



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu internetowego „Wizualizacje i twórcza wyobraźnia dla zdrowia i sukcesu”

Prawa autorskie: Marta Pyrchala-Zarzycka

WIZUALIZACJE W ŻYCIU CODZIENNYM

Nawet, jeśli jesteś bardzo zajęta, możesz wprowadzić wizualizacje w codzienne życie podczas zwykłych, rutynowych czynności. Poniżej dowiesz się, jak łatwo to możesz zrobić.

Wizualizacja podczas siedzenia

Jeśli jesteś w miejscu, gdzie musisz długo siedzieć, a to, co się tam dzieje nie jest zbyt interesujące ani zajmujące, możesz dla przyjemności, korzyści i pozytywnego zabicia czasu wykonywać np. taką wizualizację:

Zrelaksuj się. Wyobraź sobie siebie siedzącą na szczycie góry. Jest tu cicho, spokojnie i bezpiecznie. Podziwiaj górskie widoki.

Uświadom sobie, że jesteś częścią przyrody. Możesz czerpać z niej siłę. Nie musisz się obawiać, że komuś zabraknie tej siły, gdyż potęga natury jest niezmierną. Czerp więc z niej, ile tylko pragniesz.

Wyobraź sobie, że z wysoka do Twojej głowy i dalej do całego ciała splywa słup czystego białego, złotego lub fioletowego światła. Wypełnia ono coraz bardziej całe Twoje ciało. Nasyca sobą Twoje otoczenie.

Poczuj, jak to czyste światło oczyszcza Cię, uzdrawia, wzmacnia i obdarza spokojem.

Rozkoszuj się tym doświadczeniem.

Wizualizacja podczas stania

1. Wyobraź sobie, że jesteś na łonie natury. Doświadczaj jej.

Zobacz, że z Twoich stóp wyrastają korzenie. Sięgają one coraz głębiej i głębiej.

Zacznij czerpać siłę z ziemi tymi korzeniami. Poczuj, jak czysta ziemską energią wpływa do Twojego ciała, regeneruje je i wzmacnia. Ciesz się tym uczuciem.

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Wizualizacja podczas gotowania

Kiedy zakańczasz proces gotowania lub nawet w jego trakcie wyobrażaj sobie, że wpływa do przygotowywanych przez Ciebie potraw czysta siła życiowa. Jedzenie napęlnia się, aby potem dać energię Tobie i Twoim bliskim.

Wizualizacja podczas jedzenia

Chińczycy wierzą, że pobieranie energii pożywienia zaczyna się już w ustach. Jedząc powoli przeżywaj jedzenie odczuwając w pełni jego smak i strukturę. Wyobrażaj sobie, że wyciągasz z niego energię, która przenika przez Twoją jamę ustną i zaczyna wypełniać całe twoje ciało.

Wizualizacja podczas trawienia

Jeśli masz możliwość i zwyczaj odpoczywania po posiłku, wykorzystaj ten czas do pobrania jak największej ilości chi z niego. Leżąc uświadom sobie swój żołądek i pożywienie, które on trawi. Wyobrażaj sobie, że energia z tego pożywienia zaczyna stopniowo wypełniać całe Twoje ciało wzmacniając je i regenerując.

Wizualizacja podczas sprzątania

Wykorzystaj sprzątanie do oczyszczania umysłu albo usuwania z domu negatywnych wpływów.

Dawniej czarownice zamiatając izbę brzoową miotłą jednocześnie afirmowały oczyszczenie domu z negatywnych energii oraz wyobrażały sobie to oczyszczenie. Ty też możesz tak zrobić, ale używając odkurzacza.

1. Kiedy odkurzasz, jednocześnie wyobrażaj sobie, że wraz z zanieczyszczeniami, usuwasz wszelkie negatywne energie i przeszkody życiowe. Odczuwaj narastające oczyszczenie otoczenia.
2. Możesz też używając odkurzacza wspomagać uzdrawianie swojego ciała. Wyobraź sobie, że Twój dom to Twój organizm. Odkurzając i czyszcząc usuwasz choroby.
3. Użyj odkurzacza do oczyszczenia umysłu. Wyobraź sobie, że Twój dom to Twój umysł. Porządkując go, oczyszczasz własny umysł. Pozbywasz się z niego starych schematów (wyrzucanie starych, niepotrzebnych, zużytych rzeczy), negatywnych myśli i emocji (usuwanie brudu, czyszczenie).



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Wizualizacja podczas brania prysznic

1. Zrelaksuj się. Wyobraź sobie, że jesteś na łonie natury. Podziwiasz ją i doświadczasz jej. W pewnym momencie słyszysz gdzieś szum spadającej wody. Gdzieś w pobliżu jest wodospad. Odnajdź go wzrokiem i podejdź do niego. Wejdź pod kaskady wody. Ta woda ma niezwykle właściwości. Potrafi przenikać Twoje ciało. Usuwa wszelkie zanieczyszczenia, choroby, negatywne emocje i myśli. Usuwa stres i zmęczenie. Poczuj to. Kiedy poczujesz się już oczyszczona, możesz zauważyć, że cudowna woda zmienia swoje właściwości. Teraz wzmacnia i regeneruje. Poczuj regenerację w swoim ciele. Na koniec poczuj, że woda przenikając Cię zaczyna harmonizować całe twoje ciało, umysł i duszę.

Wizualizacja podczas stosowania kosmetyków

Jak wiesz, umysł wpływa na ciało. Wykorzystaj to do dodatkowego wspierania Twojej urody. Zanim użyjesz kosmetyku, potrzymaj go chwilę w dłoniach i z mocą powiedz do siebie w myślach coś w stylu: „Jest to magiczny krem, który ma właściwości odmładzające i upiększające. Doda on mojej cerze blasku i zdrowia. Wierzę w to!” Następnie wyobraź sobie, że czyste złote światło napęlnia ten specyfik. Bije od niego siła, zdrowie i prawdziwe piękno. Wklepuj krem lub wmasowuj balsam wyobrażając sobie, jak jego upiększająca siła wnika w Twoją skórę.

Wizualizacja podczas oddychania

Szczególnie przydatna w stresie.

Wizualizuj, że kiedy robisz wddech, wdychasz spokój, który coraz bardziej i bardziej wypełnia Twoje ciało. Kiedy zaś wykonujesz wydech, usuwasz z siebie wszelkie zbędne napięcia, stres oraz zmęczenie.

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

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl

www.sukces-biznes.pl

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

Kontakt: kursy@astrosalus.pl