być źródłem dalszych przemyśleń dla praktykującego lekarza, jak i źródłem inspiracji dla stojącego przed decyzją, czy zająć się tą fascynującą dziedziną terapii. Także każdy kto nie tylko chce być biernym pacjentem, ale chciałby pojąć trochę z prawideł jakimi kierują się lekarze homeopaci, znajdzie tu satysfakcjonującą odpowiedź na niezliczone pytania. Nie zawsze jest czas i nastrój, by omówić te zagadnienia podczas wizyty lekarskiej, natomiast w zaciszu domowym nic nie stoi na przeszkodzie, by snuć swobodnie rozważania i refleksje.

W tej przedmowie mam szansę podzielić się pewną wątpliwością jaką rodzi obserwowanie zarówno nurtów współczesnej homeopatii, jak i reakcji na leki jakie występują u chorych. Chodzi o problem potencji. Hahneman zakończył potencjonowanie leków na potencji 30-tej. Czyli można przyjąć, że jest to szkoła europejska. Powyżej tej potencji działanie i zachowanie się leków jest zasadniczo inne, np. trudno oczekiwać skutecznego działania antidotum. Co prawda Hahnemann pod koniec swojego życia wynalazł technikę przygotowywania potencji LM, ale nie zostawił tak precyzyjnych technik i wskazań ich stosowania, tak że możemy się nad tą postacią zastanawiać jak nad pewnym eksperymentem. Stosowanie potencji 200 i wyższych przynależy do szkoły amerykańskiej i podczepiane jest do homeopatii klasycznej. Szczególnie modny jest wymóg stosowania wysokich potencji leku jako leków konstytucjonalnych. Wydaje się, że każda potencja może mieć takie działanie. Faktem jest, że lek do 30-tej potencji ma szansę na pełne, stopniowe, wyraziste i planowane korygowanie zaburzeń. W moim odczuciu zastosowanie potencji wyższych jest jakby pewną formą wymuszania kierunku zdrowienia i jak każda forma wymuszania stwarza ryzyko, że przecenimy własną mądrość. Te wątpliwości, mam nadzieję, posłużą za przyczynek dalszego studiowania i wyjaśniania zagadek zajmującej dziedziny jaką jest homeopatia.

Andrzej Rajmund Kozłowski



Przepisy na zdrowie

Zbigniew Ogrodnik

 Zdrowie › choroby

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-51-6; Cena katalogowa: 30.40 zł; Ilość stron: 264; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2001;

Stare przysłowie mówi, że pożywienie jest najlepszym lekarstwem. Mądra Matka Natura ofiarowuje nam bogaty arsenał środków leczniczych, które nie wywołują skutków ubocznych, są smaczne i niedrogie. Niestety ludzkość kierując się ku zmianom technologicznym i naukowemu postępowi zapomniała o tym, co jest dla niej najważniejsze. Teraz ma jednak szansę tę wiedzę odzyskać.

Książka Przepisy na zdrowie jest zbiorem starych, sprawdzonych receptur, opartych na powszechnie dostępnych surowcach. Znajdziemy tu porady jak zaradzić chorobie, jak utrzymać dobre samopoczucie i sprawność, jak pielęgnować urodę. Jest to pozycja bardzo cenna i niezastąpiona w każdym domu. Skorzystaj z wiedzy przodków.



Homeopatia manifestacje

Piotr Palagin

Zdrowie › choroby

Terapie › homeopatia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-61-3; Cena katalogowa: 27.40 zł; Ilość stron: 272; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: I;

Zarówno w homeopatii jak i w innych systemach wiedzy o człowieku występują pewne wzorce – archetypy będące punktem odniesienia do całościowego systemu. Mogąc precyzyjnie odnaleźć swój typ – odpowiednik naszej osobowości – możemy skutecznie czerpać korzyści z bogatego doświadczenia mistrzów homeopatii.

Książka ta ułatwia nie tylko zrozumienie zasad leczenia homeopatycznego, lecz również umożliwia praktyczne jej wykorzystanie w naszym życiu. Co więcej, ułatwia nam odnalezienie się w szerszym systemie humanistycznego pojmowania Człowieka również w kontekście ezoteryki (astrologii). Dzięki niej możemy chociażby zrozumieć na czym polega leczenie Człowieka, a nie choroby. Jakże jest miejsce lekarza, leczącego człowieka? Czy sami możemy siebie wyleczyć i czy potrzebne są przy tym leki?

Spis treści:

Wstęp 7

Rozdział 1. Mitologia świadomości 9

Rozdział 2. Fizyczny poziom działania leku 25

Rozdział 3. Wymagania dotyczące symbolicznego typologicznego modelu 55

Rozdział 4. Manifestacje archetypów w homeopatii 73

Rozdział 5. Rozmyślanie 93

Rozdział 6. Prototypy 115

Rozdział 7. Metatypy 221

Rozdział 8. Integracja świadomości homeopaty 259

Rozdział 9. Rezonans 263

Fragment:

Mitologia świadomości

My i nasz świat jesteśmy mitologiczni. Stworzyli nas bogowie na obraz i podobieństwo swoje, podarowali nam bajki o nas i o sobie. Każde dowolne słowo jest dla nas nie tylko zbiorem liter, ale i różnorodnym sensem, uwarunkowanym poprzednim naszym i naszych przodków doświadczeniem. Słowa są to rzeczywiste archetypy mitologiczne albo według terminologii Vanniera – prototypy. Niektóre z tych słów są nam szczególnie bliskie. Odczuwamy ich wpływ wobec nas wszystkimi wewnętrznymi organami, sercem, nerkami i śledzioną. Inni natomiast muszą przebyć długą drogę i przejść przez sito doboru życiowego, żeby w końcu nabyć minimalne, niezbędne dla mitu nasycenie energetyczne. Władają nami i podporządkowują sobie rozpowszechnione ogółem mity: o deszczu i burzy, o mieszkańcach innych planet i latających talerzach, o niespotykanych przez nas zwierzętach i o tajemnych siłach magicznych. Mamy stale do czynienia z problemami rzeczywistości i cudów. Im bardziej delikatna i wytworna jest bajka, tym trudniej naszej świadomości znajdować się w utartych ramach otaczającego ją świata. Ciężko jest nam przekonać siebie i uwierzyć w to, co robimy. Trudno też przyzwyczaić się do otaczającej rzeczywistości. Są lokalne i globalne mity narodowe i ogólnoludzkie. Nie należy zapominać, że niektóre spośród nich doszły do nas w nie zmienionym stanie sprzed tysięcy lat i epok. I być może, są one bardziej realne niż my, a może właśnie to one układają nam życie.

Jeden raz uwierzywszy w jakikolwiek z nich, stajemy się niewolnikami wybranych mitów i tym samym, skazujemy siebie na wejście w określony kontekst życiowy, następuje podłączenie do określonej tradycji. W ramach tradycji jesteśmy wolni we wszystkim, co obejmuje te ramy. Ale czy możemy polegać na tym, że te są one w stanie objąć cały świat. Najbardziej niebezpieczne dla indywidualnej świadomości jest podporządkowanie się mitom, które pod względem znaczenia lub też energetycznym stoją niżej tego poziomu, na którym jest możliwe istnienie świadomości.

Znalazłszy się w sytuacji umysłowej lub energetycznej skorupy, osobowość ulega stagnacji, zostaje zakończony jej rozwój, znika napisany dla niej niezbędny scenariusz, po odrzuceniu którego dusza traci możliwość dostania się do raju. I na odwrót, jak tylko świadomości narzuca się te tradycje, ten mit, które są bardziej od niej pojemne pod każdym względem, wtedy następuje rozpad osobowości, zniszczenie świadomości, mianowicie z tej przyczyny, że nie można objąć tego, co nie jest do objęcia.

Świadomość zbiorowa zajmuje się wyrównywaniem indywidualnych mitów, stara się uzgadniać i sprowadzić do wspólnego mianownika, o ile nie wszystkie, to dużą część z nich. Ale kolektywna świadomość jest gotowa wmiszać się do walki z tymi mitami, które nie życzą sobie wyrównywania i uśredniania się. Kolektywna świadomość jak gąbka wchłania indywidualne mity, ale sama zmienia się tylko proporcjonalnie do sensownego i znakowego stosunku społeczeństwa i jednostki. W ten sposób, nieprzerwanie, odbywa się przesuwanie akcentów wewnątrz zbiorowego rozumu i trwa niezauważalna zmiana mitów i archetypów. Powstaje wzajemnie zależna sytuacja wpływu jednostki na historię i historii na jednostkę. Staje się niezbędnym cykl zmienności mitów i powrót do prastarych bajek.

Historia przedstawia sobą mitologię społeczeństwa rozciągniętą w czasie, rozszczępią przez jego obecność.

Jeśli będziemy uważnie patrzeć przez lupę zaszłych wydarzeń, to możemy wykazać, że są one zawsze jedne i te same. I rzeczywiście, ciężko

jest przypuszczać, że w ciągu kilku tysięcy lat nastąpiła istotna zmiana zbiorowej świadomości, tym bardziej, że ziemia według twierdzeń ludzi uczonych, istnieje kilka miliardów lat. Jeśli zbiorowa świadomość rzeczywiście szybko się zmienia i ulega ewolucji, to w takim przypadku mit indywidualny osiąga większe znaczenie, a werbalność indywidualnych mitów powinna być fenomenalną. Przy czym powinno się dziać się tak, że każdy człowiek mógłby zmienić i zniszczyć historię, a tylko cud utrzymywałby społeczeństwo w stanie równowagi.

Ale przyjrzyjcie się sobie. Spójrzcie na krewnych, przyjaciół, dzieci, kolegów z pracy. Zauważcie ich. Zrozumcie ich. Ich kochacie i współczujecie razem z nimi. Wasze ogólne mity są wyrównane nie tylko jednakowym ułomnym sposobem istnienia, ale i same przez się. I tylko dlatego rozumiecie się nawzajem. Tym bardziej potraficie płakać razem z Romeo na mogile ukochanej Julii. Jak gdyby nic nie wydarzyło się na świecie od czasów Szekspira. A na Ziemi rzeczywiście nic się nie wydarzyło od czasów Szekspira. Rozumiecie go w takim samym sensie, w jakim on rozumie nas. Mówiąc inaczej, jest on zrozumiały dla nas, bo zawsze wiedział, że my go zrozumiemy. Rozumiemy jeden i ten sam mit o wiecznej miłości, choć miłość nie może być wieczna.

Ale! Mitów jest dużo... Nie wszystkie one układają się w ograniczoną materialną substancję. Innymi słowy, często jesteśmy zajęci problemami bardziej ważnymi niż mity na przykład, stale myślimy nad tym, jak nasycić i zadowolić swoje ciało. Ono wszak jest z nami zawsze. Więc co robić? Grzechem jest nawoływać głodnych ludzi do ascetyzmu, ale każdy dodatkowy kęs życia doprowadza do wygnania indywidualnych mitów z ciała. Kiedy bardzo chce się jeść, to można zjeść własne dziecko, chociaż w zwykłym stanie opancerzamy się twardą skorupą pojęcia, że dzieci nie wolno jeść. Chodzi tutaj o takie wzajemne stosunki społeczne, które mogą być jednym z najpotężniejszych mitów ludzi.

Ta książka nie jest w stanie pomieścić wszystkich problemów mitologii świadomości. W tym celu należałoby napisać oddzielną książkę. Dlatego nasze rozważania są schematyczne, dużo rzeczy opuścimy. Czytelnik powinien sam uzupełnić opuszczone ogniwa łańcuszka, a ci, którzy nie życzą sobie tego robić, będą musieli poczekać na ukazanie się następnych książek. Póki co ograniczymy się tylko do tego, ponieważ pamiętamy, że zajmujemy Twoją uwagę drogi Czytelniku, problemem typologii, klasyfikacją człowieczeństwa.



Wróc

Maria Wiesława Korczyńska

Zdrowie › depresja
Zdrowie › choroby

Zdrowie › psychologia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-11-7; Cena katalogowa: 28.60 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2001; Nr wydania: I;

Czy kiedykolwiek wciągała Cię w przepastną czeluść depresja? Czy kiedykolwiek twój nastrój był tak tragiczny, że mogłeś tylko trwać i czekać, aż ten stan minie? Czy znasz ten ból, tak wielki, że masz pewność, że serce już więcej nie uderzy – życie ujdzie jak powietrze z przekłutego balonu?

Twoja odpowiedź brzmi: tak. Więc sięgnij do tej książki, a dowiesz się jak sobie z tym radzić. Twoja odpowiedź brzmi: nie. Tym bardziej ją przeczytaj, by wiedzieć, by poznać i by wylapać pierwsze objawy tej choroby przełomu wieków.

Wróc to przejmujący zapis przeżyć dojrzałej kobiety, obejmujący kilka lat niezwykle dla niej dramatycznych – nieoczekiwane odejście męża i związane z tym doświadczenia stają się początkiem depresji. Przeczytaj i przekonaj się jak sobie z tym stanem poradziła autorka.



Potęga wizualizacji

Mateusz Wiszniewski

 Zdrowie › stres
Szczęście › afirmacje

Zdrowie › relaks

  nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-75-3; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2000; **Nr wydania:** III;

Mateusz Wiszniewski – instruktor ćwiczeń relaksacyjnych oraz wizualizacji, arteterapeuta. Studiował z wybitnymi Mistrzami Duchowymi i uzdrowicielami, terapeutami wywodzącymi się z różnych tradycji.

Książka przedstawia, wszechstronne możliwości zastosowania techniki wizualizacji. Pokazuje jak można za pomocą wyobraźni zmobilizować ukryte siły ludzkiego ciała, umysłu i ducha, aby poprawić jakość swego życia, zdrowia, relacji z ludźmi. Dzięki potędze wizualizacji można świadomie przekształcać doświadczenia codziennego życia i stwarzać nową lepszą rzeczywistość.

Podane w książce ćwiczenia i medytacje umożliwiają skuteczne usunięcie podświadomych przeszkód i uruchomienie śpiących w nas potężnych możliwości. Mogą z niej skorzystać zarówno osoby zaawansowane jak i początkujące.



Wspomagać zdrowie

Ryszard Borowski

Zdrowie › choroby
Terapie › bioenergoterapia

Terapie › energia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-50-8; Cena katalogowa: 21.30 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2000; Nr wydania: I;

Energia uzdrawiająca znana jest od tysięcy lat, choć ciągle stanowi fascynujący fenomen. Jest niemierzalna i nieuchwytna. Dostrzegamy ją po zadziwiających efektach działania terapeutów i uzdrowicieli, kiedy akademicka medycyna okazuje się bezsilna. Jednak musimy pamiętać, że w każdym środowisku znajdują się tak cudotwórcy, jak i szarlatani.

Ta książka pomaga odnaleźć sposób jak rozpoznać jednych i drugich. W czyje ręce możemy złożyć swoje zdrowie, a kogo należy na pewno unikać.

Zapoznanie się z *Ryszardem Borowskim* umożliwi Ci spotkanie ludzi, którzy z pełnym zaangażowaniem i wrażliwością dzielą się swoimi niepowtarzalnymi zdolnościami w pracy z uzdrawiającą energią.

mgr Krzysztof Zygmunt JANICKI

Dyplomowany Mistrz Bioterapii, Prezydent Healing Center Club

Z bioterapią i radiestezją związany od ponad 20 lat. Członek wielu stowarzyszeń bioterapeutycznych. Zwolennik, propagator i entuzjasta polskiego nurtu w bioterapii oraz weryfikacji środowiska bioterapeutów. Uznaje zasadę rzetelnej wiedzy, profesjonalizmu i wysokiej etyki w zawodzie. Jest zwolennikiem współpracy ze środowiskami naukowymi i medycznymi. W zakresie oddziaływania, obok bioterapii wykonuje biostymulację i wspomagające techniki wschodnie.

Zajmuje się wszystkimi rodzajami dolegliwości. Pomyślnie oddziałuje na nerwice, nerwobóle, bezpłodność, zaburzenia słuchu, dolegliwości kręgosłupa, śpiączki pourazowe, dolegliwości serca i układu krążenia, dolegliwości kobiece, choroby układu pokarmowego, nie zrastających się złamań oraz kontuzji sportowych. Posiada dobre uzdrowień na całym świecie potwierdzonych badaniami lekarskimi.

Prowadzi kursy z zakresu samouzdrawiania oraz staże i praktyki dla początkujących bioterapeutów.

Fragment:

Wprowadzenie

Każdy człowiek ma swój własny wytyczony szlak, swoją własną drogę życia, radość i zadowolenie, smutek, sukcesy i porażki.

Na przestrzeni wieków w wielu kulturach świata człowiek niepełnosprawny, bądź chory, był postrzegany niechętnie. Stanowił on podmiot wrogości i dyskryminacji. Był izolowany i często niezauważany jako osoba mogąca wykonać określone zadanie społeczne. Odsuwany od środowiska, często także napiętnowany, nie uczestniczył w życiu ludzi pełnosprawnych. Postrzegany był jako człowiek gorszej kategorii. Nie we wszystkich jednak zakątkach świata ludzie niepełnosprawni traktowani byli podobnie lub tak samo. W buddyzmie na przykład tacy ludzie (niepełnosprawni) byli wykorzystywani do żebractwa. Często osoby te świadomie okaleczano, by żebrząc mogły zaspokajać potrzeby swoich rodzin. Inna kultura, na przykład Koran, uwzględniała zasadę solidarności społecznej osób pełnosprawnych z osobami niepełnosprawnymi i chorymi, zapewniając im godne traktowanie. Chrześcijaństwo natomiast, zgodnie ze swoją doktryną, nakazuje miłować bliźniego, a więc i osoby chore, i niepełnosprawne.

Jedna z legend Dalekiego Wschodu podaje, że człowiek przychodząc na świat obdarzony zostaje płomieniem życia, iskrą ognia, z którą przemierza swoje całe życie. Ten płomień, tę iskrę życia jest zobowiązany przekazać następnym pokoleniom, bowiem jest to jego wartość, to jego godność, honor i kultura. W trudnych sytuacjach życiowych człowiek ?ubiera? się w smutek i niepokój. Kiedy dowiaduje się o chorobie, złej dla niego diagnozie, często przyjmuje postawę wycofania się i poszukuje lepszej diagnozy u różnych specjalistów i ?specjalistów?. Stawia sobie wiele pytań, dlaczego to właśnie jego spotkał tak okrutny los, dlaczego doznaje tylu cierpień, bólu i niepowodzeń? Przychodzi lęk i strach co do dalszego funkcjonowania, a nawet i życia. Stawiamy sobie często pytanie o sens takiego trudnego i ?bojącego? życia. Osobowość człowieka nagle ulega deformacjom. Gorączkowo poszukuje pomocy. Krewni i znajomi podpowiadają, który z lekarzy będzie skuteczniejszy w leczeniu, któremu z przekonaniem można powierzyć swój los, swoją niepełnosprawność, swoje schorzenia.

Dobrze, kiedy w rodzinach dotkniętych niepełnosprawnością istnieją właściwe warunki rozwoju psychofizycznego, panuje właściwa atmosfera i harmonia życia wśród jej członków, a funkcjonowanie rodziny oparte jest o wzajemną kulturę i szacunek umożliwiający udział w przeżywaniu świata. Atmosfera więzi rodzinnej, wzajemna pomoc, dodają odwagi i zapewniają jednostce właściwy rozwój osobowości. W takich rodzinach łatwiej znosi się choroby, dolegliwości i niepełnosprawność.

Kiedy jednak w rodzinach panuje dysharmonia, patologia i brak poszanowania wzajemnej godności ich członków, przeżywanie i pomoc osobom cierpiącym jest trudna, a niekiedy wręcz niemożliwa. W takich grupach społecznych trudno jest nawet wyjaśnić potrzebę konieczności zasięgnięcia porady u lekarzy. Twierdzi się często: ?jakoś to będzie?, albo ?samo weszło to i samo musi wyjść?.

W początkowym okresie choroby człowiek doznaje niejasnego poczucia, że stracił bądź traci zdrowie, którego utraty nie oczekiwał, a ?otrzymał? w zamian inne, które musi dopiero przyjąć i pokochać. Człowiek chory bądź niepełnosprawny musi (powinien) starać się zmienić swój system wartości i oczekiwań wobec siebie i świata zewnętrznego. Powinien uczyć się czerpać radość życia z każdego przejawu poprawy stanu zdrowia bądź ustąpienia choroby.

Przedstawiając Czytelnikowi książkę, nie zamierzam przekonywać nikogo o uzdrawiających właściwościach Krzysztofa Janickiego. Nikogo nie

namawiam do udziału w spotkaniach prozdrowotnych, ale i również nikogo nie chcę przekonywać, że są one odbierane przez setki uczestników jako skuteczne. Właściwości przekazywanej przez niego bioenergii powodującej przywracanie bądź poprawę stanu zdrowia wielu ludziom, mogą okazać się dla Czytelnika fascynujące, dziwne, a niekiedy i niezrozumiałe.

Idea napisania książki zrodziła się przypadkowo. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłem ludzi, czekających w ciszy i skupieniu w długiej kolejce do Krzysztofa Janickiego, nie mogłem uwierzyć, że oni ufają w jego moc przywracania zdrowia, usprawniania pozamedycznego. Były to osoby nie tylko z tzw. chorobami przewlekłymi, były to również osoby niepełnosprawne np. z dysfunkcją narządu ruchu, wzroku i słuchu.

Wiele lat pracy akademickiej, a także bezpośredni kontakt z osobami niepełnosprawnymi w zakresie pedagogiki rewalidacyjnej uświadomiły mi, że ludzie dotknięci jakąkolwiek dysfunkcją zdrowia, nie zważają na cenę spotkań z tymi osobami, które mogą i chcą zmienić ich stan zdrowia.

Pojęcie lęku, strachu, bólu i cierpienia w chorobie, a więc radzenia sobie ze stresem, wiąże się z subiektywnymi postawami człowieka. Nie wdając się w głębszą analizę pojęć psychologicznych, ale wykorzystując naukowy dorobek tej nauki a także pedagogiki, pedagogiki rewalidacyjnej, socjologii i innych nauk, zamierzam przybliżyć Czytelnikowi stany emocjonalne osób niepełnosprawnych, które chcą i pragną wrócić do życia w środowisku społecznym już jako osoby zdrowe i pełnosprawne.



Poradź sobie ze stresem

Leslie Kenton

 Zdrowie › stres
Terapie › ćwiczenia oddechowe

Zdrowie › relaks

 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-88351-05-2; **Cena katalogowa:** 27.40 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2000; **Nr wydania:** I;

Leslie Kenton jest laureatką nagród literackich – określana jest w prasie jako guru w sprawach dotyczących zdrowia i sprawności fizycznej. Książka ta zajmuje się poznaniem stresu i metod jego usuwania. Jest to kompendium technik, informacji, praktyk i narzędzi, które mogą pomóc w uświadomieniu sobie jaki jest wpływ stresu na nasze życie oraz przełożeniu stresu negatywnego na pozytywne wyzwania.

Masz problem z nadmiarem stresu?

Nie wiesz jak najskuteczniej poradzić sobie ze stresem?

Książka ta podaje Ci jak najszybciej i najskuteczniej opanować stres i sprawić by pracował dla Ciebie.

Stosując zmiany w diecie, samoświadomości, oddechu, głębokim odprężeniu oraz specjalne, proste techniki umożliwiające zrównoważenie układu nerwowego, tworzymy ze stresu wiernego przyjaciela.



Astrologia medyczna opr dr Krystyna Konaszewska-Rymarkiewicz

Zdrowie › choroby

Astropsychologia › astrologia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-88351-35-4; Cena katalogowa: 35.50 zł; Oprawa: twarda; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data
ostatniego wydania: 2000;

Niezwykły podręcznik astrologii wybitnej Autorki

Wielotomowy, najobszerniejszy w polskiej literaturze podręcznik astrologii, którego jeden z tomów stanowi Astrologia medyczna. Przeznaczony zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych, napisany przez polską Autorkę, wybitnego astrologa dr Krystynę Konaszewską-Rymarkiewicz. W rzetelny i wyczerpujący sposób przybliży każdemu współczesny poziom tej królewskiej wiedzy, tradycjami sięgającej tysiącleci. Polskie korzenie astrologii przedwojennej aż do współczesnej astropsychologii.

Połączenie dwóch nauk – niezwykła dziedzina astrologii

Astrologia medyczna łączy klasyczną astrologię z medycyną. Ujawnia, że czegoś takiego jak przypadkowe choroby po prostu nie ma. Ukazuje, w jaki sposób możesz zachorować, na jakie choroby, a także jakie kuracje będą dla Ciebie najskuteczniejsze. Pomoże Ci znaleźć odpowiedź na pytanie, jak w zgodzie z naturą utrzymać i wzmocnić Twoje zdrowie. Są to kwestie, które rozjaśnić może głęboka mądrość Astrologii medycznej.

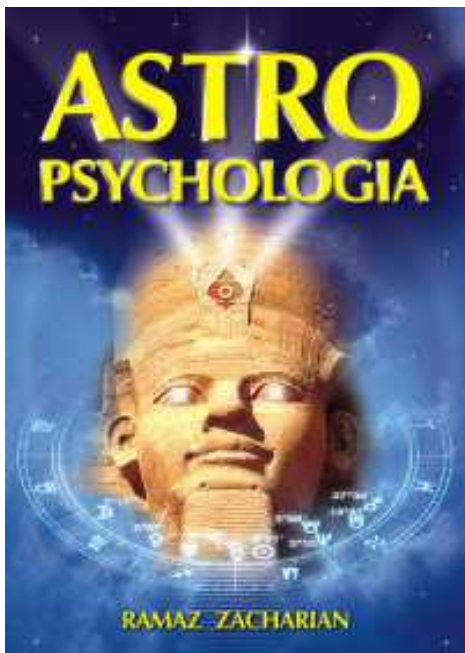
Schorzenia w dekanatach znaków zodiaku

Autorka podaje, w jaki sposób planety oddziałują na poszczególne znaki zodiaku oraz jakie ma to dla nich znaczenie. Dowiesz się, jakie cechy znaków w konkretnych domach horoskopu są odpowiedzialne za części ciała i choroby, na które zapadają. Zrozumiesz, co oznaczają ciężkie aspekty planet, a także jakie części ciała oraz choroby są przyporządkowane poszczególnym dekanatom w znakach.

Planety, znaki zodiaku, najczęstsze choroby

Dzięki tej niezwykłej publikacji dowiesz się, jakie są cechy poszczególnych znaków zodiaku w świetle astromedycyny. Sprawdzisz, jaki żywioł odpowiada Twojemu znakowi oraz Twoim najbliższym. Astrologia medyczna przekazuje nam informację na temat wrodzonych skłonności do chorób czy konstytucji naszego organizmu. Dzięki temu możemy indywidualnie dobrać nie tylko terapię ale też leki, na które właśnie nasz organizm jest wrażliwy. Szczególnie ważna jest też znajomość momentu do przeprowadzenia niezbędnej operacji czy podatności na określoną chorobę. Ponadto dowiesz się, jakim planetom i znakom odpowiadają poszczególne układy w anatomii człowieka.

Poznaj astrologiczną prawdę o swoich chorobach



Astropsychologia

Ramaz Zacharian

 Zdrowie › psychologia

Astropsychologia › astrologia

 **✗ nakład wyczerpany**

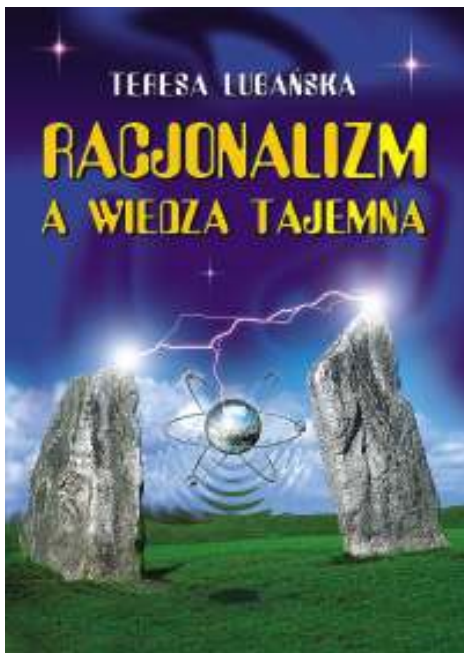
ISBN: 83-86737-96-4; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 2000; **Nr wydania:** I;

Zadaniem astrologii było od wieków badanie ludzkiej duszy.

Dopiero na początku XX stulecia nauka stworzyła psychologię jako dziedzinę wiedzy zajmującą się światem naszego wnętrza. Wówczas powstawały używane do dziś pojęcia.

Astropsychologia jest sposobem połączenia doświadczeń starożytnej i współczesnej psychologii.

W dobie łączenia osiągnięć wielu gałęzi wiedzy jest to krok naprzód, próba pogodzenia ze sobą tradycji naukowej i ezoterycznej.



Racjonalizm a wiedza tajemna

Teresa Lubańska

Zdrowie › psychologia

Szczęście › rozwój osobisty

filozofia ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-83-2; Cena katalogowa: 22.00 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 2000; Nr wydania: I;

Książka zbierająca w całość przeczucia i fakty (nie tylko te potocznie znane) dotyczące kryzysu zbudowanej na racjonalizmie zachodniej cywilizacji. Uczciwie i sceptycznie przygląda się konsekwencjom takiego stanu rzeczy i takiego stanu świadomości. Namawia do rozsądnego i krytycznego powrotu do źródeł człowieczeństwa, do poszukiwania równowagi w planie rozwoju osobistego i w planie globalnym. Dużo nawiązań i cytatów z literatury tematycznej. Pozycja inspirująca duchowo i intelektualnie. Pytanie w podtytule Czy jesteśmy ogłupiani? jest w pełni uzasadnione, gdyż ogłupianie, jako sposób na zapewnienie sobie pozycji w świecie i autorytetu, występuje we wszystkich dziedzinach życia, także w ezoterice.

Spis treści:

Wstęp	7
Rozdział I	
MY Z KOŃCA DWUDZIESTEGO WIEKU	13
Rzut oka na historię	13
Wielostronny kryzys kulturowy	18
Ekonomiczny tyran ? zysk	27
Liberalna demokracja to drzwi do raju?	32
Człowiek ? czy jeszcze ?brzmi dumnie??	37
Jacy jesteśmy, my, z końca XX wieku?	41
Rozdział II	
ŚWIĘTE I ŚWIECKIE	52
Na początku było ?słowo? czy ?kosmiczne jajo??	
Dwie wersje powstania świata	52
Sacrum i profanum w pierwotnych wspólnotach ludzkich	55
Człowiek między ?młotem? wiary a ?kowadłem? rozumu	63
Seks ? główna siła ludzkiego zachowania czy zło moralne?	73
Czym było oświecenie dla życia człowieka i instytucji Kościoła?	82
Fundamentalizm ? oswobodzenie czy zagrożenie?	86
Człowiek współczesny ? homo religiosus czy areligijny?	94
Czy można uratować ?święte? i ?świeckie??	99
Rozdział III	
RACJONALIZM A ?WIEDZA TAJEMNA?	111
Intelekt ponad wszystko?	111
Ponadmysłowe możliwości człowieka	117
Podróże w ?przestrzeń wewnętrzną?	128
Dusza ? istnieje czy nie?	140
Czy ludzkość to kosmiczne sieroty?	143
Era Wodnika powrotem ?wiedzy tajemnej??	153
Posłowie	160
Przypisy	171
Bibliografia	179

Fragment:

Termin racjonalizm wykorzystuję w swej książce w znaczeniu postawy filozoficznej i naukowej. Cechuje ją przede wszystkim pewność, że rozum ludzki jest w stanie poznać rzeczywistość, posługując się kryteriami i metodami naukowymi. Oddziela więc wiedzę od wiary i wszelkiego irracjonalizmu.

Natomiast określenie wiedza tajemna zawiera w sobie ezoteryzm i okultyzm. Pierwszy z tych wyrazów wywodzi się z języka greckiego i oznacza wiedzę dostępną dla wtajemniczonych. Drugi pochodzi z łaciny (occultus ? ukryty, tajemny) i używany jest jako nazwa wiedzy o siłach i zjawiskach nadprzyrodzonych, znajomość których posiadają tylko nieliczne, wybrane osoby. Charakteryzują się one wyższym poziomem świadomości niż cały ogół ludzi, co jest gwarancją, że nie wykorzystają swych mocy dla prywatnych bądź niecznych celów.

Racjonalizm i wiedza tajemna znajdują się od dawna w opozycji wobec swoich metod badawczych i możliwości poznania rzeczywistości. Postawa naukowa wyklucza też prawdy wiary, chociaż nie występuje przeciw nim tak ostro, szanując uczucia religijne wiernych.

Począwszy od Oświecenia, oficjalna nauka wyrasta na poważnego rywala Kościoła w głoszeniu Prawdy. W miarę dokonywania coraz nowych odkryć wzrasta jej zadufanie we własne możliwości. Ernest Gellner, socjolog i profesor filozofii, w swojej pracy *Postmodernizm, rozum, religia* mówi wręcz o racjonalistycznym fundamentalizmie, który zakłada, że nie istnieją żadne uprzywilejowane bądź a priori kategoryczne prawdy. (W ten sposób, za jednym zamachem, eliminujemy ze świata wymiar święty.)¹ Stanowisko to reprezentuje duża grupa uznanych naukowców, którzy, wbrew najnowszym odkryciom fizyki, upierają się przy swoich fundamentalistycznych postawach.

Rewolucja naukowa zrodziła nowe technologie, które przyczyniły się do wzrostu dobrobytu społeczeństw umiejących z nich korzystać. To wystarczyło, by zapewnić nauce poczesne miejsce i szacunek. Kolejne osiągnięcia w medycynie, komunikacji, elektronice plus wciąż zwiększająca się liczba osób wykształconych dały racjonalizmowi pierwszoplanową pozycję. Nawet dwie wojny światowe w naszym stuleciu nie podkopały jej, chociaż uwidoczniły podwójne oblicze dobrodziejstw postępu technicznego. Postawa racjonalistyczna dominuje więc w państwach liberalnej demokracji, aczkolwiek narastający powszechny kryzys unaocznia ciemne strony życia tych społeczeństw, rodząc zdystansowanie się wielu ludzi do racjonalistycznych koncepcji, o czym szerzej piszę w pierwszym rozdziale. Jednocześnie te same powody w dużej mierze pobudzają ludzi do szukania alternatywnych rozwiązań bytowych, jak i nowych systemów wartości, odwołujących się do duchowej sfery życia. Na tej fali został wyniesiony ruch hipisów, a następnie New Age.

Racjonalizm zarzuca zwolennikom ?nowości? oglupianie ludzi, tamci nie pozostają dłużni, odrzucając piłeczkę do racjonalistycznego ogródka. Polemika trwa, masy publikacji zalewają rynek; jedni odwołują się do zdrowego rozsądku, drudzy do intuicji, głosu duszy i praw natury. Jak więc przedstawia się sprawa oglupiania?

Nie wiem, jak daleko wstecz należałoby szukać początków oglupiania. Myślę, że pojawiło się ono równocześnie z kolizją interesów dwu stron. Służyło silniejszej, sprytniejszej, elastyczniejszej moralnie, dla której posiadanie upragnionej rzeczy było najważniejszym celem. Doczekało się nawet własnej ideologii, zwięźle sformułowanej przez Machiavellego w *Księciu*: Cel uświęca środki. Książka została uznana za źródło doktryny politycznej, nazwanej ?machiawelizmem?, która postulowała posługiwanie się obłudą, podstępem, niekiedy przemocą, a już na pewno brakiem wszelkich skrupułów w dążeniu do celu, zawsze, oczywiście, godziwego. Chciałabym zobaczyć biznesmena, bankiera czy polityka, który nie uznawałby swego celu za godziwy. Wszelkie instytucje i mnóstwo poszczególnych ludzi za taki cel uważają władzę bądź pieniądze, a na ogół jedno jest ściśle związane z drugim, choć nie zawsze legalnie, czyli widocznie.

Możemy wyróżnić jeszcze inny rodzaj tej ?sztuki życia?, mam na uwadze wzajemne oglupianie się ludzi w ramach konwenansu. Doskonałą analizę tej strony naszego życia znalazłam w książce Carlosa V. Vallesa ?*Odwaga bycia sobą*?, więc przytoczę początek rozdziału *Towarzyskie maski*: Dobre maniery są przyprawą życia towarzyskiego. Powodują, że oczy się spotykają, ręce dotykają, a ludzie zwracają na siebie uwagę w wirze pędzącego życia, choćby była to ulotna chwila poznania i życzliwości, podczas gdy inni nie zwracają na siebie żadnej uwagi. Uprzejme słowo wypowiedziane z właściwą tonacją i we właściwym czasie może pomóc wygładzić ostre krawędzie codziennego współistnienia w nieżyczliwym świecie. To musiała być jakaś miła dusza, która wymyśliła te wyszukane słowa kurtuazji, które uszlachetniają język i porządkują wszystkie życiowe okoliczności od przypadkowego spotkania do wizyty kondolencyjnej. Dobrze wychowana osoba umie się zawsze znaleźć, gdziekolwiek będzie i cokolwiek powie.

Istnieje jednak i druga strona życia towarzyskiego, formalnych etykiet i gładkich manier. Sztuczność, sztywność, pustota. Przeciwnieństwo spontaniczności – żadnego ciepła, żadnej szczerości ani prawdziwego kontaktu. Im głębiej puste rytuały wkraczają w nasz język, gesty, postawę, tym bardziej tracimy naszą osobowość i indywidualność. Maski towarzyskiej etykiety może zatrzeć rysy ludzkiej twarzy.

Jak się masz? Dobrze, dziękuję, a ty? Czyste pustostowie. Wszyscy to uprawiamy. Gadanie o tym lub owym, nie stać nas na to, aby zatrzymać się i udzielić szczegółowych informacji o tym, jak sobie radzimy, tak samo jak nie oczekujemy ani nie chcemy uzyskać ich od innych. Byłoby trochę niezręcznie, gdybyśmy zapytali znajomego, którego spotkaliśmy gdzieś po drodze: Jak się miewasz?, a on zacząłby opowiadać właśnie tam, na środku ulicy: ?No cóż, skoro mnie pytasz, oto jak mają się rzeczy: dziś rano nie czułem się dobrze, dokuczał mi żołądek i miałem zawroty głowy. Jestem wściekły, ponieważ teściowie chcą przyjechać do nas na wakacje, a ja nie wiem, co robić, by do tego nie doszło, a jeszcze mniej, jeśli rzeczywiście przyjadą. (...) W tym momencie najprawdopodobniej znikniemy dyskretnie za najbliższym rogiem, pozostawiając przyjaciela na środku ulicy. To prawda, że zapytaliśmy, co u niego słychać, ale przecież każdy wie, że to zdanie nie oznacza tego, co głosi, a dokładnie coś przeciwnego. Używamy go właśnie wtedy, gdy nie chcemy, aby inna osoba opowiedziała nam, jak jej się wiedzie. Mówimy, nie mówiąc. Spotykamy się, nie spotykając. Dzisiaj widziałem to a tamto. Jak on się ma? Dobrze. To znaczy nie mam najmniejszego pojęcia, ponieważ wymieniliśmy tylko frazesy. Żyjemy, nie żyjąc. On to nie on, a ja to nie ja. Ze spotkania robimy show, który wyklucza prawdziwy kontakt. W taki sposób zatracamy siebie w labiryncie codziennej egzystencji. Język angielski doprowadził do perfekcji rytuał wzajemnego zagadywania. Na wstępne ośmielające Jak się masz? oficjalna odpowiedź jest dokładnym lustrzanym odbiciem: Jak się masz? Dwa pytania i żadnej odpowiedzi. To znaczy, pytania, które nie są pytaniami, w spotkaniu, które nie jest spotkaniem, pomiędzy osobami, które w tej chwili nie są osobami.

TAROT a PSYCHOLOGIA



ALICJA CHRZANOWSKA

Tarot a psychologia

Alla Alicja Chrzanowska

Zdrowie › psychologia
Astropsychologia › wróżenie

Astropsychologia › Tarot

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-85-9; Cena katalogowa: 28.60 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1999; Nr wydania: I;

Książka ujawnia możliwości wniknięcia, dzięki kartom Tarota, w głębię ludzkiej psychiki oraz podaje sposoby pracy nad urazami, kompleksami i problemami natury psychicznej. Wyjątkowa pozycja łącząca klasyczną psychologię z wiedzą uznawaną za paranormalną.

Podziękowania 9

Wstęp..... 11

1. Psychologia jako nauka o człowieku..... 15

2. Psychologiczne znaczenia archetypów Tarota..... 25

2.1. Głupiec..... 26

2.2. Mag..... 34

2.3. Najwyższa Kapłanka 42

2.4. Cesarzowa 52

2.5. Cesarz..... 62

2.6. Arcykapłan..... 71

2.7. Kochankowie..... 81

2.8. Rydwan..... 92

2.9. Sprawiedliwość..... 102

2.10. Eremita..... 113

2.11. Koło Fortuny..... 124

2.12. Moc..... 134

2.13. Wisielec..... 143

2.14. Śmierć..... 153

2.15. Równowaga 165

2.16. Diabeł..... 174

2.17. Wieża Boga..... 185

2.18. Gwiazda..... 195

2.19. Księżyc..... 206

2.20. Słońce..... 214

2.21. Sąd Boży..... 225

2.22. Świat..... 237

3. Portret Psychologiczny..... 247

3.1. Sposób obliczania..... 247

3.2. Sposób interpretacji..... 256

4. Rozkłady do diagnozy i analizy psychologicznej..... 263

Aneksy.....

1. Lista przyjemnych czynności..... 263

2. Lista cech charakteru..... 264

3. Lista uczuć 267

Słowniczek terminów i pojęć..... 269

Bibliografia 271

Gdzieś poza strachem i osądzaniem jest wspólne miejsce, gdzie możemy się spotkać.
(myśl z filozofii sufich)

Książka ta ukaże się na przełomie tysiącleci, a więc przyszedł czas, kiedy będziemy musieli zamknąć pewien etap historii ludzkości i, miejmy nadzieję, rozpocząć nowy. Za nami wiele setek lat zapisywanych w annałach Wszechświata przez Ziemian. Nie jest aspiracją tej książki podawać zarysu historycznego tych dziejów, ale warto wspomnieć, że wiek XVII przyniósł ekspansję terytorialną, odkrywanie nieznanych ziem i zasiedlanie ich siłą przez białą rasę, wiek XVIII to ekspansja materialna, wykorzystywanie podbitych terytoriów przez prowadzenie na nich rabunkowej gospodarki, dalej wiek XIX, czyli ekspansja tak zwanej cywilizacji technicznej i podejścia do ludzi, jak do taniej siły roboczej i wreszcie wiek XX, jedna z najczarniejszych kart w historii naszego gatunku ? czas wojny, śmierci oraz pogardy. Poznaliśmy wszystko ? swoją planetę, kosmos, dzięki środkom masowego przekazu wiemy, co dzieje się o tysiące kilometrów od miejsca naszego zamieszkania, ale nie

wiemy, co dzieje się u najbliższego sąsiada i w naszym wnętrzu. Jesteśmy samotni, zagubieni, często załamani i bezradni. Oderwaliśmy się od natury, nie potrafimy żyć w zgodzie z jej rytmem, zatrzymujemy siebie i swoje otoczenie, a nasze rządy dalej prześcigają się w wymyślaniu wciąż nowych sposobów zabijania. Jedyną terra incognita jaką pozostała to ludzka psychika ? wciąż zaskakująca, niezbadana, z nie do końca ujawnionym potencjałem i możliwościami. Głęboko wierzę, że nadchodzący XXI wiek będzie czasem ekspansji właśnie w dziedzinie badań nad ludzkim wnętrzem. Mam nadzieję, inaczej zresztą nie pisałabym swoich książek, że psychologia zostanie ogłoszona królową nauk, a wszelkie jej odmiany, zarówno te konwencjonalne, jak i mniej tradycyjne, zostaną uznane za najważniejszą dziedzinę badań naukowych.

Wiele osób odrzuca wszelkie niekonwencjonalne metody poznawania i badania ludzkiej psychiki i nie mam zamiaru ich do takich metod przekonywać. Pozwolę sobie jedynie wyrazić pogląd, że zanim coś się odrzuci, to moim zdaniem, należy się z tym zapoznać. Dla mnie, po latach praktyki tarocistki, najważniejsze jest jedno ? metody niekonwencjonalne działają, pomagają ludziom i to czasami wręcz lepiej, niż te tradycyjne, a to mi wystarcza. Nie raz i nie dwa zdarzało mi się pomagać tym, którzy nie zdołali uzyskać pomocy u konwencjonalnych psychologów. Natomiast połączenie psychologii tradycyjnej i paranormalnej przynosi doskonałe rezultaty i dlatego jestem bardzo zadowolona z tego, że w czasie studiów miałam możliwość zgłębiać zarówno psychologię, jak i podstawy psychiatrii.

Książka ta jest swego rodzaju poradnikiem zaadresowanym do szerszej grupy odbiorców, niż poprzednie pozycje mojego autorstwa, ponieważ mogą z niej skorzystać nie tylko osoby zawodowo parające się Tarotem, ale również kompletni laicy w tej dziedzinie, jeśli chcą pracować nad sobą, poznać siebie, samodzielnie rozwiązać pewne problemy, które im dokuczają lub znaleźć wyjście z trudnej sytuacji życiowej. Do tego celu potrzebna im będzie wyłącznie ta książka i talia kart Tarota. Zresztą ta ostatnia nie jest nawet niezbędna. Można wyciąć z brystolu 22 prostokątki, napisać na nich nazwy Wielkich Arkanów i z nimi pracować. Oczywiście taka, samodzielnie sporządzona, talia absolutnie nie nadaje się do wróżenia, ale wystarczy do wszelkich działań mających na celu autoanalizę.

Wydawałoby się, że każdy siebie zna, ale ile jest w nas blokad, zahamowań, kompleksów i urazów, to aż trudno sobie wyobrazić. W dodatku większość z nich tkwi w podświadomości i trudno je stamtąd wydobyć, a karty Tarota poprzez swoją symbolikę (a nie znaczenie prognostyczne, wróżebne) doskonale się do tego nadają. Nikogo nie dziwi, że tradycyjny psycholog każe swoim pacjentom wypełniać pewne testy, a zamieszczanie pseudopsychologicznych testów w popularnych czasopismach wręcz zwiększa ich nakład. Karty Tarota są również rodzajem testu psychologicznego i dlatego dobry interpretator może na ich podstawie dokonać precyzyjnej analizy osobowości klienta, jego predyspozycji zawodowych, talentów, uzdolnień, ale też i kompleksów, urazów i blokad oraz wskazać metody pracy z nimi, jak i dróg wyjścia. Dlatego, jeśli masz poważne problemy ze sobą lub swoim życiem, to doradzam, byś poszedł Czytelniku do kogoś, kto zajmuje się zawodowo pomaganiem w takich sytuacjach, do terapeuty, psychologa, tarocisty czy astrologa, ale jeśli czujesz, że w Twoim życiu wystarczy coś zmienić, dokładniej poznać przyczyny kłopotów, jeśli chcesz lepiej poznać siebie, ujawnić drzemiący w Tobie potencjał i rozwinać się ? możesz robić to sam i dlatego zapraszam do wspólnej pracy.

1. Psychologia jako nauka o człowieku

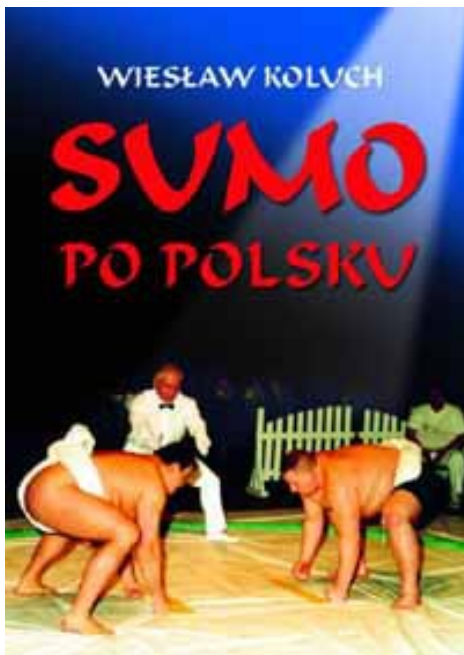
Różnice nie są problemem: w nich tkwią rozwiązania.

Miriam MacGillis

Początkowo psychologia wchodziła w zakres nauk filozoficznych i jako taka swój początek może datować na czasy starożytnych filozofów greckich, głównie Platona i Arystotelesa. Natomiast jako odrębna dyscyplina naukowa istnieje bardzo krótko ? niewiele ponad sto lat. Jako moment jej wyodrębnienia się z innych nauk zwykło przyjmować się rok 1879, kiedy to W. Wundt otworzył w Lipsku pierwsze laboratorium psychologiczne.

Samo słowo psychologia pochodzi z języka greckiego, w którym termin ?psyche? oznacza ?duszę? lub ?umysł?, zaś ?logos? można przetłumaczyć jako ?wiedzę? lub ?naukę?, czyli całą nazwę najtrafniej można ująć jako ?naukę o umyśle i duszy?.

Chcąc mówić o psychologii naukowej, nie wolno pominąć zagadnienia tak zwanych szkół psychologicznych. Termin ten oznacza grupę psychologów, którzy podzielają pewne poglądy zarówno związane z zasadniczą treścią tej nauki, jak i z stosowanymi metodami badawczymi. Omówmy teraz główne szkoły w psychologii.



Sumo po polsku

Wiesław Koluch

Zdrowie › choroby
Szczęście › rozwój osobisty

Zdrowie › relaks

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-89-1; Cena katalogowa: 10.90 zł; Ilość stron: 76; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 1999; Nr wydania: I;

Wiesław Koluch jako młody chłopiec trenował judo pod okiem słynnego brązowego, olimpijskiego medalisty z Montrealu Mariana Tałaja. Zdobywał medale na Ogólnopolskich Spartakiadach Młodzieży, Mistrzostwach Polski, a także na wielu turniejach. Posiada uprawnienia trenerskie i sędziowskie w judo. Obecnie biznesmen i konsultant w zakresie marketingu i zarządzania. Słuchacz Europejskiej Akademii Psychologii Integracyjnej JUPITER. Na codzień zajmuje się medycyną niekonwencjonalną: homeopatią, konhowaniem, jest Mistrzem Reiki. Kilkakrotnie medalista Mistrzostw Polski i turniejów międzynarodowych w sumo. Członek Kadry Narodowej Sumitów. Sportami walki zajmuje się ponad 20 lat uprawiając różne dyscypliny, m.in. chińską sztukę wojenną Tai Chi Chuan, Kenjitsu (walka mieczem).

Fragment:

HISTORIA SUMO

Sumo to styl walki przypominający zapasy. Pierwsze zapiski w formie malowideł odkryte przez archeologów mówią nam, że podobną dyscyplinę przypominającą walkę zapaśników sumo uprawiano już 3,5 tys. lat temu w Egipcie. Jednak sumo jest ściśle związane z narodową religią Japonii Shinto i za kolebkę sumo uważamy Kraj Kwitnącej Wiśni ? Japonię. Wiele rytuałów wykonywanych przez zawodników przed walką i w czasie walki mają znaczenie religijne i magiczne. Inne elementy ceremonii odnoszą się do długiej historii sumo, które przebyły drogę od rytuałów przyświątynnych poprzez zawody organizowane przy dworach arystokracji i zamkach samurajów, a także obstawiane przez pospólstwo na rogach ulic, aż do profesjonalnego sportu jakim jest obecnie.

Dużym prawdopodobieństwem jest, że do rozwoju sumo przyczyniły się nacjonalne style walki wywodzące się z różnych krajów, tj. z Chin, Mongolii, Indii, Korei, Wietnamu i innych. W chińskiej literaturze i historii wspomina się po raz pierwszy na początku tysiąclecia przed naszą erą o walczących w stylu San-Pa. Dzisiaj napis San-Pa czyta się jako sumo. W jednej z japońskich księzek z 712 roku opowiada się o pierwszych zawodach sumo z 230 r. p.n.e. Zawodnicy zebrali się w obecności imperatora Sujin, gdzie spotkał się niezwyciężony KECHAJA z rejonu TADŽIMA z HOMI-NO SUKUNE przedstawicielem IDZUMO. Po raz pierwszy SUKUNE był ogłoszony za pierwszego championa sumo i został wyświęcony na japońskiego sumitę. Przez okres NARA (645?784) w imperatorskiej Japonii zawody sumo były częścią rytuału składanego w podziękowaniu za bogate zbiory.

Jest dużym prawdopodobieństwem, że ze zbiorem ryżu wiąże się pochodzenie i nazwa sumo (ryż po japońsku ? sumaj). Taka forma dworskiego sumo w okresie NARA stała się zabawą dziękczynną. Przez następną epokę HEIAN (794?1192) sumo nadal było związane z życiem Japończyków. W 821 roku ogłoszono nowy regulamin w ceremonii sumo. Przedtem każdy turniej imperatorski odwiedzały różne prowincje Japonii ze swoimi dostojnikami wybranymi na dworski rytuał.

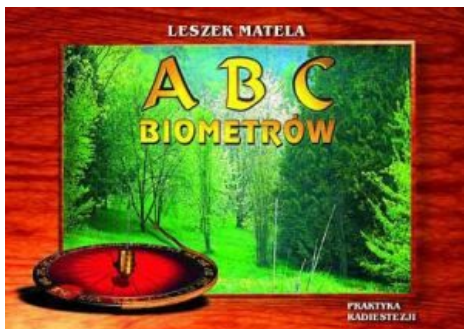
Po wprowadzeniu nowego regulaminu poza dostojnikami z prowincji i imperatorskim dworem w mistrzostwach sumo mogli brać udział samuraje, rzemieślnicy, handlarze i rolnicy. W ten sposób narodowe i wiejskie sumo dotarło do naszych czasów. W tymże okresie HEIAN władza w kraju zmieniła się na władzę wojskowych samurajów oraz szogunów. Rytuały świąteczne straciły swoją popularność, zostało tylko zainteresowanie Japończyków do zwykłego sumo. Za panowania dynastii HEIAN sumatorii byli wynoszeni do wysokich godności oraz tytułów na dworze szoguna. Nieraz bywało, że w czasie wojen na polu bitwy dwóch sumitów reprezentowało swoje armie i swoich szogunów. Nie było potrzeby rozlewania krwi 20?30 tysięcy wojowników, jeśli mogli to rozegrać dwaj zapaśnicy sumo. Zwycięzca zabierał armię pokonanego, a sumatorii był wynoszony przez swojego pana do najwyższych godności dworskich i niejednokrotnie otrzymywał na własność kilka wsi.

Do XVI wieku, do momentu wprowadzenia muszkietów, sumatorii pełnili rolę osobistej ochrony szogunów oraz cesarza. Po wprowadzeniu broni palnej ich rola jako ochrony osobistej była marionetkowa. Można sobie łatwo wyobrazić, że do XVI wieku byli bardzo niebezpieczni. Ważący niejednokrotnie ponad 200 kg sumita przyodziany w lekką zbroję odporną na groty strzał, używający także tarczy chroniącej go przed włócznią i ostrzem miecza, był dobrym taranem. Pole walki było dla niego niczym boisko do rugby. Rozpędzony potrafił staranować kilkunastu żołnierzy, za nim podążali samuraje, którzy ciele swoimi mieczami leżących na ziemi. Trzeba tu też wspomnieć, że sumita będący w ochronie swojego pana używał oręża o wiele większego i cięższego od normalnego oręża używanego przez zwykłego i trzy razy mniej ważącego żołnierza. Dopiero po wprowadzeniu broni palnej ich rola upadła.

W 1570?1582 opowiada się o zjednoczeniu Japonii. W tymże okresie NOBUNAGA ODA organizuje w swojej świątyni duże zawody sumo. W 1577 roku zorganizowano jeden z największych turniejów, w którym udział brało ponad półtora tysiąca sumitów.

Wiek XVII to okres dojścia do władzy dynastii TOKUGAWA, a także okres rozwoju ekonomicznego Japonii. W tym czasie uformowało się targowe i kulturalne centrum w KIOTO, OSACE, EDO.

Jednym z haseł tego okresu było utrzymanie i rozpowszechnienie świętego sumo.



Abc biometrów

Leszek Matela

 Zdrowie › radiestezja

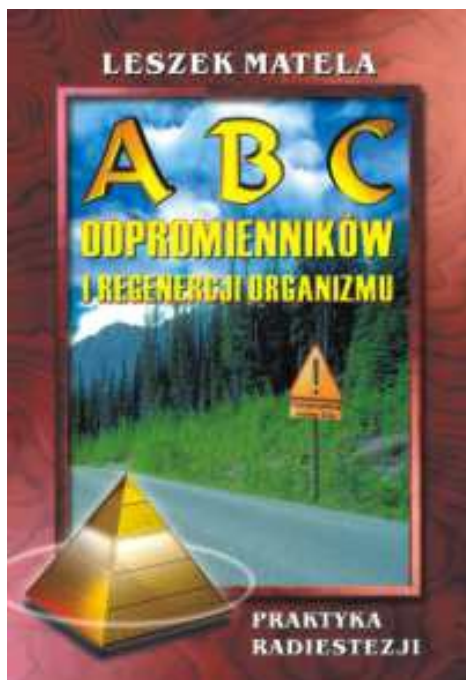
 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 978-83-7377-926-6; **Cena katalogowa:** 39.90 zł; **Ilość stron:** 136; **Oprawa:** miękka; **Format:** 19.5 x 28; **Data ostatniego wydania:** 2018; **Nr wydania:** V;

Książka ABC biometrów w sposób klarowny i przejrzysty wprowadza czytelnika w świat praktyki radiestezyjnej z wykorzystaniem specjalnych przyrządów pomiarowych zwanych biometrami. Ich przeznaczeniem jest zapewnienie radiestecie wystarczającej koncentracji na badanym zakresie tematycznym, a więc np. na wykazie ziół, zawartości witamin, czy parametrach wody. Biometry stanowią ogromne wsparcie w pracy radiestezyjnej oraz bogate źródło specjalistycznej wiedzy.

Zdolności radiestezyjne posiada większość z nas. Trzeba je tylko odkryć i wyćwiczyć. Dzięki tej książce, krok po kroku, można nauczyć się posługiwania się biometrami. Znajdziecie w niej Państwo, jak w rzadko którym podręczniku radiestezji, kompletny zestaw biometrów, które możecie Państwo, w zależności od stopnia zaawansowania oraz potrzeb, wykorzystać na użytek własny i swoich najbliższych.

Książka przeznaczona jest zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych.



Abc odpromienników

Leszek Matela

 Zdrowie › choroby

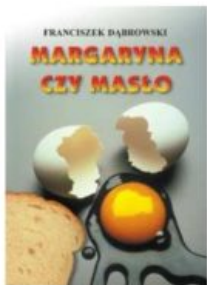
 **✗ nakład wyczerpany**

ISBN: 83-86737-72-7; **Cena katalogowa:** 29.90 zł; **Ilość stron:** 220; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm; **Data ostatniego wydania:** 1999; **Nr wydania:** II;

Książka ABC odpromienników i regeneracji organizmu w sposób klarowny i przejrzysty zapoznaje czytelnika z licznymi sposobami neutralizacji szkodliwych promieniowań występujących wokół nas. W naszym środowisku mieszkalnym, w miejscach pracy i wypoczynku, w szkołach i na uczelniach, w szpitalach, żłobkach, przedszkolach, jak też w sanatoriach spotykamy się ze szkodliwymi energiami. Źródłem zakłóceń mogą być m.in. ciekły wodne, struktury geologiczne, siatka szwajcarska i diagonalna oraz pola elektromagnetyczne pochodzące od urządzeń technicznych. Samo zabezpieczenie się przed szkodliwymi polami energetycznymi nie wystarczy. Dla tego też autor podaje też metody regeneracji organizmu wystawianego na wpływ owych promieniowań. Dzięki tej książce można poznać metody odzyskania zdrowia i podniesienia odporności po długoletnim oddziaływaniu szkodliwych promieniowań. Książka zalecana dla wszystkich, którzy cenią sobie zdrowie.

Margaryna czy masło

Franciszek Dąbrowski



Zdrowie › choroby
Dieta › odchudzanie

Dieta › kuchnia
Dieta › zdrowe odżywianie

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-69-7; Cena katalogowa: 19.70 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1999; Nr wydania: II;

Z pytaniem zawartym w tytule każdy z nas boryka się na co dzień. Czy nasz wybór jest świadomy? Czy jesteśmy pewni co do jego słuszności? Jeśli na szalę położymy nasze zdrowie, stan naszego serca i długość naszego życia informacje zawarte w tej książce okażą się bezcenne. Książka nie ogranicza się jedynie do tytułowego wyboru, szeroko wyjaśnia współczesny poziom wiedzy na temat naszego odżywiania, chemii dodawanej nam do jedzenia (tajemnicze E-123, E ...), czy substancji naturalnych typu cholesterol. Jeśli chcemy szanować nasz organizm, prawidłowo go odżywiać by mógł się nam zrewanżować co najmniej stuletnią wyrozumiałością wykorzystajmy na co dzień informacje zawarte w tej książce.

Fragment:

Powszechne zainteresowanie, a jednocześnie zaniepokojenie budzi problem szerzenia się chorób cywilizacyjnych. Są to: miażdżycy tętnic (mózgu, wieńcowych, kończyn i innych narządów ważnych dla życia i zdrowia), nadciśnienie, cukrzyca, choroby zwyrodnieniowe, nadwaga, osteoporoza, przewlekłe zapalenie wątroby, choroby uczuleniowe, łuszczyca i wiele innych. Zagrożenie zdrowia i możliwość zapobiegania chorobom powinien znać każdy, niezależnie od tego, w jakim stopniu może mu to być przydatne. Posiadanie wiedzy z zakresu chorób cywilizacyjnych, a szczególnie miażdżycy tętnic, może przyczynić się do zachowania zdrowia własnego i swoich najbliższych. Być może niejeden czytelnik stwierdzi, że wiadomości zawarte w tej książce nie dotyczą go jeszcze bezpośrednio, najważniejsza jest jednak chwila, by mówić o zapobieganiu, gdy się jest zdrowym i jeszcze bezpośrednio nie zagrożonym. Wrogiem nr 1, który najbardziej nam zagraża, jest obecnie miażdżycy tętnic. Zaczyna się ona rozwijać już w dzieciństwie oraz stopniowo postępuje, powodując wyraźne objawy chorobowe dopiero w drugiej połowie życia. Najgroźniejsze powikłania miażdżycowe to udary mózgu, zawały serca i zgorzele. Te choroby występują tylko u niektórych osób, u wszystkich jednak miażdżycy przyspiesza ogólne starzenie się przez znaczne pogorszenie ukrwienia ważnych dla życia narządów. Miażdżycy, jako przyczyna zgonów w starszym wieku ma większe znaczenie, niż wynika to ze statystyki. Często bowiem powoduje ona niewydolność narządów najbardziej nią dotkniętych i jeśli na przykład przy głównym jej umiejscowieniu w sercu powstaje niewydolność krążenia, w trzustce – cukrzyca, w nerkach – mocznica, to przy takich zgonach statystyki milczą o miażdżycy, choć ona jest główną przyczyną.

Jeżeli przeciętna długość życia osiągnęła dziś około 70 lat, to dlatego, że na tyle, średnio biorąc, pozwala rozwój oraz długość trwania choroby miażdżycowej, na którą medycyna jak dotychczas nie wywarła większego wpływu. Wydatniejszy postęp ku zdrowej długowieczności może być osiągnięty przede wszystkim w walce z miażdżycą. Doskonałe efekty ograniczające rozwój miażdżycy mogą zapewnić: właściwa dieta, głodówka lekarska, a w przypadku stwierdzonego defektu genetycznego mechanizmu receptorowego – stosowna terapia farmakologiczna.

1. Długość życia

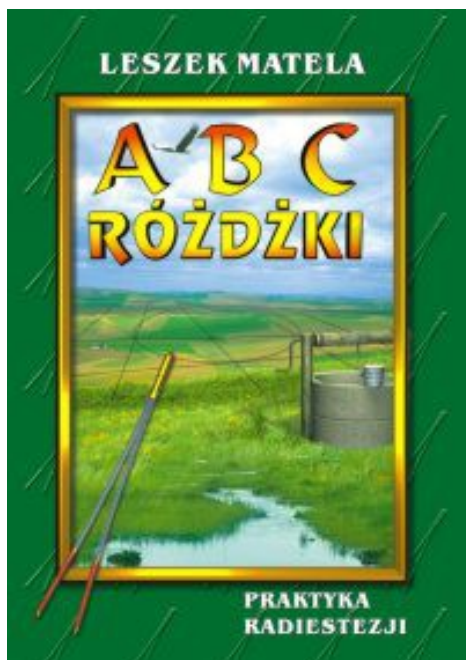
Istnieje pogląd, że normalna długość życia każdego organizmu jest siedmiokrotnie dłuższa niż okres od jego narodzin do pełni dojrzałości. Przyjmuje się, że faza całkowitej dojrzałości psychofizycznej organizmu ludzkiego następuje w wieku 20-25 lat. A więc stulatków powinniśmy uważać za osoby w średnim wieku. Normalna długość życia ludzkiego nie powinna być krótsza niż 150 lat. Karol Darwin głosił, że czas ludzkiego życia zaprogramowany jest na około 200 lat i żylibyśmy tak długo, gdybyśmy sami się nie zabijali i umieli żyć w zgodzie z prawami natury i ciała. Na długość życia ludzkiego mają wpływ czynniki genetyczne i środowiskowe, a ponadto tzw. zegar biologiczny (komórkowy). Komórka ludzka w ciągu swego życia dzieli się około 50-60 razy i zużywa się, pracując coraz mniej wydajnie niż w młodości, a w końcu obumiera. Ograniczona ilość dzielenia się komórki wyznacza więc granice naszego życia.

Naukowcy są zdania, że znaczącym czynnikiem starzenia się komórki są zalegające w niej odpady toksycznych metabolitów i wolne rodniki (zob. str. 140).

Niezależnie od podanych wyżej przyczyn mających wpływ na długość życia, trzeba także wymienić trafność stawianych diagnoz oraz właściwą terapię. Należy podkreślić, że początek wszelkich chorób w większości przypadków ma swoje źródło w nieprawidłowym, negatywnym myśleniu człowieka o sobie i otoczeniu. Każda więc myśl to cegiełka naszego losu. Afirmacja życia służy zdrowiu.

Długowieczności sprzyja:

- prawidłowe pole życia,
- naturalne niskokaloryczne pożywienie,
- praca fizyczna, rekreacja i wypoczynek,
- okresowa głodówka lekarska,
- pogoda i optymizm (afirmacja),
- zerwanie z paleniem tytoniu,
- umiarkowane spożywanie alkoholu,
- dbanie o dostateczną ilość snu,
- unikanie nadmiernego działania promieni słonecznych,
- unikanie niskich temperatur,
- zabezpieczenie na starość warunków bytu,
- satysfakcja i przyjemność z wykonywanej pracy i seksu.



ABC różdżki

Leszek Matela

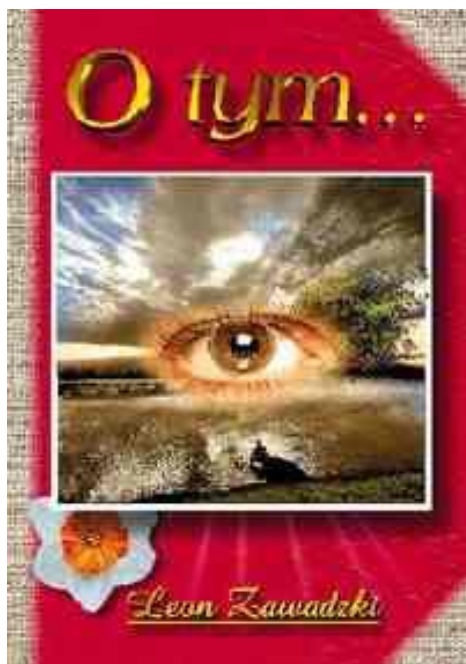
 Zdrowie › radiestezja

 różdżka  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-86737-64-2; **Cena katalogowa:** 29.20 zł; **Oprawa:** miękka; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 1999; **Nr wydania:** IV;

Książka ta w sposób klarowny i przejrzysty wprowadza w świat praktyki radiestezyjnej z wykorzystaniem różdżki. Dzięki tej książce, krok po kroku, można nauczyć się posługiwania różdżką, a później tę wiedzę zastosować w praktyce, wykorzystać na użytek własny i swoich najbliższych.

Zdolności radiestezyjne posiada większość z nas! Książka jest w pełni zrozumiała dla początkujących, ale również zaawansowani radiesteci mogą znaleźć w niej wiele cennych informacji min. o różnego rodzaju specjalistycznych różdżkach, ich zastosowaniu oraz nigdzie niepublikowanych metodach pracy. Autor jest znanym w Polsce i za granicą radiestetą, publicystą oraz badaczem zjawisk nieznanymi.



O tym...

Leon Zawadzki

Zdrowie › psychologia
Szczęście › sukces
Szczęście › pokochaj siebie

Szczęście › emocje
Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-54-9; Cena katalogowa: 19.40 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data
ostatniego wydania: 1998; Nr wydania: I;

Książka inspirująca do własnych przemyśleń, do odnalezienia siebie w otaczającej (materialnie i nie) rzeczywistości. Każdy może odnaleźć w niej coś innego, coś co odpowiada na osobiste niepowtarzalne pytania. Napisana w genialny, uniwersalny sposób opisuje to, co drzemie w naszych wnętrzach, co jest przedmiotem Jogi, ezoteryki, psychologii. Jeśli dostrzegasz w sobie COŚ... to książka ta jest dla Ciebie.

Zacznijmy od początku, od podstaw, jeśli naprawdę mamy się porozumieć. Przede wszystkim pozwól, że zadam pytanie: dlaczego wzięłeś tę książkę do ręki? Dlaczego ją czytasz? Co oznacza sam fakt, że czytasz tę książkę?

Czym jest fakt, że czytasz książkę?

Nie odpowiadaj od razu na te pytania. Postaraj się zobaczyć, że przed tobą są kartki zadrukowanego papieru. Widzisz je? Doprawdy je widzisz? A więc papier, litery. Te litery układają się w słowa, słowa w zdania.

Wydawałoby się, że porozumiewamy się w ten oto sposób. Ty i ja.



Sposoby naturalnego uzdrawiania

Władysław Walczak

Zdrowie › choroby
Terapie › bioenergoterapia

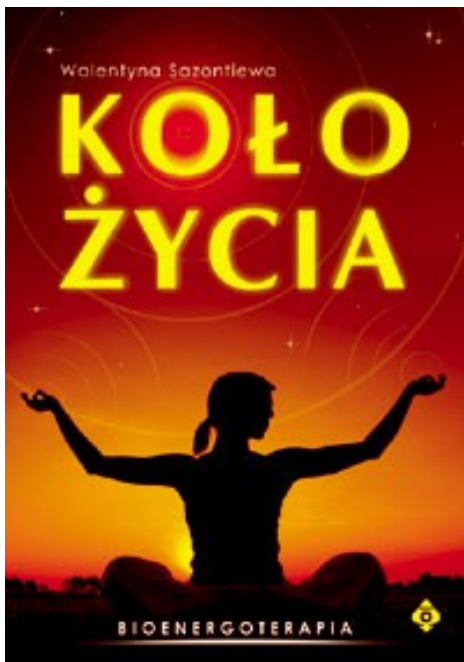
Terapie › energia

medycyna alternatywna terapie naturalne ✗ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-43-3; Cena katalogowa: 24.20 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1998; Nr wydania: III;

W erze dynamicznego rozwoju nauki wielu z nas jest rozczarowanych z powodu dalszej nieuleczalności wielu chorób. Jak to możliwe, że medycyna, która dokonała tak niesamowity progres, w dalszym ciągu przy tak licznych schorzeniach rozkłada bezradnie ręce? Czy musimy być tak często stawiani przed nieubłaganą diagnozą niejednokrotnie tożsamą z wyrokiem śmierci? Już nie!

Zawarta w książce wiedza umożliwia doświadczenie energii życiowej, samodzielną pracę z bioenergią oraz wykorzystywanie jej dla poprawy swego zdrowia oraz pomocy bliskim. Kilkadziesiąt zdjęć ilustrujących precyzyjnie metody pracy ułatwiają zastosowanie zawartych w książce porad w praktyce. Sięgnij już dziś po zdrowie.



Kóło życia bioenergoterapia

Walentyna Szontlewa

Zdrowie › choroby

Terapie › bioenergoterapia

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-7377-133-6; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1998; Nr wydania: I;

Bioenergoterapia ukazana od podstaw przez profesjonalistę prowadzącego prywatną praktykę. Książka, którą czyta się jak powieść od deski do deski, mimowolnie przyswajając sobie wiele niezwykle, czasami tajemniczej wiedzy o funkcjonowaniu naszego ciała, naszej witalnej energii.

Fragment:

W literaturze europejskiej zagadnienie czakr nie zostało należycie wyjaśnione. Nie ulega przy tym wątpliwości, że jest to problem bardzo ważny i na wyjaśnienie takie zasługuje.

Przyjmując istnienie dwu sił dla człowieka najbardziej znaczących tj. siły kosmicznej i jego własnej, stwierdzić można, że pierwsza z nich zyskała pełną realizację: stworzyła cały ziemski glob z człowiekiem stanowiącym jego część. Ukształtowała nasze ciało, idealnie wyregulowała wszystkie układy fizjologiczne, stworzyła ogromny potencjał w postaci ludzkiego mózgu i obdarzyła całość energią Kundalini, która wznosi się wężowym ruchem, pobudzając czakry, od podstawy tułowia w górę. Słowo to, które słyszy się ostatnio coraz częściej, odnosi się do istniejącej w każdym człowieku porcji potężnej energii kosmicznej, będącej źródłem wszelkiego życia. Oceniając realizację siły danej człowiekowi stwierdzić musimy, że jest ona uzależniona od tego, jak funkcjonuje cały złożony kompleks określany mianem człowieka. Optymalizacja tego układu możliwa jest nie tylko poprzez pobudzanie Kundalini, ale również poprzez pozytywne emocje, uczucia i wolę, które stanowią o sile człowieka i jego możliwościach sprawczych.

Bezładne życie, pozbawione wartości wyższych i dobrych uczuć nie pozwala na osiągnięcie sukcesu, utrzymanie dobrego stanu zdrowia i osiągnięcie satysfakcji twórczej. Owocuje to zaburzeniami wszystkich układów organizmu, co jeszcze raz potwierdza, że człowiek, który może być biorcą i dawcą energii, może również być jej pierwotnym źródłem.

Rozum i ciało stanowią integralną całość. A ponieważ każdy centymetr sześcienny przestrzeni kwantowej wypełniony jest energią niemal bezgraniczną, a najlżejsza nawet wibracja stanowi część rytmu galaktyk, ludzie w istocie pozostają razem, niezależnie od odległości geograficznych, które ich dzielą.

Pomóżmy komuś, kto jest obok nas, a będzie nam to odpłacone po stokroć.

Bioenergoterapia ukazana od podstaw przez profesjonalistę prowadzącego prywatną praktykę. Książka, którą czyta się jak powieść od deski do deski, mimowolnie przyswajając sobie wiele niezwykle, czasami tajemniczej wiedzy o funkcjonowaniu naszego ciała, naszej witalnej energii.



Psychografologia

Dariusz Tarczyński

Zdrowie › psychologia
Rozwój duchowy › parapsychologia

Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-36-0; Cena katalogowa: 24.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data
ostatniego wydania: 1997; Nr wydania: I;

Psychografologia niejedno ma imię i może zostać przyswojona przez Ciebie na wiele sposobów. Jeśli masz dość monotonnych podręczników, a chciałbyś móc przyswajać nową wiedzę w sposób tyleż skuteczny co lekki, ta książka jest lekturą idealną właśnie dla Ciebie. Przed Tobą podręcznik psychografologii napisany w formie opowiadania, w którym stary, doświadczony psychografolog przekazuje całą swą zawodową mądrość młodemu następcy. Młodzieniec ów, zafascynowany ogromnymi możliwościami oceny osobowości człowieka jedynie na podstawie próbki jego pisma krok po kroku zgłębia tajniki tej wspaniałej wiedzy. Śledząc losy bohaterów intuicyjnie przyswajamy idee psychografologii, bez wysiłku poznając wszystkie podstawowe zasady psychologicznej oceny pisma każdego człowieka.



 [pobierz fragment książki](#)

Homeopatyczna apteczka dla każdego

Andrzej Rajmund Kozłowski

 Zdrowie › choroby
Terapie › zioła

Terapie › homeopatia
Terapie › medycyna naturalna

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-505-3; Cena katalogowa: 24.20 zł; Ilość stron: 129; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm; Data ostatniego wydania: 2012; Nr wydania: VIII;

Podobne leczy się podobnym stara zasada Nowej Medycyny

Istnienia homeopatii możemy dopatrywać się od czasów „ojca medycyny” Hipokratesa, który twierdził, że podobne leczy się podobnym (łac. *similia similibus curantur*). Obecnie homeopatia jest integralną częścią medycyny alternatywnej, uznana na całym świecie, z roku na rok zyskuje nowych zwolenników, zarówno wśród lekarzy, jak i pacjentów. Poznaj jej zasady, opisy najczęściej występujących chorób oraz spis leków homeopatycznych dzięki Andrzejowi Kozłowskiemu specjalście medycyny rodzinnej, pediatrze i homeopacie, odnoszącym spektakularne sukcesy w swojej terapii.

Porzuć leki i skorzystaj z leków homeopatycznych

Jeśli dręczą Cię uciążliwe dolegliwości i wypróbowałeś już wiele dostępnych środków, a wciąż nie czujesz ulgi, to dobrze trafiłeś. Homeopatia pobudza naturalne możliwości obronne organizmu, natomiast leki homeopatyczne łagodnie i trwale przywracają zdrowie. Homeopatia świetnie radzi sobie z takimi dolegliwościami jak: leczenie przeziębienia, kataru, alergii, zapalenia ucha, Leczenie homeopatyczne doskonale wpływa również na odporność. Dzięki temu poradnikowi sam świadomie wybierzesz preparat, który pomoże Tobie i bliskim.

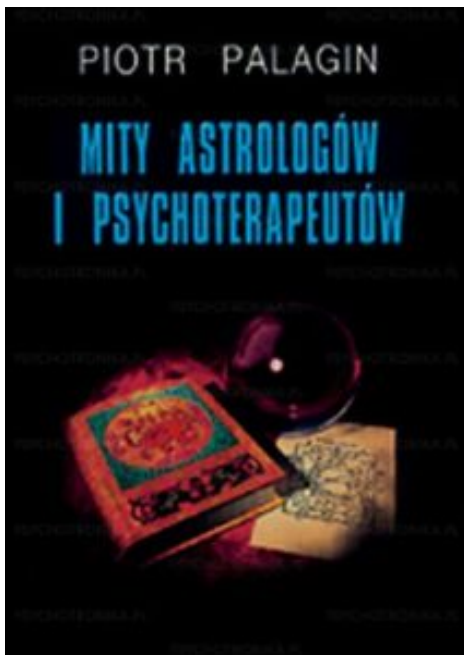
Jak działają leki homeopatyczne?

Twórca homeopatii Samuel Hahnemann zaobserwował, że przy jednoczesnym przebiegu dwóch chorób w jednym organizmie, gdy ich objawy są podobne, silniejsza zaczyna leczyć słabszą. Wprowadzony do organizmu lek homeopatyczny zachowuje się jak „silniejsza choroba”: wywołuje tymczasową, sztuczną i nieszkodliwą „chorobę”, będącą reakcją na przyjęte lekarstwo. „Choroba” ta, czyli wywołana lekiem reakcja obronna naszego organizmu, zazwyczaj od razu wygasa po wyzdrowieniu pacjenta. Jednak aby do tego doszło kluczowe jest właściwe rozpoznanie schorzenia, wybór leku homeopatycznego oraz jego dawkowania.

Wyjątkowa książka o homeopatii

W tej wyczerpującej publikacji Autor przedstawia nie tylko zasady leczenia homeopatycznego, ale także opisy najczęściej występujących chorób w zestawieniu z odpowiednio dobranymi lekami łącznie z ich stężeniem i dawkowaniem. Dzięki niej dowiesz się jaki jest najlepszy syrop homeopatyczny na kaszel, jakie środki pomogą w walce z lambliozą, wymiotami czy wypadaniem włosów. Wielką zaletą tej publikacji jest fakt, iż podane preparaty są ogólnie dostępne w aptekach całego kraju i dobrane tak, by można było je w bezpieczny sposób samodzielnie stosować. Skorzystaj z mądrości natury, uzupełnij swoją apteczkę homeopatyczną i ciesz się pełnią zdrowia.

Homeopatia – natura w trosce o Twoje zdrowie



Mity astrologów i psychoterapeutów

Piotr Palagin

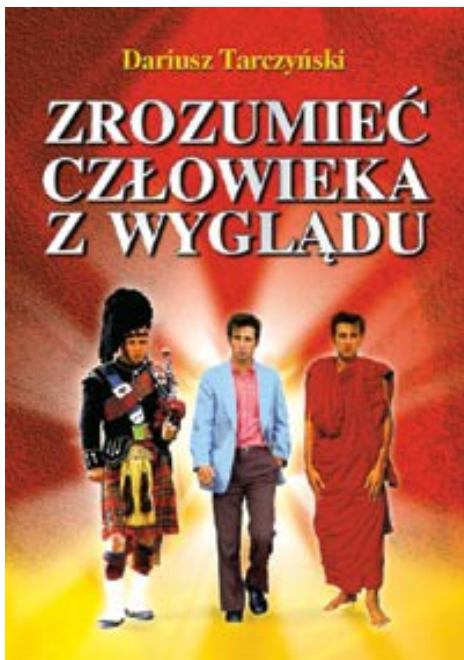
 Zdrowie › psychologia
Astropsychologia › astrologia

Szczęście › rozwój osobisty

  nakład wyczerpany

ISBN: 978-83-7377-505-3; **Cena katalogowa:** 19.80 zł; **Oprawa:** twarda; **Format:** 14,5 x 20,5 cm ; **Data ostatniego wydania:** 1997; **Nr wydania:** VIII;

Lekarz, astrolog i wykładowca Akademii Astrobiologii przedstawia inny wymiar astrologii, jako narzędzia pracy astropsychologa. Książka obala wiele mitów, którymi żyją niektórzy ludzie interesujący się astrologią. Każdy, kto chciałby zajmować się ową królewską wiedzą, powinien zapoznać się z tą pozycją, choćby po to, by móc zrozumieć, gdzie reguły astrologii są hipotezą, a gdzie funkcjonują jak szwajcarski zegarek.



Zrozumieć człowieka z wyglądu

Zdrowie › kobieta
Dieta › zdrowe odżywianie
Szczęście › pokochaj siebie

Zdrowie › uroda
Szczęście › rozwój osobisty

✖ nakład wyczerpany

ISBN: 83-86737-24-7; Cena katalogowa: 29.90 zł; Oprawa: miękka; Format: 14,5 x 20,5 cm ; Data ostatniego wydania: 1997; Nr wydania: VI;

Ta książka to sztuka analizy psychologicznej człowieka na podstawie jego ubioru. Wolność wyboru jest tylko pozorna. Zakładając to, co nam się podoba, ukazujemy naszą indywidualną osobowość, wewnętrzne problemy, przeżycia (także te ze sfer intymnych). Dzięki tej książce zupełnie inaczej zaczynamy widzieć i rozumieć innych, możemy sami sprawdzić, jak dobór ubrania pomaga rozwiązywać problemy psychologiczne. Przez pryzmat wyglądu i gestów ludzi, widzimy ich kompleksy czy problemy osobowościowe.

Fragment:

Nasze życie staje się coraz większym wyścigiem z czasem. Jemy szybciej w barach szybkiej obsługi, poruszamy się szybciej dzięki samochodom, komunikujemy się szybciej korzystając z mediów w postaci prasy, radia i telewizji oraz łączności radiotelefonicznej. Poznajemy coraz więcej ludzi, którym powierzamy odpowiedzialne zadania na podstawie dokumentów potwierdzających ich kwalifikacje. Żadne jednak świadectwo uzyskania odpowiednich kwalifikacji nie opowie nam, jaki jest naprawdę drugi człowiek, czego możemy się po nim spodziewać, czy można się z nim zaprzyjaźnić.

Najczęściej wykorzystywane i doskonałe były techniki nauki szybkiej analizy osobowości człowieka w wywiadzie wojskowym i gospodarczym oraz w technikach negocjacji politycznych i handlowych. Z upływem lat techniki szybkiej oceny człowieka przestały być dziedziną wiedzy elitarniej. Dotychczas zostało wydanych wiele książek na temat oceny człowieka na podstawie np. gestykulacji, mowy ciała, czy pisma. Na podstawie zewnętrznego zachowania każdy z nas może określić stany wewnętrzne człowieka. W tej książce będę namawiał Państwa do jeszcze wnikliwszej analizy charakteru człowieka i pokażę, że ubiór, sposób jego noszenia, uczesanie i sam dobór ubrania, zewnętrzne zachowanie to informacja o tym, co dzieje się w jego ludzkim wnętrzu.

Głównie pragnę skupić Państwa uwagę na opisie ubioru i próbie jego interpretacji. Analizę charakteru człowieka na podstawie wyglądu określiam jako metodę nieinwazyjną, czyli technikę, która sprowadza się do obserwacji w warunkach naturalnych i nie wymusza jakichkolwiek działań bezpośrednio na obserwowanym człowieku.

Wolność wyboru odzieży jest tylko pozorna. Zakładając to, co nam się „podoba”, ukazujemy jednocześnie wyrażnie naszą indywidualną osobowość, wewnętrzne problemy, przeżycia (także te ze sfer intymnych). Dzięki tej książce zupełnie inaczej zaczynamy widzieć i rozumieć innych ludzi. Przez pryzmat ich wyglądu, gestów widzimy kompleksy czy problemy osobowościowe. Dzięki niej uświadamiam sobie dlaczego podoba mi się jakiś ciuch, a co więcej, jeśli chcę rozwiązać swój wewnętrzny problem, jak mogę sobie w tym pomóc, chociażby odpowiednim doбором ubrania.