


Lalah Delia



JAK WEJŚĆ
NA WYSOKIE
WIBRACJE


Witalność, zdrowie
i kreatywna energia życiowa



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

JAK WEJŚĆ
NA WYSOKIE
WIBRACJE

Lalah Delia



JAK WEJŚĆ NA WYSOKIE WIBRACJE

Witalność, zdrowie
i kreatywna energia życiowa



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-976-6

Tytuł oryginału: *Vibrate higher daily: Live Your Power*

Vibrate higher daily
Copyright © 2019 by Lalah Delia by HarperCollins Publishers,
195 Broadway, New York, NY 10007.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Moje dzieci, India i Ahsiah.
Kiedy dorastaliście, ja dojrzewałam wraz z Wami.
Gdy ja dorastałam, Wy razem ze mną.
Staliśmy się najbliższymi duchowymi przyjaciółmi.


Dziękuję za to, że macie mnie za „fajnego rodzica”.

Kochana Matko, jestem Ci wdzięczna
za przytulanie mnie, karmienie i włączanie latynoskiej muzyki
za każdym razem, gdy do Ciebie przychodziłam.
Nie rozumiałam w pełni drogi, jaką przebyłaś, dopóki sama nie
rozpoczęłam
własnej ścieżki uzdrowienia.
Teraz wiem, skąd pochodziła Twoja siła, współczucie i dobroć.

Dziękuję za naszą wspólną,
przemieniającą podróż.
Kłaniam Ci się nisko.

Dziękuję Ci również Matko, za specjalne, domowe
truskawki w czekoladzie przygotowywane co roku.
Tęsknię za nimi. I nie miałam jeszcze ochoty próbować
truskawek kogokolwiek innego.

Codziennie przesyłam Ci moją miłość. Jestem pewna,
że ją otrzymujesz,
ponieważ na wiele pięknych sposobów,
ja otrzymuję Twoją.



Drogi Ojciec, byłeś jednym z moich najważniejszych nauczycieli.
Dziękuję za to, że ciągle mnie kochasz i nie wyrzekłeś się mnie
ani nie odszedłeś w najtrudniejszych czasach.

Dziękuję, że zostałeś!

Ty i Mama jesteście alchemikami.

I Ty czytelniku.

Dziękuję za to, że pozwoliłeś, aby ta książka
była z Tobą teraz
oraz w chwilach, które dopiero nadejdą.

~ Niech wysokie wibracje prowadzą Cię każdego dnia. ~



SPIS TREŚCI

1 INNY SPOSÓB BYCIA / 11

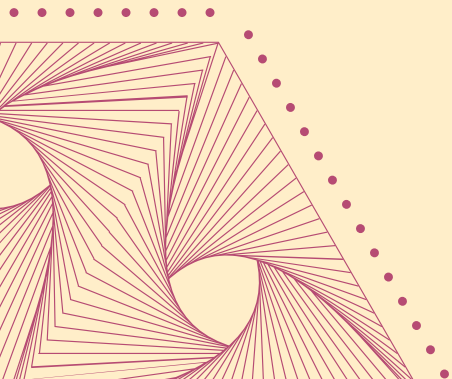
2 JA / 55

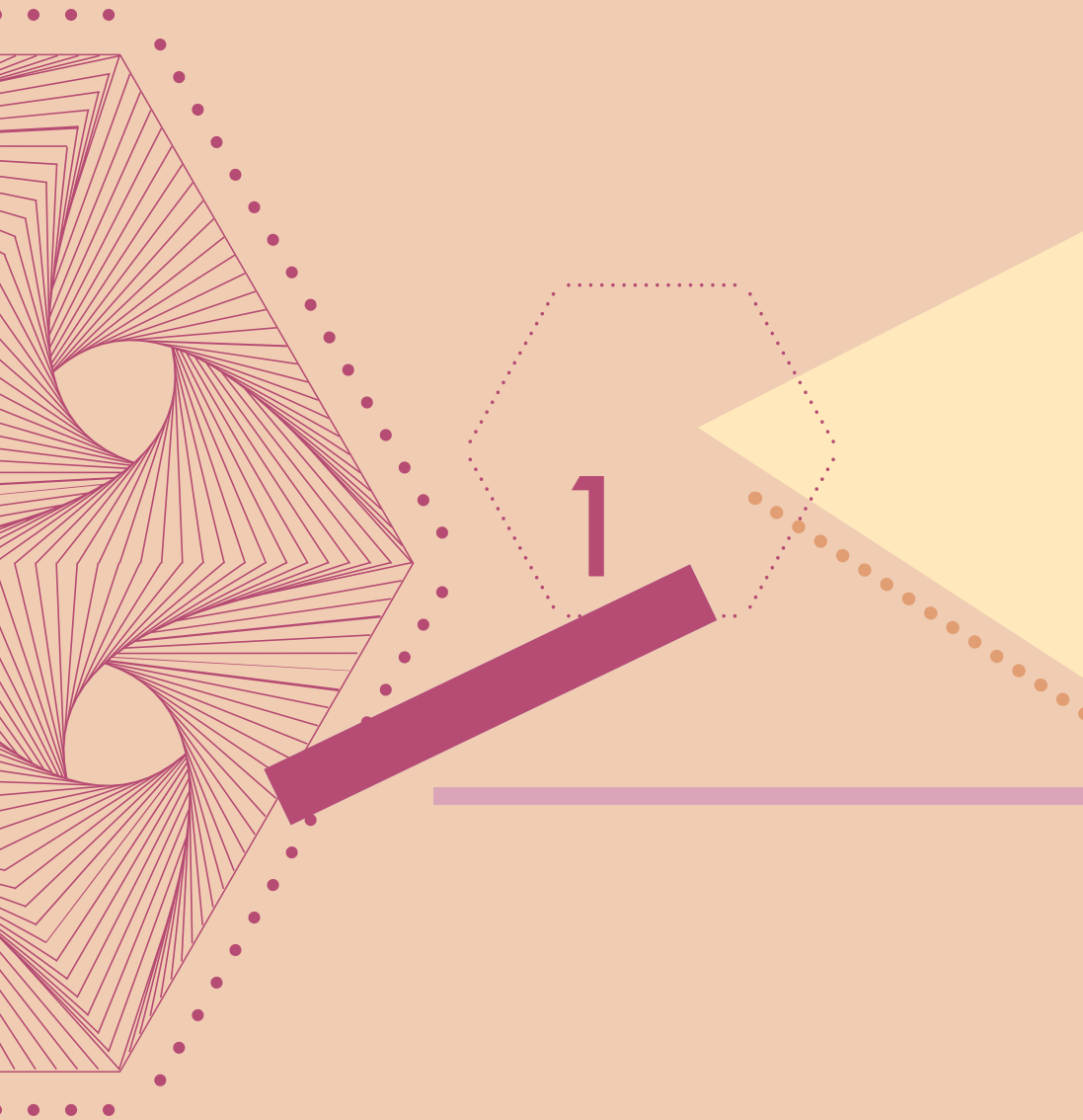
3 INNI / 127

4 WYŻSZE WIBRACJE W ŚWIECIE / 173

LIST MIŁOŚCI: EPILOG / 231

PODZIĘKOWANIA / 235





Przypomniała sobie
kim jest
i to zmieniło wszystko.

Jak rozwijać się w świecie, który nie respektuje tego, kim i czym jesteś – na najbardziej fundamentalnym poziomie? I dlaczego doszliśmy do punktu, w którym wydaje nam się, że jest to w porządku?

W świecie, który ciągle ewoluuje, nieustannie się zmienia i tworzy coraz nowsze i bardziej zaawansowane wersje prawie wszystkiego, wciąż czujemy się niespełnieni. Nadal tęsknimy. Nadal walczymy. Nadal nie odnajdujemy spokoju. Wciąż poszukujemy sensu życia i sposobów na poprawę jego jakości oraz staramy się znaleźć własny, wyższy cel.

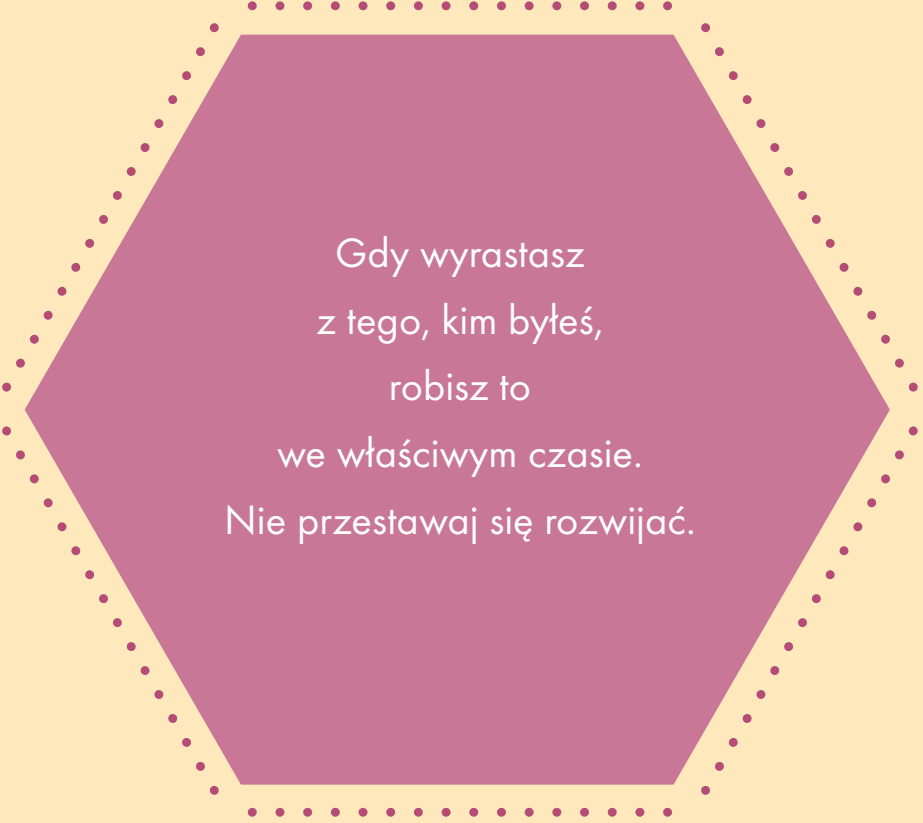
Dopóki nie zaczniemy żyć w łączności z tym, kim i czym jesteśmy – oraz ze wszystkim wokół nas – nie odnajdziemy harmonii i będziemy funkcjonować poniżej naszego wrodzonego potencjału. Pozwoliliśmy, aby planeta Ziemia stała się światem żyjącym poniżej własnego potencjału, dlatego widzimy tyle chaosu, braku równowagi

i niepokoju. Na szczęście istnieje inny sposób bycia. Jest lepszy sposób na istnienie, wzniesienie się, wyjście poza schematy i odzyskanie naszej mocy.

W każdym z nas, pod powierzchnią naszej rasy, pochodzenia etnicznego, płci, klasy i wyglądu, istnieje głębsza, najistotniejsza część. Jest to nasza wibracja: energia całego ciała, zawsze wibrująca w odpowiedzi na komunikacyjne połączenia między umysłem, ciałem, duchem i wszystkimi rzeczami. Bez względu na to, skąd pochodzisz, do jakiej klasy społecznej należysz lub jaki masz kolor skóry, wibracje są zawsze. Wszyscy to czujemy. Oddziałują na nas wszystkich w ten sam sposób. To rzecz uniwersalna. Każdy odczuwa wpływ wibracji i każdy jest wibracją.

Istnieje ścieżka o wyższym potencjale, która, jeśli zdecydujesz się nią podążać, przekształci twoją rzeczywistość – i ciebie. Jeśli przyjmiesz ten sposób odnoszenia się do wszystkiego, co cię w życiu spotyka, poczujesz przyływ mocy. Zamiast prowadzić życie pod ciągłym wpływem stresu i negatywności, zapraszam cię do wejścia na drogę, która pomoże go zredukować, przewyciężyć i wznieść się ponad negatywne emocje.

Ta książka jest po to, aby cię wesprzeć i jednocześnie stawiać ci wyzwania, byś poszerzał swój sposób myślenia i bycia. W istocie jest szlachetnym zakłóceniem twojego programu i świadomości, według których wiodłeś dotychczasowe życie.



Gdy wyrastasz
z tego, kim byłeś,
robisz to
we właściwym czasie.
Nie przestawaj się rozwijać.



MOJA HISTORIA

Dziś nie żyję już z mentalnością, która towarzyszyła mi kiedyś, w czasach, gdy identyfikowałam się jako ofiara. Osoba, która utknęła, jest bezsilna, a jej działania są bezcelowe. Proces, którym dzielę się w tej książce, doprowadził do rekonfiguracji całego mojego życia, mojego fizycznego zdrowia, a nawet zmiany mojego wyglądu.

Kiedy zastanawiam się nad własną podróżą i doświadczeniami związanymi z traumą, rozpaczą, przemocą domową, emocjonalnym bólem, złamanym sercem, negatywnym nastawieniem i toksycznymi związkami, w których się kiedyś znajdowałam, zamiast się surowo oceniać, kieruję w swoją stronę miłość do samej siebie. Robię to, ponieważ gdy przechodziłam przez te trudne doświadczenia, nie wiedziałam o wibracjach. Chociaż były tam cały czas, tak jak są cały czas w nas wszystkich, wówczas nie potrafiłam ich w sobie rozpoznać. Żyłam i doświadczałam życia na niskich wibracjach i z ograniczonym sposobem myślenia. Niskie wibracje przyciągały pasujące do nich życiowe doświadczenia.

Będąc młodą dziewczyną, mieszkałam w sercu południowo-środkowej dzielnicy Los Angeles – South Central, którą

nazywaliśmy „strefą wojny”. W naszej społeczności porachunki gangów, naciągacze, niespełnione marzenia, krzykliwy uliczny styl, sklepy monopolowe i piękni ludzie o niewykorzystanym potencjale byli obecni na rogu każdej ulicy, mimochodem zerkając w twoją stronę. Wszystko znajdowało na się na niskim poziomie wibracji, poczynając od jakości dostępnej żywności przez jakość edukacji, aż po brak środków potrzebnych do dobrostanu i samorozwoju. Kultura niedostatku panująca wewnątrz miast, podobnych do tego, w którym dorastałam, ma bezpośredni negatywny wpływ na specyficzną atmosferę i ogólną jakość życia mas ludzi oraz ich osobiste i wspólne doświadczenia. Południowo-środkowe Los Angeles w latach 80. i 90. było polem walki nowego rodzaju i jak wir wciągało w nią prawie wszystkich mieszkańców. Złożyło się na to wiele czynników. Był to czas, kiedy przestępczość osiągała najwyższe wskaźniki. Żyliśmy w świecie, który karmił nas niskimi wibracjami zamaskowanymi jako norma, a sama kultura, jak zdałam sobie sprawę później, była pod względem wibracji bezwartościowa. Jak w przypadku większości miejskich społeczności, dla nas, młodych ludzi dorastających w tym środowisku, tworzenie więzi i relacji odbywało się zawsze poprzez cierpienie. Wszyscy szukaliśmy w sobie nawzajem jakiegoś rodzaju akceptacji i oparcia.

Jestem wdzięczna za to, że przez ten cały czas miałam wsparcie. Większość dzieciństwa spędziłam z ojcem, człowiekiem nietuzinkowym: był przedsiębiorcą pełnym marzeń i praktykującym buddystą przybyłym do Los Angeles z Nowego Meksyku. Zdolność mojego ojca do utrzymania pozytywnego nastawienia i jego „pogoń za szczęściem” w środowisku takim jak było South

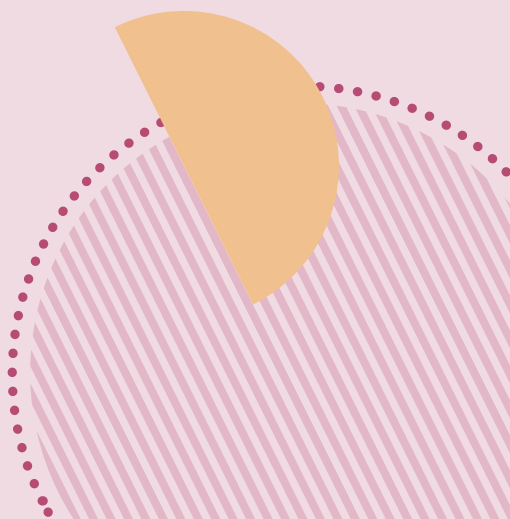
Central wywarła na mnie głęboki wpływ. Bez względu na to, co działo się w otaczającej nas sąsiedzkiej „strefie wojny”, mój ojciec zawsze potrafił stworzyć dobre wibracje i pozytywną atmosferę w naszym domu. Potrafił zmienić zwykły dom w bezpieczne schronienie i spokojną przystań.

Moje najtrwalsze wspomnienia z tego okresu to tańczenie przed telewizorem do *Soul Train** w piękne sobotnie popołudnia, słuchanie płyt soulowych z lat 70. i 80., dużo śmiechu, palenia kadzideł i odczuwania miłości. Mój ojciec wiedział, jak podkręcić wibracje i zmienić atmosferę w lżejszą i lepszą dla ducha. I rzeczywiście, do dziś tańce w domu, muzyka, śmiech, kadzidła i miłość stanowią podstawowe lekarstwa dla mojej duszy. Za każdym razem, gdy tego potrzebuję, dzięki nim skutecznie odzyskuję równowagę.

Mój ojciec robił, co mógł, z tym, co było dostępne w naszym zasięgu. Wykorzystując swój buddyjski sposób myślenia i umiejętność czerpania radości z życia, nauczył mnie, czym kierować się w naszym otoczeniu i jak unikać potencjalnych pułapek. Jako człowiek obdarzony głębokim wewnętrznym spokojem, ogromną empatią i entuzjazmem do nieustannego rozwoju, wpoił mi, jak wznieść się ponad nasze środowisko i umożliwił postrzeganie naszej sytuacji jako tymczasowej. Jednak pomimo jego koniecznych wysiłków, aby mnie chronić, włączając w to wyprowadzkę z South Central, wciąż na wielu poziomach pozostawałam pod wpływem negatywnych fluidów. Skutki te wydawały się niemal nieuniknione.

* Soul Train to amerykański program muzyczno-taneczny emitowany w Stanach Zjednoczonych od 1971 do 2006 roku (przyp. tłum.).

Nasza przeszłość to siła,
która nie zawsze lubi widzieć,
jak zbliża się jej koniec.
A nasza przyszłość jest siłą,
która nie chce,
żebyśmy z niej zrezygnowali.





ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

DOBRE WIBRACJE, DOBRE ŻYCIE

Vex King



Czy wiesz, że wszystko jest energią – nasze myśli, słowa i uczucia również? Myśli mają niesamowitą moc i należy je wybierać mądrze. To, co teraz dzieje się w Twoim życiu, jest odzwierciedleniem tego, o czym myślisz. Przyciągasz te rzeczy, zdarzenia i sytuacje, o których intensywnie myślisz. Każdy obszar Twojego życia, zdrowia, związków czy finansów jest pod wpływem potężnego prawa. W tej książce Vex King odkrywa, czym jest prawo wibracji, które kontroluje Twoją rzeczywistość. Wyjaśnia dlaczego dzięki niemu możesz zmienić swoje życie i dostosować się do energii wymarzonych zdarzeń. Pokazuje,

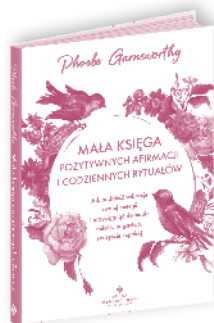
jak nauczyć się kontrolować myśli, emocje, słowa i działania, aby były zgodne z Twoimi pragnieniami. Stwórz życie, jakie kochasz i poznaj potęgę swoich myśli.



MAŁA KSIĘGA

POZYTYWNYCH AFIRMACJI I CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

Phoebe Garnsworthy



Chciałbyś przyciągnąć do swego życia więcej obfitości? Pragniesz miłości, szczęścia, spokojnego umysłu? To jest możliwe i dostępne od zaraz. Jeśli tylko w to uwierzysz! Pozytywna energia wibruje na wysokich częstotliwościach. Zestrajając się z nimi, w magnetyczny sposób przyciągniesz jej jeszcze więcej. Przekształcisz pełne miłości i radości wibracje w obfitość. Ta książka to twój przewodnik, który da ci potrzebne narzędzia. Znajdziesz w niej pozytywne afirmacje, rytuały, ćwiczenia i inne proste praktyki duchowe, które podniosą wibracje, oczyszczą stare wzorce myślowe i ugruntują cię

w tym, co jest tu i teraz. Nauczysz się nie tylko tego, jak podnieść wibracje, ale również jak utrzymać je na wysokim poziomie. Trenuj umysł w pozytywnym myśleniu. Podnieś i utrzymaj wysokie wibracje dzięki pozytywnym afirmacjom.



ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



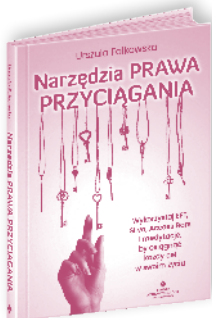
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

NARZĘDZIA PRAWA PRZYCIĄGANIA

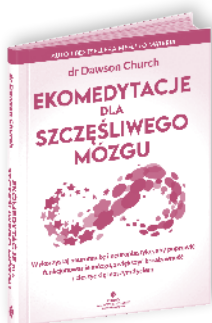
Urszula Falkowska



W końcu dowiesz się, jak skutecznie zastosować Prawo Przyciągania! 9-punktowy plan pozwoli Ci od razu wprowadzić je w życie. Aby osiągnąć cele, musisz jasno formułować pozytywne myśli. Możesz to jednak uczynić dopiero wtedy, gdy Twoja podświadomość będzie wolna od traum i fałszywych przekonań. Dlatego Autorka przedstawia sprawdzone techniki rozwoju duchowego, których stosowanie obudzi Twoje pozytywne myślenie, intuicję i nauczy odpuszczać. Wykorzystaj Access Bars, by oczyścić się ze stresu, techniki EFT, by pozbyć się negatywnych przekonań, i medytacje, by osiągnąć stan alta umysłu i wyzwolić pozytywną energię. Zaufanie i wiara w siłę wyższą są ważnymi elementami stosowania Prawa Przyciągania. Osiągnij szczęście dzięki skutecznym narzędziom Prawa Przyciągania!

EKOMEDYTACJE DLA SZCZĘŚLIWEGO MÓZGU

dr Dawson Church



Jak poprawić swoją pamięć, zwłaszcza po COVID-19? Jak być bardziej odpornym na stres i jego negatywne skutki? Autor prezentuje najnowsze osiągnięcia neuronauki i znajduje dowody na radykalne zmiany w mózgu i jego neuroplastyczność. Udowodnia, że w ciągu zaledwie ośmiu tygodni ćwiczeń, 12 minut dziennie, przy użyciu odpowiednich technik, ekomedytacji i terapii, możesz wywołać wymierne zmiany w mózgu, które pozytywnie wpływają na twoje zdrowie. Dzięki temu staniesz się spokojniejszy, szczęśliwszy i bardziej odporny. Odzyskasz energię i zaczniesz odnosić sukcesy. Badania naukowe przeprowadzone przez Autora pokazują, że neuroplastyczność mózgu idzie znacznie dalej, niż naukowcy sądzili do tej pory. Jednocześnie dowodzi, że twój szczęśliwy mózg wpływa na umysł, czyli świadomość, poczucie szczęścia, współczucie, produktywność, kreatywność i odporność. Ćwiczenia poprawiające sprawność mózgu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

WRAŻLIWOŚĆ DAJE SIŁĘ

Anita Moorjani



Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek widzieć, jak dziecko rozbija kolano i poczuć to w swoim ciele? Czy przebywając z przyjaciелеm przepelnionym lękiem i rozpaczą, poczułeś w sobie te same emocje? Czy czujesz się niespokojny w tłumie? Jeśli twoja odpowiedź jest twierdząca, to prawdopodobnie jesteś empatą, wysoce wrażliwą osobą czującą i chłonącą myśli, emocje i energie innych ludzi. Bycie empatą nie musi być ciężarem! Autorka odkryje przed tobą, jak zmienić empatię w dar – twoją osobistą supermoc. Poznaj praktyki duchowe i ćwiczenia, które sprawią, że zaczniesz ufać swojej intuicji i nauczysz się akceptować oraz pielęgnować dar empatii. Po-

znasz swoje mocne strony, odbudujesz poczucie własnej wartości w końcu poczujesz samoakceptację, spokój i szczęście. Pokochasz siebie i wkroczysz na ścieżkę rozwoju duchowego. Zmień empatię w potężne narzędzie do osiągnięcia szczęścia!

MOC EMPATII

Krista Carpenter



Ludzie obdarzeni wysoką wrażliwością i darem intuicji borykają się ze stanami lękowymi, depresją, wpadają w nałogi, cierpią na bezsenność, tracą zdrowie. Na szczęście można to zmienić poprzez wzmocnienie swojego wewnętrznego potencjału. Książka ta zawiera proste i skuteczne techniki, które rozwiążą największe problemy empatów. Korzystając z nich, można zrozumieć swoje emocje, włączyć pozytywne myślenie, poprawić relacje zawodowe i osobiste, a nawet obronić się przed wampiryzmem energetycznym. Nie tylko usprawnią one komunikację z innymi ludźmi, ale też zwiększą samoakceptację

i zwalczą stany lękowe. W efekcie każdy empatą czuje pełnię szczęścia i odzyska kontrolę nad własnym życiem. Pokochaj siebie i wzmocnij poczucie własnej wartości dzięki prostym i skutecznym ćwiczeniom dla empatów!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



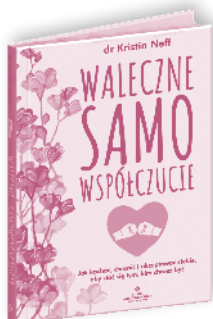
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

WALECZNE SAMOWSPÓŁCZUCIE

dr Kristin Neff



Autorka praktykuje waleczne samowspółczucie codziennie od wielu lat. Dzięki tym praktykom czuje się zdecydowanie silniejsza, spokojniejsza i szczęśliwsza. Opierają się głównie na medytacji, afirmacjach, oddechu, przepływie energii i pozytywnym myśleniu. Codzienne ich wykonywanie sprawi, że poznasz siebie, co wcale nie jest takie łatwe. Wreszcie pozbędziesz się wewnętrznego krytyka, zwiększysz poczucie własnej wartości, docenisz i pokochasz siebie oraz odzyskasz samoakceptację i motywację. Pokonasz blokady, które cię ograniczają i odzyskasz pozytywną energię yin i yang. To pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i kobiecość. Wreszcie jasno określisz swoje pragnienia i cele, które konsekwentnie będziesz realizować i zgłębisz rozwój osobisty. Zaakceptuj siebie i bądź tym, kim chcesz być.

5-MINUTOWE MEDITACJE Z INTENCJĄ

Anusha Wijeyakumar



Nie potrzebujesz drogiego sprzętu i modnych ubrań, aby rozpocząć medytację, jogę czy praktykę uważności. Wszystko czego naprawdę potrzebujesz to 5 minut własnej, niepodzielnej uwagi. Z książki dowiesz się, jakie 2 kroki podjąć, by zacząć medytować codziennie. Przekonasz się, jak naprawdę wygląda medytacja w duchu hinduizmu i buddyzmu. Wykorzystasz 9 ćwiczeń, by wspomóc 5-minutowe medytacje z intencją. Przede wszystkim zaś poznasz 9 intencji, które w połączeniu z praktykami duchowymi wspomogą, powrócą do zdrowia, rozwój duchowy i samoakceptację. Medytacja „przestaje szukać wymówek” wspomogło umiejętność wyboru, a „kocham i akceptuję siebie” leczenie depresji. Zaś medytacja mindfulness „żyję tu i teraz” nauczy cię cenić życie w teraźniejszości, nie za miesiąc czy dwa, kiedy już zrobisz, osiągniesz i zarobisz. 5-minutowe medytacje z intencją – szansa na nowe życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



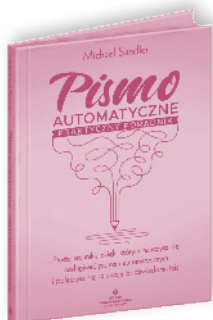
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

PISMO AUTOMATYCZNE – PRAKTYCZNY PORADNIK

Michael Sandler



Ta książka może być pomocna wszystkim, którzy mają kłopoty z podejmowaniem decyzji, ogarnięci są licznymi wątpliwościami i odczuwają ciągłą niepewność. Dzięki niej dowiesz się, jak dotrzeć do podświadomości, korzystając z pisma automatycznego. W ten sposób otrzymasz skuteczne narzędzie, które ułatwi ci zdobycie trafnej odpowiedzi na wszystkie ważne pytania. Nauczysz się podstaw pisma automatycznego, dowiesz się, jak obudzić swoją intuicję i osiągnąć stan wysokich wibracji. I wcale nie musisz być specjalistą od parapsychologii. Stosując proste techniki channelingu i medytacje, bez trudu uruchomisz komunikację z uniwersalną mądrością wszechświata. Szczęście i droga do spełnienia marzeń staną przed tobą otworem, otrzymasz też nowy impuls do rozwoju duchowego. Pismo automatyczne – odkryj moc swojej podświadomości!

JAK SIĘGAŃĆ PO ANIELSKIE WSPARCIE?

Żaneta Splett



Jak uzyskać wsparcie Duchowych Przewodników, Aniołów i Istot Świetlistych? Jak poznać ścieżkę do duchowego przebudzenia i rozwoju oraz wykorzystać energię nieba i modlitwy? W jaki sposób przejść na wysokie wibracje, wykorzystać channeling i wzmocnić poczucie własnej wartości i samoakceptacji? Ten poradnik to droga ku światłu, przebudzenie do prawdy i miłości. Pokonasz niepokój i stany lękowe, wykorzystasz oczyszczanie energetyczne jako terapię. Wampiryzm energetyczny i negatywne wpływy znikną na zawsze. Poradnik zawiera ćwiczenia na uzdrawianie ciała i umysłu: medytacje, afirmacje i wizualizacje do uzdrawiania duchowego z Aniołami. Autorka pomoże ci stosować zasady Prawa Przyciągania. Otwórz się na wsparcie Aniołów, podnieś wibracje i wkrocz na ścieżkę duchowego przebudzenia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

PRAKTYKA UWAŻNOŚCI – 75 PROSTYCH MEDITACJI

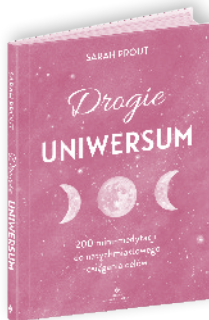
Matthew Sockolov



Redukuje stres, poprawia koncentrację, rozjaśnia umysł, wzmacnia zdrowie, gwarantuje lepszy sen, podwyższa samoocenę, nasycia pozytywną energią, uczy kreatywności, przynosi relaks, reguluje wahania nastroju. Przekonaj się, jak wiele korzyści ma praktyka uważności. Wypróbuj ten rodzaj terapii z 75 prostymi medytacjami i ćwiczeniami oddechowymi, które zostały opisane w tej książce. Przekonasz się, że trening uważności możesz wykonywać nawet podczas codziennych czynności. Autor nauczy cię medytować nawet podczas sprzątania! Czy wiesz, że mindfulness to praktyka, która została potwierdzona naukowo? Oprócz niezwykle praktycznych informacji dotyczących tego, jak ćwiczyć uważność, Autor opisał także wyniki tych badań. Uważność – potwierdzona naukowo metoda redukcji stresu i poprawy koncentracji.

DROGIE UNIWERSUM

Sarah Prout



Czy mogę odmienić swoje życie? Jak spełnić marzenia? Czy uda mi się osiągnąć upragniony cel? Jeśli stawiasz podobne pytania, sięgnij po tę książkę. Niech inspirująca historia Autorki będzie Twoją motywacją, która pomoże Ci uwierzyć, że także Twoje życie może się zmienić. Jak? Zaufaj Prawu Przyciągania. Dzięki przykładom prostych afirmacji i medytacji stworzysz komunikację z potężnym Wszechświatem. Pomoże Ci stworzyć pełen szczęścia i miłości związek, naprawi relacje z bliskimi, odnieść sukces. Emocje opisane w tej książce pomogą Ci otworzyć umysł i wzbogacą Twój duchowy rozwój. Ta wyjątkowa książka to wezwanie energii Wszechświata do kreacji Twojej rzeczywistości. Znajdziesz w niej także praktyczne wskazówki, duchowe ćwiczenia i złote myśli. Stwórz wymarzone życie z pomocą Wszechświata.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Lalah Delia jest pisarką, autorką bestsellerów, edukatorką wellness i założycielką szkoły Vibrate Higher Daily. Prowadzi ludzi na całym świecie w podróż do własnego wnętrza, do pełnej jaźni. Lalah występuje jako gość w wielu topowych programach telewizyjnych, podcastach i przemawia na panelach dyskusyjnych w całym Stanach Zjednoczonych.

Często zdarza ci się stwierdzać: „Mam co do tego złe przeczucia” albo „Czuję się tu świetnie”? Mówisz czasem: „Jestem wyczerpany”, bądź „Jestem pełen energii”?

To wibracje!

Wsluchaj się w nie, postaraj się je poczuć.

Zwróć uwagę na wibracje w tobie i wokół ciebie – odczuwane w ciele, duszy i umyśle. Wibracje wpływają bezpośrednio na procesy biologiczne organizmu, a tym samym na jakość twojego życia. Zdrowe i wysokie wibracje pomagają utrzymać witalność i zdolność organizmu do regeneracji. Badania wykazały, że ciało, wibrując z określoną częstotliwością, ma zdolność do samouzdrawiania i budowania wysokiej odporności.

Jak podnieść i utrzymać wysokie wibracje?

Ta książka ci w tym pomoże. Doświadczona pisarka duchowa, która prowadzi warsztaty wibracyjne, pomoże ci odkryć twoje wewnętrzne „ja” i rozbudzić intuicję. Znajdziesz tu proste wskazówki, jak ukierunkować wewnętrzną energię i codziennie wibrować wyżej – wznosić się na wyższy poziom rozwoju duchowego. Proste przykłady i ćwiczenia, pozwolą ci na stały progres i pracę ze świadomością. Naucz się sterować swoją energią, dzięki której zyskasz witalność i zdrowie.

Wejź na wysokie wibracje. Uzdrów energią ciało i duszę

Patroni:

