



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

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

Prawa autorskie: Marta Pyrchala-Zarzycka

### **WIZUALIZACJE UZDRAWIAJĄCE DUSZĘ**

#### ***Miłość***

Każdy chce kochać i być kochanym. W miłości widzimy szczęście i spełnienie. Jakże często jednak nie pozwalamy sobie na odczuwanie miłości. Jak często bywa tak, że nie pozwalamy okazywać sobie miłości przez innych. Jak często nie pozwalamy samym sobie kochać siebie.

Jest udowodnione naukowo, że miłość ma działanie lecznicze. Odczuwanie miłości powoduje zwiększony wyrzut endorfin, które nie tylko poprawiają nastrój, co ma znaczenie przeciwdepresyjne, ale i działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie i silnie stymulują działanie układu odpornościowego. Warto więc nauczyć się kochać siebie. Dzięki temu będziemy zdrowsi, szczęśliwsi oraz bardziej zdolni do okazywania jej innym.

#### **WIZUALIZACJA OGÓLNA**

Polecam ją każdej osobie, która chce się rozwijać i utrzymać zdrowie.

Wejdz w stan relaksu. Skup się na swoim ciele. Skup się na każdej jego części po kolei. Do każdej z osobna wysyłaj uczucie i myśli pełne miłości, szacunku, akceptacji, docenienia i radości. Nie śpiesz się z tym ćwiczeniem. Każdej z części Ciebie poświęć tyle uwagi, ile potrzeba. Obserwuj, jak Twoje ciało reaguje.

Ta prosta wizualizacja pomaga bardzo szybko zmienić umysł i organizm na lepsze. Może nawet zastąpić wszystkie inne.

#### ***Poczucie bezpieczeństwa***

Poczucie bezpieczeństwa jest jedną z fundamentalnych potrzeb człowieka. Bez niego trudno o jakiegokolwiek działania, a tym bardziej rozwój, gdyż strach blokuje realizację celów. Dlatego warto zapanować nad lękiem i rozwinąć poczucie bezpieczeństwa.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## WIZUALIZACJE OGÓLNE

1. Wejdź w stan relaksu. Oddychaj spokojnie i głęboko. Z każdym oddechem czujesz się coraz bardziej zrelaksowana.

Wyobraź sobie, że jesteś dzieckiem w łonie kochającej matki. Jest tu cicho i spokojnie. Nic Ci tu nie zagraża. Jesteś bezpieczna.

Twój byt jest bezpieczny. Przez pępowinę płynie do Ciebie tyle pokarmu i tlenu, ile tego potrzebujesz. Odczuwasz też miłość matki. Niczego Ci nie brakuje.

Zagłębiaj się w tym uczuciu tak długo, jak tego pragniesz.

2 Wejdź w stan relaksu. Wyobrażaj sobie swoją codzienność. Wizualizuj, że przechodzisz przez swoje zwykłe obowiązki całkowicie bezpiecznie, gdyż jesteś otoczona kulą ciepłego światła. Ta kula neutralizuje wszelkie negatywne wpływy, więc nie dochodzą one do Ciebie. Ta kula wytwarza energię, która wypełnia Cię poczuciem bezpieczeństwa. Wizualizuj sobie każde swoje działanie z wciąż zwiększającym się poczuciem bezpieczeństwa.

## Spokój i harmonia

Stres jest naszym codziennym towarzyszem. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy mu się poddawać, tym bardziej, że **stres przyczynia się do wielu chorób. Jest to spowodowane tym, że upośledza działanie układu immunologicznego.** Przez to może się pośrednio przyczyniać nawet do wystąpienia chorób nowotworowych.

Przewlekły i nie niwelowany stres nie tylko powoduje choroby, ale i problemy w życiu zawodowym i codziennym. Przez stres trudniej bowiem nam o podejmowanie racjonalnych decyzji, czy stosowne zachowywanie się. Opanujmy stres.

## WIZUALIZACJE OGÓLNE

Powinny być to wszelkie wizualizacje z wyobrażeniem relaksu.

1. Wejdź w stan relaksu. Wyobraź sobie, że jesteś jeziorem. Wokół jest cisza i spokój. Pełna harmonia. Jesteś jeziorem pośrodku wielkiego lasu, którego gleby nie dotknęła ludzka stopa. Życie tu płynie w zgodzie z naturą.

Odczuwaj, jak Twoje fale delikatnie i leniwie pluskają wydając przyjemny, kojący dźwięk, który jeszcze bardziej Cię relaksuje.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

2. Możesz też sobie wyobrazić, że jesteś sobą, a Twoje zrelaksowane ciało unosi się delikatnie i bezpiecznie na powierzchni wody jeziora. Fale te delikatnie i przyjemnie Cię muskają, łagodnie obmywając i masując Ciebie. Ten subtelny masaż usuwa z Ciebie wszelki stres i zmęczenie.

## Niezależność i wolność

Ludzie pragną niezależności i wolności. Często jednak nie są na nią psychicznie gotowi. Obawiają się jej, gdyż oznacza ona coś nowego – a ludzie boją się zmian. Ta nowość to samodzielne podejmowanie decyzji i ponoszenie ich konsekwencji.

Strach jest zrozumiały, gdyż jest naturalną częścią ludzkiego istnienia. Ważne jest jednak, aby nad nim panować, gdyż bez niezależności, nie możemy się w pełni rozwijać. Bez wolności nasze życie nie może wyglądać tak, jak to sobie wymarzyliśmy.

### WIZUALIZACJE OGÓLNE

1. Wejdz w stan relaksu. Znajdź się w umyśle na łonie natury. Pobądź tam przez chwilę wczuwając się w nią.

Następnie wyobraź sobie, że jesteś rzeką. Wolną i nieskrępowaną. Możesz popłynąć tam, gdzie chcesz. Kierunek Twojego ruchu zależy tylko od Ciebie. Możesz płynąć przez góry i doliny. Przez wsie i miasta. Po prostu płyn, dokąd chcesz. Nie masz żadnych ograniczeń.

Podczas swojej wycieczki obserwuj otoczenie. Badaj, co spotykasz na swojej drodze.

Wykonuj to ćwiczenie, jak długo chcesz.

To ćwiczenie przydaje się zwłaszcza, kiedy czujesz presję i nie wiesz, jaką decyzję podjąć. Kiedy stoisz na życiowym rozdrożu. Po jakimś czasie trenując tę prostą i jakże przyjemną wizualizację, odnajdziesz własną drogę, gdyż to ćwiczenie stopniowo pomaga wyzbywać się ograniczających blokad.

2. Ta wizualizacja również - jak każda - zaczyna się od relaksu. I tu umysłem znajdź się na łonie natury. Jednakże tym razem stajesz się ptakiem. Jakim tylko chcesz - do Ciebie należy wybór gatunku. Fruń tam, gdzie tylko tego pragniesz. Zatrzymuj się, kiedy chcesz. Kontynuuj tę wizualizację, jak długo tego potrzebujesz.

*Zapraszam na kurs.*

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

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

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

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

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

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