



Źródło Spokoju

MEDYTACJA w DEPRESJI

Paweł R. Stań

Łódź 2019

Tytuł:**„Źródło Spokoju”**

Medytacja w depresji

Czas trwania: 44:04 (3 nagrania)**Format pliku:** Mp3**Rozmiar:** 107 MB**Zawiera lektora:** tak**Zalecane słuchawki:** takCopyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2019

Paweł R. Stań

ul. Wapienna 49/51 lok. 62

91-087 Łódź

www.Prekognicja.plFacebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I 2019

ISBN 978-83-65116-12-3

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Spis treści

Medytacja w depresji	4
Cel medytacji	5
Źródło Spokoju – jak medytować w depresji.....	5
Czy ta medytacja jest dla Ciebie?	6
Medytacja w depresji - kroki	6
Korzystanie z afirmacji.....	7
Uwagi do medytacji w depresji.....	7
Medytacje, Afirmacje, Wizualizacje – KATALOG	10
Działy na Blogu	25

Depresja. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wymienia depresję jako jeden z głównych problemów zdrowotnych świata. Depresja to problemem globalny, choroba, którą leczy się w różny sposób, a jedną z metod zapobiegania depresji lub osłabiania jej objawów jest medytacja.

Medytacja w depresji

Zwłaszcza **medytacja** uważności (mindfulness) w ostatnich latach zyskuje coraz większą popularność we wspomaganiu leczenia depresji. Co ciekawe, wpływ medytacji na depresję badano również z psychiatrycznego (nie psychoterapeutycznego) punktu widzenia. (Zobacz: *The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder.*)

Na stronach Harvard Medical School przeczytasz, że regularna praktyka medytacji pomaga w lepszym radzeniu sobie ze stresem i lękiem, które są głównymi wyzwalaczami depresji.

Stwierdzono, że medytacja zmienia niektóre obszary mózgu, które są szczególnie związane z depresją. Na przykład wykazano, że u osób z depresją przyśrodkowa kora przedczołowa (mPFC) staje się nadpobudliwa. MPFC jest często nazywane "ośrodkiem dla mnie", ponieważ tam dokonywana jest interpretacja i ocena sytuacji, przetwarzane są informacje o sobie, martwienie się o przyszłość i przeżywanie przeszłości. Kiedy człowiek jest zestresowany życiem - mPFC jest po prostu nadaktywna.

Innym obszarem mózgu związanym z depresją jest ciało migdałowate, "ośrodek strachu". Jest to część mózgu odpowiedzialna za reakcję walki lub ucieczki - wyzwala nadnercza, aby uwolnić hormon stresu, kortyzol, w odpowiedzi na strach i postrzegane niebezpieczeństwo.

Te dwa obszary mózgu działają wzajemnie, powodując depresję. Centrum "dla mnie" rozkręca się i jest to skok poziomów kortyzolu do walki z niebezpieczeństwem w umyśle. Badania wykazały, że medytacja pomaga zerwać połączenie między tymi dwoma regionami mózgu. *"Kiedy medytujesz, jesteś w stanie lepiej zignorować negatywne odczucia stresu i niepokoju"*.

Cel medytacji

Celem medytacji NIE jest odsunięcie na bok stresu lub zablokowanie negatywnego myślenia.

CELEM medytacji jest zauważenie myśli i uczuć, a jednocześnie zrozumienie, że jeśli nie chcesz, nie musisz na nich działać. Kiedy masz negatywne myśli i medytujesz, wtedy uświadamiasz sobie, że chociaż myśli i uczucia wpływają na ciebie, to nie jesteś swoimi myślami i uczuciami.

Źródło Spokoju – jak medytować w depresji

„Źródło Spokoju” powstało jako narzędzie do odbudowy i wzmocnienia Twojego wewnętrznego spokoju i ciszy. W medytacji zaczynasz czuć siebie i docierasz do swojej istoty.

Kiedy skupiasz się na sobie, na swoim wnętrzu, wtedy otwierasz się na swoje wewnętrzne źródło szczęścia, radości, miłości, dobroci.

Czasami ludziom wydaje się, że nie mają szczęścia, że życie nie daje im radości, że nie spotykają swojej miłości, albo że życie rzuca im kłody pod nogi... Tak się dzieje, gdy człowiek odcina się od siebie, gdy nie słucha siebie, gdy świat zewnętrzny staje się autorytetem, źródłem oceny...

Medytacja Źródło Spokoju łączy w sobie kilka rodzajów medytacji. Znajdziesz w niej elementy medytacji uważności, medytacji świadomości oddechu, medytacji miłości i dobroci...

Oprócz głównego nagrania z medytacją masz tutaj dwie **7-minutowe afirmacje**. Polecam Ci zaczynać i kończyć dzień od medytacji, a w ciągu dnia znaleźć przynajmniej dwie, trzy chwile na medytację z afirmacją.

Dołączone afirmacje pochodzą z albumu „[Afirmacje na DD1 – Serce](#)”

„Podążając za Sercem zawsze jesteś we właściwym miejscu i czasie.”

„Z radością korzystasz z tego, co daje Ci Życie.”

Czy ta medytacja jest dla Ciebie?

To idealna medytacja do radzenia sobie ze stresem w ogóle.

Zaczynasz medytację od wrócenia pamięcią do uczucia radości, miłości, dobroci... Potem uświadamiasz sobie tu i teraz, świadomie oddychasz kolejnymi częściami ciała, a na koniec dzielisz się swoją dobrocią ze światem. Duży wpływ na formę tej medytacji miała buddyjska praktyka miłującej dobroci.

To jedna z tych medytacji, która pomaga kontrolować reakcje na stres i lęki.

Medytacja w depresji - kroki

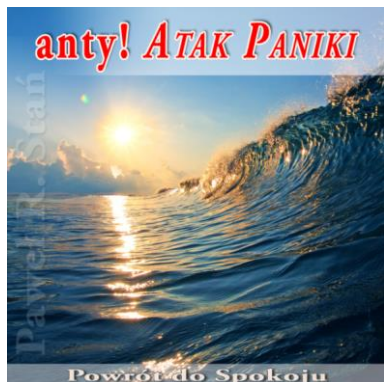
1. **Pozycja ciała:** siedząca, z prostym kręgosłupem.
2. **Zanim zaczniesz słuchać:** przypomnij sobie i pocuj szczęście, radość, miłość - przypomnij sobie chwile, kiedy to czułaś. Pocuj to w sobie, w ciele. Jeżeli jest to trudne - wyobraź sobie, że to czujesz.
3. Zamknij oczy i zacznij słuchać, polecam słuchawki.
4. Zaplanuj kolejne

Korzystanie z afirmacji

5. Przyjmij wygodną pozycję
6. Zrób kilka rozluźniających oddechów, odpręż ciało
7. Pomyśl o czymś przyjemnym, poczuj radość, spokój, pewność siebie i wiarę w swoje możliwości
8. Włącz nagranie z afirmacjami
9. Słuchawki: zalecane.
10. Zsynchronizuj **afirmacje z oddechem** – będzie to rodzaj medytacji z oddechem:
 - 10.1. na **WDECHU** słuchasz afirmacji głośniejszych (w 2 os. lp.), a
 - 10.2. na **WYDECHU** słuchasz lub wypowiadasz afirmacje w 1 os.
 - 10.3. pamiętaj, aby Twój oddech był „PEŁNY”: **maksymalnie wypełniasz płuca powietrzem i opróżniasz je z powietrza.**

Uwagi do medytacji w depresji

- To medytacja, dzięki której najlepsze efekty uzyskasz **systematycznie** z niej korzystając. Ustal **stałą godzinę** medytacji. Idealnie byłoby zaplanować takie rozpoczęcie i zakończenie dnia.
- Krótka, kilkuminutowa afirmacja jest dla wzmocnienia tej praktyki.
- Jeśli potrzebujesz wsparcia w postaci **przypomnienia i zmotywowania** do chwili medytacji i skupienia się na sobie - mam też dla Ciebie opcję kontaktu przez Messengera. Wspólnie ustalimy o której godzinie chcesz, abym przesłał Ci **dobrą wiadomość** przypominającą o chwili świadomości dla siebie.
- W pracy z afirmacjami pomoże Ci mój „**Kurs korzystania z afirmacjami audio**”. Kurs jest darmowy i wysyłam go tylko na Messengera – jeśli chcesz skorzystać, wejdź na [fanpage PrekognicjaPL](https://www.prekognicja.pl) i wyślij **wiadomość** o treści: „kurs afirmacji”.

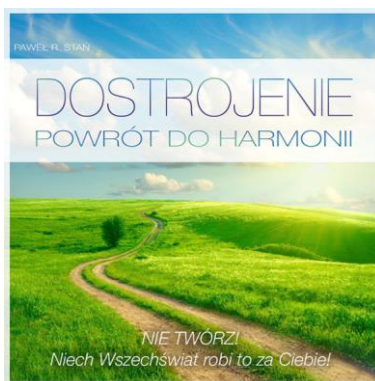


Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3

Decydując się na **wybr** medytacji prowadzonej weź pod uwagę **CEL**, do którego dążysz. Medytacje, które tutaj znajdziesz, w większości pomagają rozwiązywać określone problemy lub rozwijać określone cechy lub właściwości. Dzisiaj już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz **Umysł ma olbrzymi wpływ** na...

[Czytaj więcej »](#)







Medytacje, Afirmacje, Wizualizacje – KATALOG

Katalog medytacji i afirmacji dostępnych na dzień 24.10.2018r.

Tytuły nagrań są odnośnikami do ich opisów.

AFIRMACJE Mp3

Afirmacje Sprzedaży cz.1 (afirmacje skutecznego handlowca)

Afirmacje Sprzedaży cz.2: relacje i nastawienie klientów

Afirmacje Miłości

Afirmacje Idealnego Partnera

Afirmacje dla Kobiet w ciąży

Afirmacje 1 czakry Podstawy

Afirmacje 2 czakry Krzyżowej, Sakralnej

Afirmacje 3 czakry Splotu Słonecznego

Afirmacje 4 czakry Serca

Afirmacje 5 czakry Gardła

Afirmacje 6 czakry 3 Oka

Afirmacje na Dzień Dobry – Programowanie Podświadomości

Afirmacje **Pracy i Zarabiania**

Afirmacje kontaktu z Bogiem

Afirmacje Asertywności (relacje z ludźmi)

Afirmacje Wybaczenia

Afirmacje OBE (afirmacje świadomości poza ciałem)

Afirmacje Pracy

Afirmacje Zdrowia (Oddech Zdrowia)

Afirmacje Uzdrawiania (aktywne afirmacje)

Afirmacje Skutecznego Uczenia się

Afirmacje **Kreatywności**

Afirmacje Witalności

Afirmacje **Wysokiej Samooceny i Akceptacji Siebie**

Afirmacje Pieniędzy i Bogactwa

Afirmacje na Prawo Jazdy dla Kobiety

Afirmacje **na Prawo Jazdy** dla Mężczyzny

Afirmacje pięknego ciała

Dobre relacje z pieniędzmi (hipnotyczne)

Afirmacje TRADERA rynku FOREX

Afirmacje wg **Louise L. Hay**

ZDROWIE i URODA

Medytacja dla Zdrowia

Oddech Zdrowia – Afirmacje

Układ immunologiczny (**wzmacnianie odporności**)

Sposób na depresję – Medytacja Ratunkowa

Afirmacje mp3 dla Zdrowia

Afirmacje Uzdrawiania

Sposób na bezsenność

[Jak rzucić palenie](#) dla kobiet

Sposób na rzucenie palenia dla mężczyzn

Motywacja do ćwiczeń

Motywacja do treningu

[Atak Paniki](#) – medytacja Powrót do Spokoju

Uzdrowiające Sny (inkubacja uzdrawiającego snu)

Uzdrawianie Śmiechem, Ciało

Medytacja Wewnętrznego Uśmiechu

Hipnoza na Ból głowy

Relaks dla Mamy – TOTALNA regeneracja

DOSTROJENIE – Powrót do Harmonii (medytacja)

Sposób na BEZSENNOŚĆ – medytacja prowadzona “Sen Zасыpanie”

Sen Polifazowy – Sypiaj jak Leonardo da Vinci

Relaks dla Twoich Oczu (palming)

Autoregulacja – wewnętrzna gimnastyka

Sposób na **stres w ciąży** – medytacja dla kobiet w ciąży

Afirmacje **dla kobiet w ciąży**

PRAWO JAZDY STRES i EGZAMIN

Trening antystresowy na prawo jazdy (wersja 2019!)

Pewność siebie w samochodzie (egzamin na Prawo Jazdy, wersja 2019!)

Trening mentalny na prawo jazdy

Afirmacje na Prawo Jazdy dla Kobiet (wersja 2019!)

Afirmacje na Prawo Jazdy dla Mężczyzn (wersja 2019!)

Sekret: PARKOWANIE – jak szybko znaleźć miejsce parkingowe
(prawo przyciągania)

Aura Dobrego Kierowcy (sposób na stres na drodze)

RELACJE MIĘDZYLUDZKIE

Afirmacje asertywności

Afirmacje idealnego partnera

Afirmacje wybaczenia

PRAWO PRZYCZYNY I SKUTKU – Trudne związki i relacje – Spalenie
Karmy

Tygiel Przemiany Energii **dla Związków i Relacji**

Pełne Słowa: KOCHAM – dla Ciebie (medytacja prowadzona)

Toksyczni Ludzie cz. 1 – jak sobie radzić ze złodziejami energii

Toksyczni Ludzie cz. 2 – odcinanie wampira energetycznego

DWUPUNKT (metoda dwupunktowa, medytacja prowadzona)

Dwupunkt – Stan bez myśli

Dwupunkt – Obecność w Przestrzeni Serca

Dwupunkt – Odczuwanie dwóch biegunów

Dwupunkt – Integracja dwóch biegunów

Dwupunkt dla OBFITOŚCI

HUNA (medytacja i modlitwa)

Modlitwa Huny

[Medytacja Huny](#) – Ogród Umysłu (tiki)

MANA – gromadzenie siły życiowej

Aktywacja 4 Żywiołów (medytacja prowadzona)

HUNA (komplet 5 nagrań)

ODCHUDZANIE

Slim Aura – **Chudnij przez Sen**

PODJDANIE – jak nie podjadać między posiłkami (zaburzenia odżywiania)

Motywacja do ćwiczeń

Motywacja do treningu

Piękne Ciało, Piękny Biust cz.1 – Afirmacje

Piękne Ciało, Piękny Biust cz.2 – Ładowanie Pragnienia

Piękne Ciało, Piękny Biust cz.3 – Aktywacja

Intensywna przemiana materii dla kobiet (cz.3)

Piękne Ciało, Piękny Biust (komplet plus)

Dbaj o Ciało – dla Kobiet (pakiet nagrań)

Zaczynaj od Siebie – Afirmacje dla Mężczyzn cz.1

Wzmacnianie pragnienia dla Mężczyzn cz.2

Intensywna przemiana materii dla Mężczyzn cz.3

SUKCES I BOGACTWO

PRAWO PRZYCZYNY I SKUTKU – Pieniądze – Spalanie Karmy

Lęk przed Porażką – jak pozbyć się strachu przed porażką?

Prawo Analogii – Krąg Przyjmowania i Dawania

Błogosławieństwo BOGActwa

Afirmacje pieniędzy

Afirmacje pracy

Praca i Zarabianie – Aktywne Afirmacje

Pełne Słowa: KOCHAM – dla Pieniędzy

Sekret – TECHNIKA 7 STOPNI

Sekret Katalizator

ANTYKARIERA – medytacje prowadzone

Medytacja Rytmu Obfitości

Przepływ Uczuć

Wewnętrzny Ogień dla Kobiety

Wewnętrzny Ogień dla Mężczyzny

Zieleń i Złoto (medytacja Serca)

Wybaczenie – Otwarcie Serca

Krąg Przyjmowania i Dawania (prawo analogii)

Twórcza Wizja

Otwarte Drzwi (medytacja 6 czakry)

Medytacja Zestrojenia

LOTTO – jak wygrać w lotto dzięki INTUICJI

Prekognicja Lotto

Sny Lotto (sny wygrywających)

Sennik Lotto – Inkubacja Snu Lotto

Lotto Wygrywających (wspólna medytacja)

Prekognicja Euromillions

Prekognicja Eurojackpot

Prekognicja Powerball

Prekognicja Megamillions

Zakłady Sportowe – Prekognicja

LOTTO – KOMPLET NAGRAŃ

OBE i ŚWIADOME SNY

OBE Afirmacje

Pamięć Snów

Uzdrowiające Sny (inkubacja uzdrawiającego snu)

Projekcja Astralna: **Metoda Liny** – programowanie

Projekcja Astralna: Metoda Liny – doświadczanie OBE

OBE Wibracje (bezpośrednie opuszczanie ciała)

NAUKA i PAMIĘĆ

Nauka języka obcego z Radością i Entuzjazmem(programowanie podświadomości)

Medytacja Deep Synchro, Fast Learning

Koncentracja i Pamięć (Superlearning)

Afirmacje skutecznego Uczenia się

Quiet Mind Relax with Bethoven

Energizer Relax with Mozart

MEDYTACJA NA PŁYCCIE CD

Relaks w Cięży

Regresja Hipnotyczna – ZDROWIE

Regresja Hipnotyczna – PIENIĄDZE

Regresja Hipnotyczna – MIŁOŚĆ

PSYCHOMANTEUM – kontakt ze zmarłą osobą

Metoda Liny – Projekcja Astralna, OBE

Afirmacje 7 Czakr

Medytacja z Czakrami

Trening autogenny**Metoda Dwupunktowa**

Relaks dla Mamy

Trening antystresowy na Prawo Jazdy

7-minutowa MEDYTACJA

7-minutowa medytacja #1: ODDECH

7-minutowa medytacja #2: Oczyszczający Oddech

7-minutowa medytacja #3: ODDECH i AFIRMACJA

#10-1: Medytacja w RUCHU – ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

#10-2: Medytacja w RUCHU – STOPY

#10-3: Medytacja w RUCHU – WZROK i OCZY

#10-4: SŁYSZENIE w medytacji

#10-5: ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA w medytacji

MEDYTACJA w RUCHU #10 (komplet)

7-minutowa medytacja #11: Oczyszczanie czakr

7-minutowa medytacja #13: Czakry - Uziemienie

MEDYTACJA prowadzona

Medytacja Prenatalna dla Kobiet w ciąży

Programy Rodziców – neutralizacja

Rozwiewanie żalu i urazy (medytacja wybaczenia)

Pozwolić odejść (medytacja prowadzona)

Sygnalizacja dla Intuicji

Świadomość Mistrza

Wewnętrzna Gimnastyka (medytacja w ruchu)

Dostrojenie (medytacja prowadzona)

Medytacja z Duchowym Mistrzem

Programowanie Kryształu – jak stworzyć własny amulet

[Medytacja Ratunkowa](#) – na depresję

Powtarzalność doświadczenia (medytacja)

Otwarte Serca (medytacja czytelników Nieznanego Świata)

Prekognicja – Pamięć Przyszłości

Medytacja w ruchu

Medytacja Wewnętrzznego Uśmiechu

Medytacja z Podświadomością

Medytacja z Podświadomością 2018

Medytacja z Podświadomością 2 – Oczyszczanie czakramów

Medytacja z Podświadomością 2 (2018) – Oczyszczanie czakr

Medytacja z Piramidą

Auto-REGRESJA HIPNOTYCZNA

MEDYTACJA z CZAKRAMI**Medytacja czakry Podstawy**

Medytacja czakry Krzyżowej

Medytacja czakry Splotu Słonecznego

Medytacja czakry Serca

Medytacja czakry Gardła

Medytacja czakry 3 Oka

[Stymulacja 3 Oka](#) (medytacja prowadzona)

Medytacja czakry Korony

Otwarcie 8 Czakry

Czakry – Przepływ Energii

Medytacja o 2 Sercach

[Medytacja Czakry 1-7](#) (komplet)

7-minutowa medytacja #11: Oczyszczanie czakr

NLP i HIPNOZA

PODJADANIE – jak nie podjadać między posiłkami (zaburzenia odżywiania)

Jak pozbyć się BÓLU dzięki autohipnozie

Kontrola Czasu (time distortion)

Słuchaj gdy śpisz: KOCHANY I KOCHAJĄCY PARTNER

Słuchaj gdy śpisz: OBFITOŚĆ

Widzenie Mózgiem (naucz się widzieć z zamkniętymi oczami)

Powtarzalność Doświadczenia

Psychiczny budzik – Poranek – Jak budzić się bez budzika?

Tygiel Przemiany Energii dla Pieniądzy i Obfitości

Tygiel Przemiany Energii (podświadomość – zmiana wzorców)

Relaks **dla Oczu** (palming)

Pewność Siebie

ROZWÓJ DUCHOWY I OSOBISTY

[Spotkanie ze Zmarłymi](#), PSYCHOMANTEUM

[Telefon od Boga](#) (medytacja prowadzona)

Równowaga – Przepływ Energii

Świadomość Mistrza (medytacja, Intuicja)

Sygnalizacja dla Intuicji (medytacja, intuicja)

DOSTROJENIE – Powrót do Harmonii (medytacja)

Kontakt z Bogiem – Aktywne Afirmacje mp3 (mega paczka)

DUSZA – W poszukiwaniu zaginionej Duszy... cz.1

Widzenie Mózgiem (naucz się widzieć z zamkniętymi oczami)

Otwarte Serca – medytacja czytelników Nieznanego Świata

Doskonalenie Umysłu – Metoda Silvy

Doskonalenie Umysłu DU cz.1 – REFUGIUM

Doskonalenie Umysłu DU cz.2 – WIZUALIZACJA

Doskonalenie Umysłu DU cz.3 – BADANIE

Doskonalenie Umysłu DU cz.4 – LABORATORIUM

RELAKSACJA

Relaks dla mamy

Afirmacje dla Kobiet w ciąży

Pokochaj Siebie (relaksacja tylko dla kobiet)

Miłość to TY (relaksacja tylko dla kobiet)

Sen Polifazowy – Sypiaj jak Leonardo da Vinci

Wodospad (relaks)

Medytacja ZNAKU ZODIAKU

Medytacja Barana

Medytacja Byka

Medytacja Bliźniąt

Medytacja Raka

Medytacja Lwa

Medytacja Panny

Medytacja Wagi

Medytacja Skorpiona

Medytacja Strzelca

Medytacja Koziorożca

Medytacja Wodnika

Medytacja Ryb

Transerfing Rzeczywistości

Wybór Wariantu Rzeczywistości

Połączenie z Wszechświatem (wizualizacja, transerfing)

Podróż do Nadzorcy (wizualizacja)

Transerfing: GIMNASTYKA ENERGETYCZNA

BANK PRZESTRZENI WARIANTÓW (wizualizacja)

Aktualne PROMOCJE na Prekognicja.pl (kliknij tutaj)



na BLOGU

Na skróty:

[Traserfing Rzeczywistości](#) – założenia i kolejne elementy transerfingu, przestrzeń wariantów

[PSYCHOSOMATYKA](#) – jak interpretować objawy choroby: psychosomatyczny punkt widzenia

[Trening mentalny](#): trenowanie w wyobraźni – jak wizualizacja pomaga w sporcie

[Regresja hipnotyczna](#): czy warto pamiętać POPRZEDNIE ŻYCIE?

[Jak poziom “rozwoju” manifestuje się przez Prawo Przyciągania](#)

[Jak przyciągnąć szczęście?](#)

[Afirmacje: konsekwencje afirmowania i jak wykorzystać wpływ afirmacji na fizyczną rzeczywistość](#)

[Prawo przyciągania a Świadomość przestrzeni, czyli “Zabieram się za Twój Portfel”](#)

[Prawo Przyciągania: Od czego zacząć osiągnięcie tego, co chcesz?](#)

[Odpowiedź na list. FAQ](#)

[Darmowe afirmacje na Messengera 2019](#)

[Afirmacje mp3 cz.1 – dlaczego przede wszystkim TAKIE?](#)

[Dwupunkt, inaczej na temat](#)

[Antykariera – Jesteś Twórcą, czy Ofiarą?](#)

[Afirmacje czakry korony – 12-minutowe, bonusowe nagranie dla subskrybentów Biuletynu](#)

[Jak powiększyć piersi dzięki medytacji? Jak zmniejszyć piersi? Efekty medytacji Piękne Ciało Piękny Biust – przykład z życia.](#)

[Psychosomatyczne znaczenie choroby wg Louise L. Hay \(psychosomatyka\)](#)

[Czym jest Zdrowie? Programowanie Zdrowia](#)

[SAMOUZDRAWIANIE – Co robić, gdy zawodzą inne sposoby?](#)

[Eksperyment społeczny: Jak w 3 SEKUNDY zmienić komuś dzień!](#)

[PRACA, WYPALENIE ZAWODOWE, CO ROBIĆ, gdy już się nie chce?](#)

[Jak znaleźć idealnego Partnera, idealną Partnerkę?](#)

[Jak poradzić sobie ze smutkiem? 12 sposobów na smutek, depresję](#)

["Dziś był absolutnie najgorszy dzień"](#)

[6 CECH, dzięki którym TWÓJ SUKCES jest NIEUNIKNIONY](#)





Działy na Blogu

Afirmacje mp3 4

ANTYKARIERA – PASJA 2

CZAKRY 2

Dwupunkt 1

ezoteryka 4

FAQ 4

inspiracja 20

Lotto Typowanie 5

medytacja 5

nagrania 5

Prawo Jazdy Egzamin 3

Prawo Przyciągania 5

Radzenie sobie ze stresem1

świadomość +32

Sen i śnienie

Transerfing rzeczywistości

trening mentalny 5

Zdrowie +15

PSYCHOSOMATYKA