



Trening Autogenny REGULACJA CIŚNIENIA

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł:

„Trening autogenny Schultza – REGULACJA CIŚNIENIA”

Czas trwania: 45:48

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 110 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2018

Paweł R. Stań
ul. Wapienna 49/51 lok. 62
91-087 Łódź

www.Prekognicja.pl

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I 2018

ISBN 978-83-65116-06-2

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

Trening autogenny - Regulacja Ciśnienia.....	4
"Trening autogenny - regulacja ciśnienia" - jak korzystać.....	4
Trening autogenny - zasypianie.....	4
Trening Autogenny Schultza – inne nagrania.....	5
Medytacje, Afirmacje, Wizualizacje – KATALOG	8
na BLOGU.....	20
Darmowe afirmacje na Messengera 2018.....	20
Zdrowie +15	23
PSYCHOSOMATYKA.....	23

Trening autogenny - Regulacja Ciśnienia

W tej sesji większy nacisk położony jest na równe bicie serca i spokojne krążenie krwi... W trakcie sesji możesz przeskanować swój układ krążenia. Jeśli czujesz gdzieś zatory lub zwężenia, możesz skierować tam specjalny strumień swojej uwagi.

To nie są tylko mechanicznie wykonywane sugestie. Dzięki temu, że swoje wyobrażenia napełniasz uczuciem, programujesz swoją nieświadomą część do takiego zarządzania ciałem, które jest najlepsze dla Twojego zdrowia.

"Trening autogenny - regulacja ciśnienia" - jak korzystać

"Trening autogenny - regulacja ciśnienia" koresponduje z trzecią częścią 12-tygodniowego "Treningu autogennego Schultza - rytm serca", ale z tego treningu autogennego **możesz korzystać niezależnie**.

W czasie sesji głęboko odprężysz swoje ciało i "przeskanujesz" swój układ krążenia. Jeśli będziesz mieć niski poziom energii witalnej - prawdopodobnie zaśniesz.

Pozycja ciała: wygodna, leżąca z prostym kręgosłupem.

Słuchawki: zalecane.

Bezpośrednim efektem tej sesji jest **rozładowanie stresu i głęboki relaks**.

Trening autogenny - zasypianie

Jeszcze przed publikacją tego treningu pewna mama sprawdziła jego działanie na swoim 13-letnim synu (nagranie było mamy).

Sytuacja była taka, że chłopiec nie chciał iść spać, mówił, że nie jest zmęczony, że ma dużo siły, że jeszcze nie, itd.

Mama zgodziła się, żeby jeszcze nie szedł spać, ale pod warunkiem, że posłucha treningu.

Chłopiec również się zgodził, zaczął słuchać i... po chwili spał.

Z późniejszych relacji obojga wyglądało to tak, że ostatnią rzeczą, którą pamiętał chłopiec, było polecenie zrobienia trzech głębokich oddechów. Mama tylko dodała, że czwarty oddech, to było już chrapnięcie.

Zасыпianie w czasie sesji oczywiście nie jest celem treningu autogennego. Zwróć jednak uwagę, jak własna ocena stanu swojego ciała i umysłu może być myląca. Jeśli zasypiasz w czasie nagrania, to prawdopodobnie Twoje ciało tego potrzebuje.

Jeśli masz problemy z zasypianiem – możesz sprawdzić funkcjonalność tej sesji w kierunku zasypiania. Jeśli zaśniesz, to będzie drzemka, bo koniec nagrania najprawdopodobniej Cię wybudzi.

Trening Autogenny Schultza – inne nagrania

Trening autogenny 1 – Odczuwanie ciężaru

Trening autogenny 2 – Odczuwanie ciepła

Trening autogenny 3 – Rytm serca

Trening autogenny 4 – Kontrola oddechu

Trening autogenny 5 – Splot słoneczny

Trening autogenny 6 – Chłodne czoło

[Trening autogenny Schultza](#) – komplet nagrań

Trening Jacobsona

PROGRESYWNY RELAKS MIĘŚNI
TRENING JACOBSONA

Paweł R. Stań



klasyka relaksacji

**Relaks dla
Twoich Oczu**



Paweł R. Stań

POKOCHAJ SIEBIE

Jedyna Droga by Prawdziwie Pokochać Świat i
by Świat Prawdziwie Pokochał Ciebie



Paweł R. Stań

**Relaks dla
mamy**



„Relaks dla Mamy”
30 minut odprężenia, dzięki któremu
łatwiej poradzić sobie ze stresem, zmęczeniem
emocjonalnym i fizycznym, trudnościami dnia...

MP3

**DO ĆWICZEŃ, DO TRENINGU
JAK ZWIĘKSZYĆ POZIOM MOTYWACJI**

dla kobiet!



*Jestem zmęczona
- Jest za zimno
- Jest za gorąco
- Jest za późno
- Jest za wcześnie
Jestem niewypania
Teraz mogę zacząć :-)*

UWAGA! KORZYSTANIE Z TEGO NAGRANIA GROZI GODZINAMI SPĘDZONYMI
NA ĆWICZENIACH Z PRZYJEMNOŚCIĄ I Z JASNĄ WIZJĄ SWOJEGO CELU

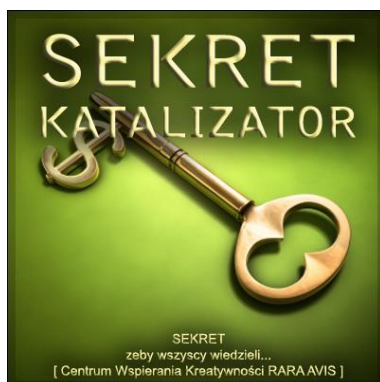
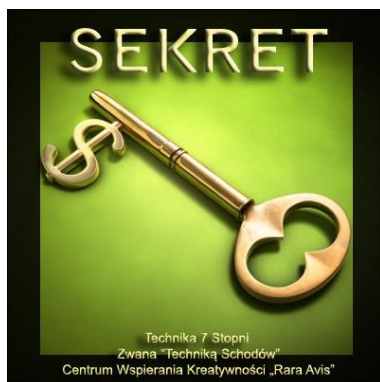
MOTYWACJA

PAWEŁ R. STAŃ

**DOSTROJENIE
POWRÓT DO HARMONII**



NIE TWÓRZ!
Niech Wszechświat robi to za Ciebie!



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)

Uzdrowianie Śmiechem, Ciało

Medytacja Wewnętrzznego Uśmiechu

Hipnoza na Ból głowy

Relaks dla Mamy – TOTALNA regeneracja

DOSTROJENIE – Powrót do Harmonii (medytacja)

Sposób na BEZSENNOŚĆ – medytacja prowadzona “Sen Zaspianie”

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 – Spalanie 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**

PODJADANIE – 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 Pieniądzy

Sekret – TECHNIKA 7 STOPNI

Sekret Katalizator

ANTYKARIERA – medytacje prowadzone

Medytacja Rytmu Obfitości

Przeptyw 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 PŁYDZIE CD

Relaks w Cięży

Regresja Hipnotyczna – ZDROWIE

Regresja Hipnotyczna – PIENIĄDZE

Regresja Hipnotyczna – MIŁOŚĆ

PSYCHOMANTEUM – kontakt ze zmarłą osobą

Metoda Liny – Projektcja Astralna, OBE

Afirmacje 7 Czokr

Medytacja z Czokrami

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 Wewnętrznego 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 Umystu 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

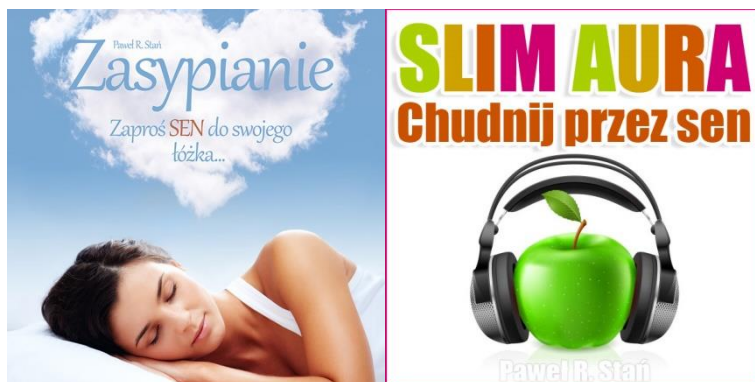
Połączenie z Wszechświatem (wizualizacja, transerfing)

Podróż do Nadzorcy (wizualizacja)

Transfering: GIMNASTYKA ENERGETYCZNA

BANK PRZESTRZENI WARIANTÓW (wizualizacja)

Aktualne PROMOCJE na Prekognicja.pl (kliknij tutaj)



na BLOGU

Na skróty:

[Traserfing Rzeczywistości](#) – założenia i kolejne elementy traserfingu, 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 2018](#)

[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



Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



Decydując się na **wybór 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. Dziś już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz **Umysł ma olbrzymi wpływ na...**

[Czytaj więcej »](#)



