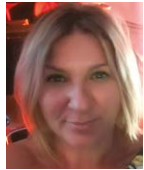


DOBRE MYŚLI A SUKCES

„GDY JESTEŚ AUTENTYCZNIE PORUSZONY SUKCESEM INNEJ OSOBY, OZNACZA TO, ŻE JESTEŚ NA WŁAŚCIWEJ ŚCIEŻCE. (...) MIARĄ SUKCESU JEST CAŁA RADOŚĆ, JAKĄ ODCZUWASZ”. E.J HICKS



BEATA BRUŚ

Kreator zdrowia

„Wszystko jest wirem”, jak mówi Nassim Haraneim, wobec tego wszystko ustawia się względem czegoś, nasze myśli wobec naszych pragnień.

„Odpowiedź nosisz w sobie. Trzeba ci się udać w głąb, żeby ją odnaleźć. Jest bardzo blisko. (...) Zobacysz, że bierzesz udział w czymś nieskończenie wielkim. Jesteś częścią wszystkiego co istnieje, jego piękna, majestatu, błogości.” Jan Konobrodzki OSB: „Pustynne szlaki. Wyjście w nieznaną medytację”.

Skąd przychodzi nasza myśl? Jaki ma kolor nasza myśl? Jaki ma zapach nasza myśl? Jaki ma smak nasza myśl? Jaki ma kształt nasza myśl? Na te pytania otrzymujemy odpowiedź w czasie krótkich rozmyślań. Kiedy zadajemy sobie pytanie: O czym chciałabym czy chciałbym się dowiedzieć? Co warto na ten moment wiedzieć? Zamykamy oczy i wszystko jest jasne.

„Twoje życie rozgrywa się dokładnie tu i teraz, czyli **świadomie trwać w chwili obecnej**. To podstawa życia! Twoje życie rozgrywa się dokładnie w tej chwili. Przeszłość już nie istnieje. Zostawiła w tobie doświadczenia, które „pracują” dla ciebie. Nie masz do niej dostępu. Dostęp masz tylko do terażniejszości. Teraźniejszość to punkt, do którego mamy dostęp – mówią fizycy. W niej jak w soczewce zawiera się twoja przeszłość. Teraz możesz wpłynąć na twoje przyszłe życie. W tej chwili. Decyzje podjęte teraz na bazie doświadczeń, wiedzy, przeczuć wpływają na przyszłość, której jeszcze nie ma. Masz na nią wpływ tu i teraz.” Jan Paweł Konobrodzki OSB: „Pustynne szlaki, wyjście nieznaną.”

W piosence słyszymy: „Myśl fizyką a nie logiką”, nowe rezultaty będą wtedy, kiedy zmienimy przekonania i zaczniemy robić inaczej niż zwykle.

Czym jest dobra myśl?

„Dla mnie to **taka myśl, która mnie wspiera**. To dobra myśl. Z uważnością na mnie. Pachnie lasem, słońcem i świeżo ściętą trawą”. Magdalena Pasadyn, Ekspert ds. profilaktyki zdrowia, lekarz, certyfikowany trener mentalny.

Co to oznacza w codziennym życiu? Jak dobre myśli wpływają na nasze życie?

Często odnosimy się do kilku aspektów takich jak zdrowie, relacje, dom, finanse czy praca. Pragniemy idealnie czuć się na tych płaszczyznach. Czy rzeczywiście potrafimy to zrobić? Zostać kreatorem własnego życia i żyć życiem zamierzonym każdego dnia z sukcesem radości, którą się czuje?

I tak, od chwili kiedy tylko pamiętamy myślimy myśli, kreując swoje sukcesy:

Każdy nowy dzień jest dobry, by rozpocząć wszystko od początku, a najmniejszy postęp ma wielką wartość. Wieczorem, kiedy zamierzamy już zasnąć warto podziękować za cały dzień, za wszystko czego doświadczyliśmy i za wszystko co mamy. Miło jest wyobrazić sobie przyszły dzień i siebie jak realizujemy zamierzone rzeczy otulając je dobrą myślą. Wyobrazić sobie jak budzimy się następnego dnia pełni energii, siły i zdrowia. Jak we wspaniały sposób dbamy o swoje ciało wyglądając pięknie i zadbanie. Widzimy, jak właściwie dobieramy potrzebne składniki na śniadanie i z radością odżywiamy organizm, czerpiąc siły i zdrowie. Wyobraźmy sobie jak z lekkością, radością wchodzimy do auta czy tramwaju i bezpiecznie przemieszczamy się z punktu A do B, jak swobodnie i lekko załatwiamy waż-

„*Ogromne znaczenie ma skupienie myśli na tym czego pragniemy, żeby do nas przyszło*”

ne sprawy, przeprowadzamy rozmowy. **Używajmy słów o dobrym brzmieniu i wibracji**. Mówmy sobie często „Wszystko jest w porządku i wszystko jest OK”. Zamierzmy „Nie dam rady czy Nie mogę” na: Chcę, pragnę, zamierzam, oczekuję, przyzwalam na to i to jest. Zapiszmy co jest dla nas ważne w tym dniu, czego pragniemy. Jak to zrobić? Podzielmy dzień na poszczególne części, zapiszmy to co planujemy i najważniejsze odczujemy emocje z tego powodu, poczućmy to czego pragniemy, że to już jest. Niech towarzyszy nam poczucie szczęścia i radości, ulgi, satysfakcji. Rano po przebudzeniu wyobraźmy sobie nasz dzień, przeciągając się jeszcze w łóżku. Dokładnie zobaczymy o poranku to o czym myśleliśmy wieczorem, pięknie i przejrzyście, powtarzając sobie: Wszystko jest możliwe. Wszystko jest. Wszystko jest dla mnie.

Dobre myśli w sukcesie zdrowia

Wiele osób zamówiło sobie, czy też wykreowało sobie stan organizmu. Zdrowie jakim się cieszymy zależy od wielu aspektów. Dobre myśli, odżywianie, otaczające nas środowisko czy aktywność fizyczna to indywidualny styl życia każdego z nas. Zatem co możemy zrobić?



fol. Piatbay

Zacząć myśleć myśli, a nie żeby myśli myślały za nas.

Pierwszą rzeczą jest pokochanie i zaakceptowanie siebie. Najprościej na świecie jest zrobić pierwszy krok, ale koniecznie poprzedzić dobrą myślą:

„Jestem otwarta(y) na dobro i obfitość Wszechświata”. Potem najlepiej wziąć piękny zeszyt i zacząć pisać: „Kocham siebie. Kocham i akceptuję siebie”.

Wszystko ma swój czas i tę **czynność powtarza się cyklicznie do czasu kiedy się w to nie uwierzy**, do czasu kiedy spoglądając na siebie w lustrze i mówiąc te słowa pocujemy to naprawdę. To pierwszy milowy krok w naszym przekonaniu, to początek tej słynnej biblijnej wiary, malutkiej jak ziarno gorczyco co przenosi góry. To czas kiedy niemożliwe jest możliwe. Efektem dobrego wytwarzania myśli, naładowanych wspaniałą emocją spełniających się pragnień, jest obudzenie w sobie systemu samo naprawczego naszych komórek. To istotny aspekt procesów leczenia i wkrótce efekt wspaniałej witalności organizmu. Towarzyszyć tym pragnieniom mogą słowa ciepłe, dobre, pełne wyrazu. Słowa, które dobrze brzmią, które wprowadzają w naszą świadomość miłość do siebie i stan bezwarunkowej miłości.

Myśl, która jest wizualizowana, o dużej skali emocji ma moc działania i przełożenia się na rzeczywistość. Tak więc szybciej goi się złamanie nogi, jak można wyobrazić sobie ją zdrową i zobaczyć to z radością jak nam pięknie noga pomaga w codziennych czynnościach, jak z nami współgra. Bycie wdzięcznym za mały STOP w życiu, bo być może w tym czasie mogliśmy mieć czas na swój rozwój, na zatrzymanie się, żeby po takim doświadczeniu móc iść dalej w szerszej perspektywie.

Dobra myśli w praktyce

„W 2017 r. miałam operację. (...) Po operacji dostałam słońwiaczyny nóg, wtedy nie mogłam chodzić. Przy wstawianiu z łóżka pomagali mi bliscy, zrobienie kroku stanowiło ogromny wysilek.

Tym bardziej, że miałam wodę w płucach, miałam czarne myśli. Do momentu kiedy dostałam telefon od przyjaciela i powiedział mi co robić. Od tego czasu przy każdym kroku powtarzałam, że mogę chodzić, że umiem chodzić, moje kroki są lekkie. Wtedy rzeczywiście zaczęłam coraz lepiej chodzić, było mi coraz łatwiej i wyżej, były to moje dobre myśli, które spowodowały, że pojawiła się nadzieja. (...) Zaczęłam normalnie chodzić, siadać. Wcześniej jeździłam na wózku inwalidzkim.” Agnieszka L.-K.

Dobre myśli w aspekcie finansów

„Jeśli za bardzo starasz się ułożyć klocki tej nieistniejącej układanki, tracisz całą swoją prawdziwą radość. Ciężar pogoni za sukcesem można zastąpić nieoczekiwaną lekkością, którą poczujesz uświadomiwszy sobie, że jedyne reguły i ograniczenia to te, które sami dla siebie ustalamy”. Timothy Ferriss: „Czterogodzinny tydzień pracy”.

W tym temacie powstało mnóstwo publikacji. Jak mądrze prowadzić biznes, w jaki sposób odnieść sukcesów finansowy, czy być bogatym i zamożnym człowiekiem. Eric Worre pisał: „Największą korzyścią nie jest dostanie tego czego się pragnie. Największą korzyścią jest stanie się tym człowiekiem, który dostaje to, czego pragnie. Nauczyłem się tego, co było wiadome od wieków - to podróż jest celem”.

Dobra myśl w praktyce

„Wzmocniaś to na czym koncentrujesz swoją uwagę.” Bartosz Królikowski, człowiek sukcesu, biznesmen, prezes zarządu polskiej firmy DuoLife.

We wszystkim, także w biznesie, warto kierować się sercem i działać w tej przestrzeni. Wtedy jest miejsce na szczęście, zdrowie i bogactwo. Zatem **niechaj inspiruje nas dobrobyt innych, podziwiamy pięknych i zadbanych ludzi, doceniajmy ich dorobek i czerpmy inspirację z ich doświadczeń**. Szczerze się cieszymy i gratulujemy. Wszechświat rozpoznaje nasze emocje, to jest właściwy nawigator pragnień,

wspiera myśl, która gości w naszej głowie. Tak więc warto myśleć dobrze w poczuciu dostatku wszystkiego czego pragniemy.

A co wymarzone domem?

Ogromne znaczenie ma skupienie myśli na tym czego pragniemy, żeby do nas przyszło. To tak jak przy projekcie domu, rozrysowany wytyczamy. To fajne działanie na wyobraźnię, jak wytyczenie sobie tego domu wstęgą. Chodzenie po nim, otwieranie kolejnych drzwi, ustawianie krzesel, czy wizja z emocją rozpalenia ognia w kominku, czy włączenia ulubionej muzyki. Doznanie wrażenia, że tu i tu jest ściana, na niej wisi obraz z pięknym pejzażem. Temu wszystkiemu towarzyszyć ma marzenie, wizja, cel - wtedy ta kreacja rzeczywistości przez nas samych staje się rezultatem, prawdą.

„*To czego pragniesz powstaje w sercu. To ono przekazuje swe pragnienie do reszty ciała, kreuje myśl w głowie*”

„Siedziałam kiedyś i oglądałam fotografie znanej artystki. Urzekł mnie jej dom, ogród. Był zupełnie zaczarowany. Oddawał klimat XIX wieku, drewniany domek, otoczony zielenią, ogromny ogród ze stodołą. Kury i kozy. Obfitość kwiatów i sad. Poczulałam zapach lawendy i ogromne pragnienie w sercu jak bardzo: Chcę, pragnę, zamierzam, oczekuję, przyzwalam sobie i to jest. Uruchoiłam swoją wyobraźnię, zobaczyłam siebie jak dotykam i wącham tę lawendę. Otwieram okna w takim domu, wyciągam z piekarnika chleb w kształcie serca. I nawet się nie spostrzegłam jak Wszechświat mi dostarczył taki dom, ten zapach lawendy w ciągu miesiąca”. (autor znany redakcji).

Dobre myśli a sukces w relacjach

Partnerstwo – temat pradawny. Każdy nas ma wyobrażenia o partnerze, często jest tak, że nie zamawialiśmy dokładnie i Wszechświat dostarczył nam co było na stanie. To oczywiście duże uproszczenie z przymrużeniem oka.

Wiele osób ma sprawdzony sposób na „zmówienie” dokładnie wymarzonego partnera czy partnerki czy upragnionego dziecka. Czym więcej szczegółów tym lepiej. Te opisy wędrują często do szuflady czy do kieszeni swetra, kiedy po czasie okazuje się, że z taką właśnie osobą spędzamy swoje życie, czy słyszymy śmiech swojego wyczekanego dziecka. Warto pamiętać o użyciu słów: „Miło jest, bo ma 190 cm i jest bardzo przystojnym brunetem” lub „Jakże cudownie spędzać jest czas w towarzystwie tak błyskotliwej dziewczyny z niebieskimi oczami”, czy „Mój cudowny synek zaczyna pierwsze kroki. Słyszę jak radośnie się śmieje.”

Dobra myśli w praktyce

„To czego pragniesz powstaje w sercu. To ono przekazuje swe pragnienie do reszty ciała, kreuje myśl w głowie - jak to zrobić, żeby to zmaterializować? Myślisz myśl. Wizualizujesz, układasz plan, działasz, kreujesz. Czujesz każdą komórką swego ciała, czujesz dreszcz emocji, jak tylko o tym pomyślisz. I masz to co stworzyłaś w sercu, w jego wnętrzu. Teraz w rzeczywistości, czyli na zewnątrz”. Marta Mirz mama Wiktorcka, mikrobiolog.



fol. Pixabay

Kreowanie życia w aspektach szczęścia, zdrowia i bogactwa to nie jest nic dziwnego. Wszechświat zawsze odpowiada na to o co prosimy. Już w Biblii było zapisane: „Proś, a będzie Ci dane” czy „Jako w Niebie tak i na Ziemi” brzmią słowa codziennej modlitwy. Te kilka zdań pokazuje banalne przykłady wielkich zmian w przekonaniu, że nie działania są najistotniejsze a właściwe myślenie. Odkryliśmy, że cudownie jest myśleć dobrze, mieć ten wspaniały nawigator w postaci emocji to nawet korzystniej niż wszystkie zmysły. **Być wdzięcznym, akceptować, doceniać i prosić tak jakby to już było, daje nam niezwykłą, wysoką wartość naszych emocji,** która właściwie naprowadza nas do celowego myślenia. Wtedy spotykamy właściwych ludzi, odkrywamy książki i cudowną wiedzę, kupujemy zgodne z nami suplementy czy pożywienie, jesteśmy w tym miejscu, w którym czegoś się dowiedzieliśmy, coś nas zachwyciło. To coś dało nam przestrzeń na poznanie wymarzonego partnera z kartki, na nową pracę, piękny dom, samochód, czy rozwiązanie dla zdrowia.

To wszystko pokazuje nam jak ważne są kierunkowskazy i nasza uważność. Tak wartościowe jest poznanie na nowo języka swoich pragnień, by stanąć przy nowym i pięknym życiu zamierzonym. Wymarzone myślą i opowiedzianym dobrym słowem. Wtedy są cuda, bo my jesteśmy cudem w naszym życiu.

Czy Ty myślisz myśli, czy one myślą za Ciebie?

„Niektórzy uważają, że wystarczy „filizanka medytacji”, nie trzeba wypić całej rzeki”. J.Konobrodzki OSB.

Czy Ty możesz sobie wyobrazić, że siedzisz w nowoczesnej galerii malarstwa w Nowym Jorku, podziwiasz piękne obrazy, w powietrzu unosi się zapach farb, terpentyny i olejów. Siedzisz przy stylowym stolczku w małej kawiarence tej galerii, rozkoszujesz się aromatem tej chwili. Jesteś uważna(y). Podchodzi kelner, jest elegancki, składasz zamówienie, na pewno jest to kawa, bo oczarował Cię jej leniwie roznoszący się wokół zapach. Ty jednak zamawiasz coś więcej: szczęście, zdrowie i bogactwo. Zamawiasz coś co pragniesz najbardziej na świecie i na luzie czekasz. Nie interesuje Cię jak kelner doniesie Ci tę kawę i nie myślisz jak Wszechświat dostarczy Ci dalszą część zamówienia. To jest, tylko wystarczy sobie zamówić i przyzwolić na realizację. Często wędruj myślami do kawiarni i składaj coraz to nowe, piękne zamówienia swojemu „kelnerowi” i ciesz się tą podróżą, która jest w harmonii z tobą.

Z wdzięcznością za inspiracje - L. Hay.

Medycyna nuklearna przyszłością leczenia



Medycyna nuklearna jest jedną z dziedzin medycyny, która bezpiecznie wykorzystuje izotopy promieniotwórcze do diagnostyki i terapii chorób, np. układu krążenia, neurologicznych czy nowotworowych. Stanowi doskonałe uzupełnienie dla badań obrazowych, takich jak tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny. Wśród badań wykorzystujących medycynę nuklearną wyróżnić można te tradycyjne, takie jak scyntygrafia kości, tarczycy czy serca, ale także zupełnie nowe, jak pozytonowa tomografia emisyjna. www.newsrn.tv

Czy mamy hormon młodości?



fol. Obraz licencjonowany przez Depositphotos.com/Drukarnia Chroma

Dehydroepiandrosteron (DHEA) to wydzielany przez organizm hormon młodości. Jego niedobory zaczynają nam dokuczać już po czterdziestce. To niezwykle ważny hormon wydzielany przez korę nadnerczy. Stymuluje produkcję testosteronu i estrogenów, czyli hormonów płciowych, ale też bardzo korzystnie wpływa na kondycję fizyczną i intelektualną. Wysoki poziom DHEA to oznaka młodości. Z biegiem lat maleje nie tylko produkcja hormonów płciowych, spada także m.in. poziom DHEA. Lekarze kojarzą ten proces z rozwojem miażdżycy i nadciśnienia, z osteoporozą, cukrzycą, depresją, złym samopoczuciem, zaburzeniami seksualnymi i ogólnym osłabieniem.

www.newsrn.tv

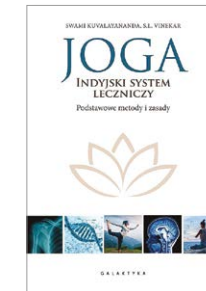
Joga z krzesłem



Eyal Shifroni jest nauczycielem jogi Iyengara w stopniu Senior. Studiuje i praktykuje jogę od 1978 roku, a naucza od 1985 roku. Prowadzi Centrum Jogi Iyengara w Zichron Ja'akow w Izraelu oraz organizuje warsztaty jogi na całym świecie. W jego książce znajdziesz ponad 350 zdjęć i 150 różnych ćwiczeń. Dowiesz się, jak poprawić praktykę z użyciem krzesła w 72 ważnych

pozycjach jogi. Osoby początkujące mogą z pomocą tego przedmiotu zbliżyć się do doświadczenia pełni w asanie, osoby zaawansowane zgłębią niuanse pozycji, natomiast nauczyciele znajdą pomysły na wzbogacenie zajęć. www.galaktyka.com.pl

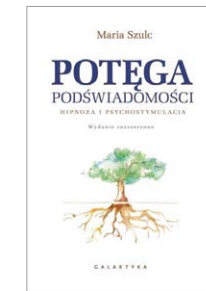
Joga – indyjski system leczniczy



Nauka jogi i możliwości wykorzystania niektórych jej metod w terapii wielu chorób, głównie o charakterze psychosomatycznym, cieszą się obecnie coraz większym zainteresowaniem.

Leczenie jogą jest logiczną konsekwencją systemu traktującego człowieka jako integralną całość psychofizyczną i dążącego do utrzymania zarówno psychiki, jak i czynności fizjologicznych organizmu w stanie równowagi i na najwyższym poziomie ich możliwości. Swami Kunalananda oraz S.L. Vinekar opisują wpływ jogi na układy narządów człowieka (układ nerwowy, sercowo-naczyniowy, oddechowy, pokarmowy) i pomagają zrozumieć fizjologiczne skutki prawidłowego wykonywania asan, ćwiczeń oddechowych oraz praktyk oczyszczania. www.galaktyka.com.pl

Potęga podświadomości



Metoda leczenia profesor Marii Szulc pokazuje, jak wielki potencjał tkwi w nieświadomej części naszej psychiki, oraz że dzięki dotarciu do niego można uleczyć wiele zaburzeń, które utrudniają nasze codzienne funkcjonowanie i powodują cierpienie. Psychostymulacja, zajmuje ważne miejsce w procesach leczenia chorób somatycznych. Zasadniczą rolę w ludzkich

zachowaniach, ogromnej ilości chorób somatycznych i uzależnień – odgrywa podświadomość, czyli ta warstwa ludzkiej osobowości, która z natury jest niezmienna. www.galaktyka.com.pl