

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 WCHŁONAĆ 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!

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

Uwolnij napięcie

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