



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Fragment kursu online „Wizualizacje i twórcza wyobraźnia dla zdrowia i sukcesu”**

Prawa autorskie: Marta Pyrczała-Zarzycka

### **WIZUALIZACJE UZDRAWIAJĄCE CIAŁO**

*ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE*

## **PRZYKŁADY WIZUALIZACJI**

Dzięki wizualizacjom możemy wpływać na swoją osobowość, zachowania, zdrowie oraz wspomagać osiągnięcie różnych celów.

### **Wizualizacja zdrowia**

#### **Zasady:**

- 1) Wyobraź sobie swoje uzdrowienie ze wszelkimi szczegółami. Dokładnie zobacz miejsce, rzeczy i osoby, które w tym uczestniczą.
- 2) Poczuj w wyobraźni tę sytuację wszystkimi zmysłami – zobacz, usłysz i tak dalej. To ważne!
- 3) Poczuj pełnię sił i zdrowia w sobie. Im więcej pozytywnych myśli i emocji odczujesz, więcej szczegółów takiego zdarzenia doświadczysz, tym bardziej przekonasz swoją podświadomość, że stać Cię na uzdrowienie.
- 4) Poczuj, jakby to, czego tak pragniesz, Twoje pełne uzdrowienie i przywrócenie sił już się zdarzyło. To jeszcze bardziej zmobilizuje Twoje psychiczne siły do regenerującego działania.
- 5) Usłysz, jak bliscy Ci ludzie z radością gratulują Ci Twojego zwycięstwa nad Twoją chorobą i poczuj radość, dumę i satysfakcję z tego.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Wizualizacja oczyszczenia i regeneracji**

Wejdź w stan relaksu.

*Wyobraź sobie, że jesteś na łonie natury, w pięknym, bezpiecznym miejscu. Jesteś tam sam.*

*Doświadczaj natury. Odczuwaj ziemię pod stopami, promienie słońca na twarzy, zapach kwiatów. Usłysz śpiew ptaków lub szum drzew, oglądaj wszystkiego z bliska. Możesz dotykać kory drzew, zjadać pyszne owoce. Pobądź tam przez chwilę.*

*W pewnej chwili słyszysz szum spadającej wody - gdzieś w pobliżu jest wodospad. Odszukaj go wzrokiem i podejdź do niego. Wejdź pod kaskady wody.*

*Jest to niezwykła woda. Przenika Twoje biopole (aure) oraz całe twoje ciało. Oczyszcza Cię. Usuwa chorobowe energie, zmęczenie i stres.*

*Doświadczaj pogłębiającego się oczyszczenia jakiś czas - tyle, ile tego potrzebujesz.*

*W pewnym momencie - kiedy poczujesz się już oczyszczony - zauważ, że woda zmienia właściwości z oczyszczających na wzmacniające, uzdrawiające, regenerujące. Czysta siła życiowa napęlnia Twoje ciało przywracając mu pełnię zdrowia. Doświadczaj tego, jak długo potrzebujesz.*

*Potem wyjdź z relaksu i wróć do codziennej aktywności.*

Tę wizualizację warto wykonywać codziennie.

## **Wizualizacja - usuwanie choroby z ciała**

Wejdź w stan relaksu. Jesteś na łonie natury.

Postanów, że będziesz zaraz usuwać chorobę ze swojego organizmu. Miej świadomość, że jest to dla Ciebie możliwe.

*Rozpal przed sobą ognisko. Kiedy już będzie gotowe, zacznij sięgać do swojego ciała. Twoje dłonie przenikają Twe ciało bez przeszkód nie czyniąc mu krzywdy.*

*Wyciągaj ze swojego ciała swoją chorobę. Może mieć ona postać na przykład śmieci. Wrzucaj je do ognia i obserwuj, jak ogień je likwiduje. Odczuwaj przy tym intensywnie, że choroba znika z Twojego organizmu.*



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Wizualizacja uzdrawiania:**

Usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy. Zrelaksuj się psychicznie i fizycznie.

*Wyobraź sobie, że jesteś na łonie natury. Obejrzyj to miejsce i odczuj je wszystkimi zmysłami.*

*Zobacz tajemniczą, dobrą kobietę. Trzyma ona w dłoniach kubek ze specjalnym napojem. To napój uzdrawiający.*

*Weź z jej rąk ten kubek i powoli wypij. Z każdym łykiem czuj, jak cudowna fala uzdrowienia wypełnia Twój umysł, ciało i duszę i przywraca Ci siły. Pozostań w tym stanie, jak długo chcesz.*

Potem powoli powróć do zwykłego, ale już pełnego spokoju stanu umysłu.

## **Wizualizacja zdrowia**

Wejść w stan relaksu.

*Zobacz siebie w pełni zdrowego, radosnego, pełnego sił i życia. Wiedz, że to dla Ciebie możliwe.*

*Co robisz, będąc całkowicie zdrowym? Jak się czujesz?*

*Uciesz się i poczuj dumę ze swojego znakomitego stanu zdrowia. Podziękuj za zdrowie sobie i losowi/Bogu.*

*Zobacz też, jak inni gratulują Ci zdrowia i cieszą się razem z Tobą.*

Pozostań w tym stanie, jak długo chcesz, a potem wyjdź ze stanu relaksu.

*Zapraszam na kurs. Znajdziesz w nim wiele praktycznych informacji i ćwiczeń.*

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

<http://www.astrosalus.com/>

Kontakt: [kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)