

DBAM O SIEBIE NATURALNIE

jak pachnie cisza?



**przewodnik
czulej
samoopieki**



OLEJKI ETERYCZNE
& HOLISTYCZNY DOBROSTAN

MAŁGORZATA WYSOCKA

PRZEWODNIK CZUŁEJ SAMOOPIEKI

Cieszę się, że mam przyjemność podzielić się z Tobą twórczością, która mam nadzieję uprzyjemni rytuały aromatycznej samoopieki i odstani nowe wymiary jej działania. Ufam, że radość, wolność, miłość, obfitość wypełni Twoją Istotę i poczujesz, że ten stan, to Twoja Natura.

Niech w tej podróży do Siebie wspierają Cię magiczne eliksiry natury. Niech prowadzi Cię ich cicha obecność w zwykłej - niezwykłej codzienności,

Co tutaj znajdziesz?

Opisy działania olejków, nie tylko na poziomie fizycznym, ale też emocji i energii. Osiem kluczowych olejków, harmonizujących osiem czakr ze wsparciem afirmacji. Jeżeli odczuwasz jakąś blokadę w życiu lub dolegliwość w ciele, warto sprawdzić, która to czakra (czyli centrum energetyczne w ciele). Olejki eteryczne działają głęboko, właśnie na tych subtelnych niewidzialnych poziomach emocji, wibracji. Każda roślina posiada swoją unikalną częstotliwość, która wpływa na nasz dobrostan. Każdy z opisanych olejków harmonizuje i wspiera dane centrum energetyczne. Pracując z olejkiem i afirmacją przez kilka tygodni można znacząco wpłynąć na swoje dobre samopoczucie i wprowadzić zmiany na poziomie naszej podświadomości.

Mam nadzieję, że ta wiedza połączona z odpowiednim olejkiem będzie pogłębiała utrzymanie nowego wspierającego nawyku czy afirmacji. Samo wdychanie ulubionego naturalnego zapachu pomaga pogłębić połączenie z ciałem, ze swoimi potrzebami, pomaga się faktycznie zatrzymać i pobyć z tym co jest żywe i aktualne we mnie TERAZ. Życzę cudownych nowych początków i otwartości na mądrość i prowadzenie eteru..

Na ostatnich stronach e-booka znajdziesz "workbook" z pytaniami, które pomogą Ci odkryć niewspierające przekonania, głęboko schowane w zakamarkach podświadomości. Znajdziesz też tam miejsce, abyś stworzyła swoje własne afirmacje prowadzące do Twojego wymarzonego życia. Pamiętaj, że najważniejsze, abyś po prostu dobrze się bawiła podczas całego procesu i odczuwała radość z tworzenia.

MAGICZNE PODRÓŻE PRZYSZŁOŚCI

Każdy człowiek to inna opowieść, historia, doświadczenia, pochodzenie, preferencje, osobowość, profesja, inne z pozoru cele i marzenia.. a te marzenia mogą się wydawać zupełnie odmienne.. Tak naprawdę mimo tak wielu różnic, każdy człowiek na tej planecie, marzy praktycznie o tym samym, tylko prowadzi do tego trochę inną ścieżką, którą wybiera.

Pierwsza podstawowa potrzeba, która „pcha” nas do działania i dokonywania niezwykłych rzeczy, to potrzeba MIŁOŚCI i AKCEPTACJI.

Zadając odpowiednie pytanie, co stoi za marzeniem, dlaczego pragniesz właśnie tego? po co to robisz? możemy odkryć, że chodzi tak naprawdę o zaspokojenie podstawowych ludzkich potrzeb:

ZDROWIE & ENERGIA ŻYCIOWA ciało fizyczne i ciało energetyczne

- jestem zdrowa, pełna energii i witalności każdego dnia, dbam o swoje ciało słuchając jego potrzeb, ruszając się, wysypiając się, odpowiednio odżywiając, relaksując i spędzając czas blisko natury.

DOSKONAŁA SAMOREALIZACJA

w zgodzie z moimi naturalnymi predyspozycjami & talentami:

- czuję się spełniona, mam poczucie sensu, tego co robię, rozwijam siebie, staję się lepszym człowiekiem, wspieram innych, upiększam, ulepszam świat swoim działaniem.

BLISKIE RELACJE, RODZINA, PRZYJAŹNIE, PARTNER

- tworzę zdrowe, autentyczne relacje z ludźmi, którzy mnie akceptują, kochają i rozumieją, spędzam czas otaczając się ludźmi z podobną energią, przy których mogę być sobą, czuję się widziana, doceniana, całkowicie i bezwarunkowo akceptowana.

PRZYJAZNE OTOCZENIE dom & miejsce pracy & hotele i restauracje

- mieszkam i pracuję w miejscu w którym dobrze się czuję, otoczenie jest przyjazne dla mojego ciała i zmysłów, dodaje mi energii i mnie inspiruje.

OBFITOŚĆ FINANSOWA I CZASOWA

- odczuwam obfitość i wolność finansową, abym mogła zadbać o zaspokojenie potrzeb swoich i swojej rodziny, mogła się rozwijać, uczyć nowych rzeczy i spędzać czas w sposób jaki lubię, który daje mi radość i satysfakcję.

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

- potrafię zarządzać sobą i swoimi emocjami, mam kontakt ze swoim ciałem, dbam o zaspokajanie własnych potrzeb, potrafię w zdrowy sposób ustalać granicę i kontrolować swoje reakcje w życiu codziennym i w relacjach.

RADOŚĆ ŻYCIA

- sposób ekspresji samego siebie poprzez zabawę, odpoczynek, spełnianie swoich pasji i twórczość.

U każdego człowieka, każdy z tych aspektów będzie mniej lub bardziej ważny, ale znajdzie się u źródła sensu naszych codziennych wyborów. Warto zadać sobie pytanie, które obszary są dla mnie bardziej istotne, i które z nich bardziej wpływają na poczucie sensu, szczęścia i spełnienia w naszym życiu, aby móc wybrać priorytety i znaleźć równowagę w naszej codzienności.

Wiąże się to ze starannym przygotowaniem planu swojego dnia, jakie czynności, nawyki i rytuały potrzebuję, aby zaistniały w mojej codzienności, co potrzebuję zmienić, a co usunąć z mojego grafiku dnia, aby zaprowadziło mnie to do mojej magicznej, wymarzonej przyszłości.

Wszystkie te obszary życia, które wymieniłam powyżej są fizycznym odbiciem naszego wewnętrznego świata, czyli relacji z samym sobą, poczucia własnej wartości, miłości do samego siebie, poziomu akceptacji swoich zalet, ale też wad, nieświadomych ograniczeń i wszystkiego tego, co w rozwoju osobistym nazywamy cieniem.

Całkowita akceptacja, objęcie czułością i miłością każdego aspektu mojego „ja”, i systematyczna, codzienna praca nad tym, może stać się sensem w samym sobie, a jednocześnie prowadzi do podniesienia jakości naszego życia we wszystkich tych obszarach.

ZDROWIE & ENERGIA ŻYCIOWA CIAŁO FIZYCZNE & CIAŁO ENERGETYCZNE

**jestem zdrowa, pełna energii i witalności każdego dnia, dbam o swoje ciało
słuchając jego potrzeb, ruszając się, wysypiając się, odpowiednio
odżywiając, relaksując i spędzając czas blisko natury.**

W jakim miejscu jestem dziś i jak się z tym czuję ?

W jakim miejscu chciałabym być i jak się czuć?

Jaki drobny nawyk lub zmianę mogę wprowadzić od dziś?

Moje największe marzenie powiązane z tym aspektem życia?

DOSKONAŁA SAMOREALIZACJA – W ZGODZIE Z MOIMI NATURALNYMI PREDYSPOZYCJAMI & TALENTAMI

**czuję się spełniona, mam poczucie sensu, tego co robię, rozwijam siebie,
staję się lepszym człowiekiem, wspieram innych, upiększam, ulepszam
świat swoim działaniem.**

W jakim miejscu jestem dziś i jak się z tym czuję ?

W jakim miejscu chciałabym być i jak się czuć?

Jaki drobny nawyk lub zmianę mogę wprowadzić od dziś?

Moje największe marzenie powiązane z tym aspektem życia?

PORANNA AFIRMACJA

JAK PIĘKNIE JEST RANO

... gdy jeszcze nie wszystko się stało.

I wszystko może się stać.

Tylko brać!

Agnieszka Osiecka



JESTEM WDZIĘCZNA DZIŚ I
KAŻDEGO DNIA, ŻE BUDZĘ SIĘ I
ODDYCHAM. NADE MNĄ BŁĘKIT
NIEBA I ŚWIATŁO SŁOŃCA, A POD
MOIMI STOPAMI ODDYCHAJĄCE
SERCE ZIEMI. JESTEM CZĘŚCIĄ
TEGO MAGICZNEGO ŚWIATA,
MOGĘ GO CZUC I DOŚWIADCZAĆ
DZIĘKI DAROWI, JAKIM JEST MOJE
CIAŁO. CZUJĘ SIĘ KOCHANA I
WSPIERANA PRZEZ CAŁY
WSZECHŚWIAT I ZAWSZE JESTEM
WE WŁAŚCIWYM MIEJSCU.

JAK PACHNIE CISZA?
PRZEWODNIK CZULEJ SAMOOPIEKI

DZIKA POMARAŃCZA DLA DRUGIEJ CZAKRY SAKRALNEJ

**”WSZYSTKO, CZEGO GORĄCO
PRAGNIESZ, WIZUALIZUJESZ Z PASJĄ,
SZCZERZE W TO WIERZYSZ I NAD
CZYM PRACUJESZ Z ENTUZJAZMEM -
WYDARZY SIĘ.”**

Margaret Lembo

Wspiera i stymuluje czakrę sakralną.

Pomaga rozwiązać wszelkie troski i zmartwienia, odpuścić przeszłość i skupić się na momencie tu i teraz. Zaprasza do skontaktowania się z ciałem i oddechem, aby poczuć swoje Serce. Posiada działanie uspokajające, rozluźniające i odprężające. Redukuje stres i pozwala przywrócić pozytywne myślenie. Niweluje uczucie zmęczenia, poprawia pamięć i koncentrację. Łagodzi bóle głowy. Ułatwia zasypianie. Wprowadza w dobry nastrój i poprawia samopoczucie. Posiada orzeźwiający i ożywczy aromat. Wspiera wykonywanie zadań, wymagających skupienia. Przenosi do krainy spokoju, harmonii, ukojenia i przyjemności. Ten stan sprzyja twórczości i otwiera na naturalnie płynącą z serca RADOŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ. Uczucia te są magicznym źródłem spełnienia i obfitości. Wspiera praktyki medytacyjne oparte na wizualizacji, manifestacji pragnień. Wdychając zapach dzikiej pomarańczy wyobraź sobie, że już jesteś tam gdzie chcesz być. Zapach przypomina o twojej wewnętrznej mocy, że zawsze masz wybór jak reagujesz na to co Ci się przydarza. Już teraz wybierz jak chcesz się czuć. W każdym momencie możesz świadomie o tym decydować. Może już TERAZ możesz pozwolić sobie odczuwać: SZCZĘŚCIE, RADOŚĆ, SPOKÓJ, SPEŁNIENIE, WDZIĘCZNOŚĆ.

Czakra sakralna jest ośrodkiem manifestacji. Połącz wizualizację i afirmację z zapachem dzikiej pomarańczy. Niech przypomina ci o twoim kierunku, w którym zmierzasz i jak ważne jest, abyś robiła rzeczy, które sprawiają ci przyjemność, radość i wywołują entuzjazm. Gdy posuwasz się naprzód, świadomie tworząc nowe okoliczności, może pojawić się opór przed zmianą. Mogą obudzić się uśpione, głęboko skrywane emocje. To szansa, aby je poczuć i uwolnić. Oczyścić swoje energetyczne ciało i przygotować miejsce na nowe, nieznanne, cudowne.

JAK PACHNIE CISZA?
PRZEWODNIK CZULEJ SAMOOPIEKI



JESTEM PEŁNA ŻYCIA I
ENERGII
TWORZĘ ŚWIAT, W
KTÓRYM PRAGNĘ ŻYĆ

WILD ORANGE

JAK PACHNIE CISZA?

MOJA OSOBISTA PODRÓŻ Z
OLEJKIEM WILD ORANGE

**Wglądy, odczucia, odkrycia..
Jakie emocje lub wspomnienia się
pojawiły? Co czuję w ciele, czego
doświadczam? Jakie myśli płyną przez
mój umysł?**

EMOCJE - KREOWANIE RZECZYWISTOŚCI OSOBISTEJ

W każdym dowolnym momencie życia, w każdej życiowej sytuacji mamy wpływ na swój stan emocjonalny, czy mentalny. To właśnie myślami i emocjami kreujemy naszą zewnętrzną, fizyczną rzeczywistość, nie odwrotnie. Jeżeli do tej pory czułeś się wdzięczny dopiero po otrzymaniu czegoś w fizycznym świecie to jest to stary nieświadomy sposób funkcjonowania.

Teorie fizyki kwantowej jasno pokazują, że to energia tworzy materię. Czyli barwami Twojego wewnętrznego świata tworzysz Twoje życiowe okoliczności i doświadczenia. To jest tak proste, a jednocześnie wymaga pewnego wysiłku i sporej uważności.

Uważność, obserwacja samego siebie i świadome reakcje to droga do zmiany starych nawyków myślowych. Dzięki systematycznemu treningowi i praktyce jesteś w stanie decydować o swoim aktualnym samopoczuciu i stanie emocjonalnym. Emocje są bezpośrednio skorelowane z procesami myślowymi, i pojawia się pytanie: co było pierwsze jajko czy kura, to kwestie, które każdy u siebie potrzebuje sam sprawdzić i zaobserwować, co pojawia się pierwsze myśl czy emocja ?

Dzięki świadomości możemy skierować uwagę w dowolnym kierunku i zasilać naszą energią te obszary, które wybieramy w danym momencie („where focus goes energy flows”).

Jeżeli chcemy żyć w zdrowiu, miłości, wdzięczności, to praktykujemy skupianie się właśnie na tych wysoko wibrujących odczuciach. Jeżeli skoncentrujemy się na odpowiednim przekierowaniu uwagi, w każdym dowolnym, nawet trudnym momencie naszego życia, wybieramy nowe jutro i nowego siebie.

Praktykowanie wdzięczności i bezwarunkowej miłości do siebie i do świata jest bardzo pomocne, a może nawet niezbędne w procesie osobistej transformacji. Jest to kwestia odpowiedniego treningu, systematyczności i czasu, aż stanie się zdrowym nawykiem, i automatyczną reakcją naszej podświadomości (czyli ciała). Tak naprawdę świat wewnętrzny to jedyny świat, którego kolory i intensywność kontrolujemy. Świat zewnętrzny to jedynie lustrzane odbicie Twojego świata wewnętrznego. Każdy z nas ma prawo zdecydować czy zacznie od zmiany siebie czy odbicia w lustrze. :)

CO MYŚLĘ O SOBIE..?

Zapisuj przez cały dzień, wszystko to, co mówisz do siebie o sobie, zwłaszcza w trudnych momentach, kiedy coś nie idzie po twojej myśli, lub pojawiają się intensywne emocje, co wtedy do siebie mówisz? Bądź ze sobą szczerą i na razie nie oceniaj tych myśli.

Po prostu je zapisz i zobacz.

NOWE MYŚLI O SOBIE...

Jak chcesz się czuć sama ze sobą? Jakie myśli pomagają Ci się tak czuć? Zapisz wszystko, czego życzyłybyś sobie doświadczać każdego dnia i co chciałybyś słyszeć od innych ludzi w swoim kierunku? Daj się ponieść wyobraźni i swoim najskrytszym marzeniom.

Jakie myśli od dziś chcesz zasilać swoją uwagą?