5 SPOSOBÓW na naładowanie energii

Zastosuj te pięć medytacji, które mogą ci pomóc nie tylko naładować się pozytywną energią, ale też odciąć się od negatywnej.

Chroń siebie przed negatywnymi energiami

CHROŃ SWOJĄ AURĘ/POLE ENERGETYCZNE WIZUALIZUJĄC OTACZAJĄCE CIĘ BIAŁE ŚWIATŁO, KTÓRE CHRONI CIĘ PRZED NEGATYWNOŚCIĄ

Uziemienie (pobyt w otoczeniu natury)

MOŻE POMÓC W UWOLNIENIU WSZELKICH WOLNYCH RODNIKÓW, KTÓRE ORGANIZM MÓGŁ WCHŁONĄĆ ZE ŚRODOWISKA

Odetnij się od tego, co ci nie służy

CZASAMI NOSISZ W SOBIE ENERGIĘ, KTÓRA NIE JEST TWOJA. TA ENERGIA WYCZERPUJE CIĘ.

Pokochaj siebie

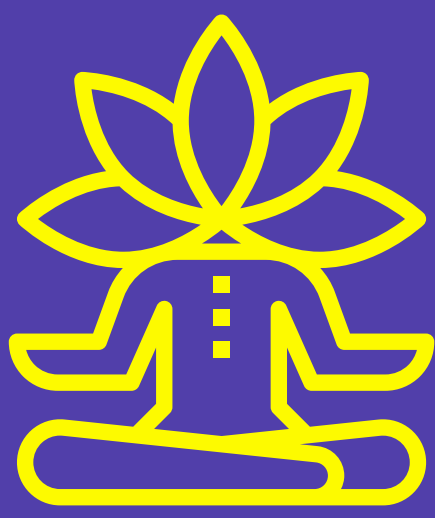
ODCINAJĄC SIĘ OD WSZYSTKICH NEGATYWNYCH ROZMÓW O SOBIE I BARDZIEJ KOCHAJĄC SIEBIE, ZAOSZCZĘDZISZ UTRACONĄ ENERGIĘ. CZAS POKOCHAĆ SIEBIE!

Uwolnij napięcie

MOŻESZ NOSIĆ W SWOIM CIELE NAPIĘCIE, KTÓREGO NIE JESTEŚ ŚWIADOMY. UWALNIAJĄC TO NAPIĘCIE, POCZUJESZ SIĘ BARDZIEJ ZRELAKSOWANY, MNIEJ ZMĘCZONY I WYCZERPANY.

Pozytywne zmiany w strukturze mózgu można zaobserwować już po kilku godzinach treningu medytacyjnego!

3 PROSTE TECHNIKI ODDECHOWE



ODDYCHANIE NA ODPRĘŻENIE UMYSŁU I CIAŁA

1. Wybierz wygodną pozycję.
2. Zachowaj prosty kręgosłup.
3. Zaobserwuj swój oddech.
4. Przy wdechu policz do 5 i następnie wypuść powietrze.
5. Powtórz tak kilka razy.
6. Bądź świadomy swojego oddechu.

ODDYCHANIE TZW. PUDEŁKOWE NA REDUKCJĘ STRESU

1. Weź wdech przez ok. 7 sekund.
2. Wstrzymaj oddech przez następne 7 sekund.
3. Zrób wydech trwający również 7 sekund.
4. Ponownie wstrzymaj oddech na 7 sekund.
5. Powtórz cały cykl.

TECHNIKA ODDYCHANIA 4-7-8 NA DOBRY SEN

1. Wdychaj powietrze nosem przez 4 sekundy.
2. Wstrzymaj wdech przez 7 sekund.
3. Wdychaj powietrze przez 8 sekund.
4. Powtórz tę technikę kilka razy.

KORZYŚCI ŚWIADOMEGO ODDECHU

Wzmacnia układ odpornościowy

Odpręża i relaksuje

Redukuje ilość toksycznych substancji w mózgu

Zmniejsza ilość hormonów stresowych

Przyspiesza regenerację organizmu

Dodaje energii do działania

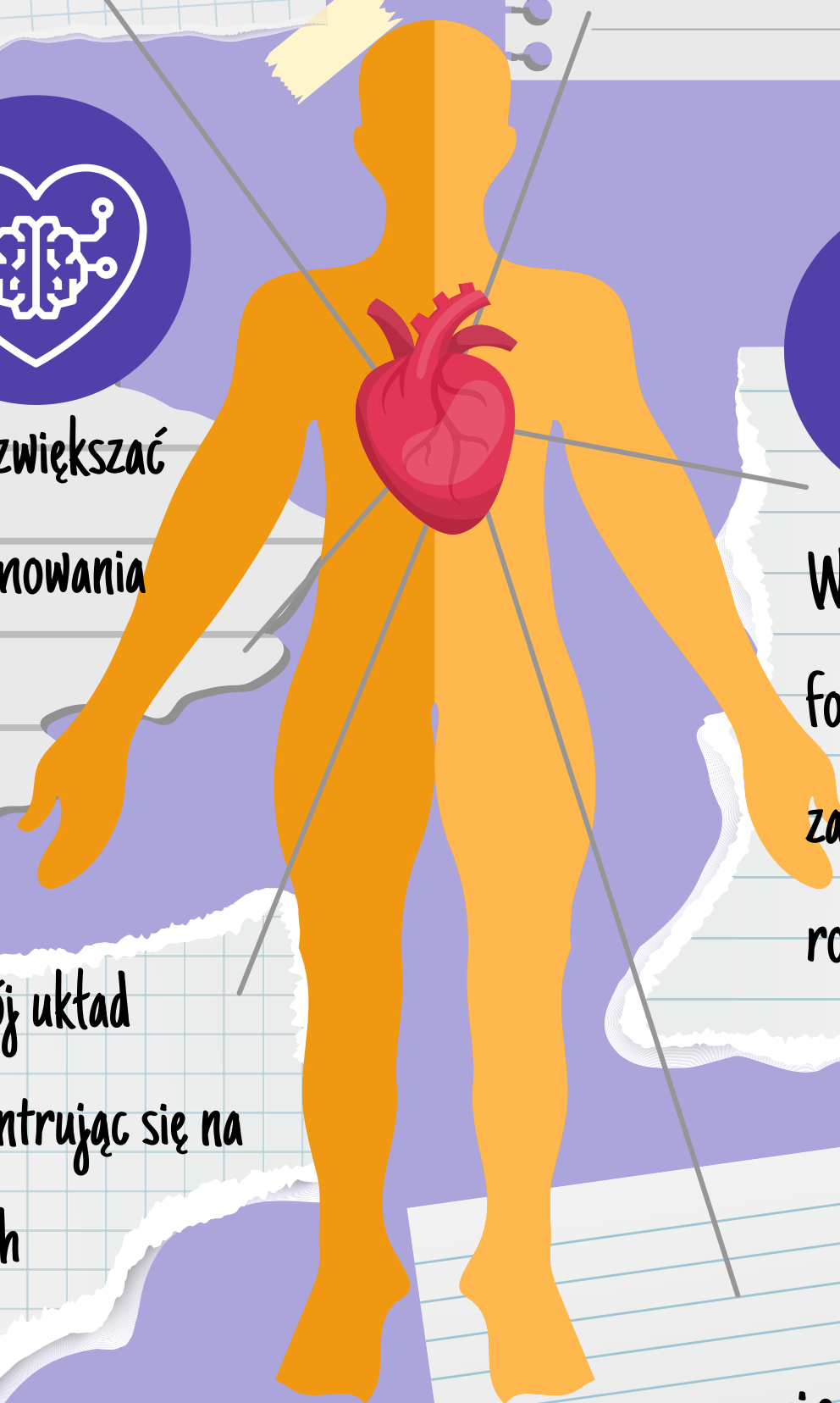
Zmniejsza stany zapalne w organizmie

Pomaga w nauce

Czy wiesz, że...

Pole magnetyczne ludzkiego serca można zmierzyć z odległości kilku stóp od ciała

Negatywne emocje mogą wywoływać chaos w układzie nerwowym, a pozytywne emocje działają zupełnie odwrotnie



Pozytywne emocje mogą zwiększać zdolność mózgu do podejmowania dobrych decyzji

W rozwoju płodu serce formuje się i zaczyna bić, zanim mózg zacznie się rozwijać

Możesz wzmocnić swój układ odpornościowy, koncentrując się na pozytywnych emocjach

Pozytywne emocje kreują psychologiczne korzyści w twoim ciele