

LENI GLAPA | FELIX EIDNER

# KAKAO

## *ceremonialne*

napój otwierający serce

Przepisy, rytuały  
i praktyki duchowe,  
które wprowadzają spokój  
i pogłębiają świadomość

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# KAKAO

*ceremonialne*

napój otwierający serce

LENI GLAPA | FELIX EIDNER

# KAKAO

## *ceremonialne*

napój otwierający serce



Przepisy, rytuały i praktyki duchowe,  
które wprowadzają spokój  
i pogłębiają świadomość

*Vital*  
CZAJNIA I HERBATA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-144-3

Tytuł oryginału: *Cacao Ritual: Zeremonien, die dein Herz öffnen*

GU

Copyright © 2023 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München  
Polish translation copyright: © 2025 by Wydawnictwo Vital

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026  
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dolożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://facebook.com/wydawnictwovital)

**vital**  
WYDAWNICTWO

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 – [vitalni24.pl](mailto:vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](http://wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [odzywianie24.pl](http://odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści



## CZĘŚĆ 1

### *Kochać kakao* • 11

Wprowadzenie • 12

Nasza historia • 17

Nasze „dlaczego” • 25



## CZĘŚĆ 2

### *Zrozumieć kakao* • 31

Tradycja i pochodzenie • 32

*Kakao, przetworzone kakao*  
*i Ritual Cacao (kakao ceremonialne)* • 32

*Pokarm bogiń i bogów* • 36

*Ziarna kakao jako środek płatniczy* • 39

- Odmiany kakao • 40  
Powrót *rytualnego kakao* • 42
- Działanie: superżywność i jej składniki • 45  
*Kakao dla jasnego umysłu* • 51  
*Kakao jako afrodyzjak* • 53  
*Kakao a ciąża* • 55  
*Kakao podczas menstruacji* • 59  
*Kakao dobrze wpływa na duszę* • 62  
*Wewnętrzne dziecko kocha kakao* • 64



### CZĘŚĆ 3

*Doświadczyć kakao* • 69

KAKAO W TWOIM ŻYCIU • 71

- Jak przygotować swoje kakao • 72  
*Dawkowanie* • 73  
*Działanie poszczególnych składników* • 73  
*Dla kogo kakao nie jest odpowiednie* • 75  
*Na co jeszcze warto zwrócić uwagę* • 76

Duch kakao • 77  
*Zaproś ducha kakao* • 78

- Potężne intencje • 79  
*Instrukcja: jak wyznaczyć silną intencję* • 81
- Wskazówki do przeprowadzenia rytuału w domu • 82  
    Ceremonia kakao z innymi • 84  
    Zaproszenie do prowadzonego rytuału kakao • 90



## 12 RYTUAŁÓW KAKAO NA CAŁY ROK • 93

- Początek roku* – Połącz swoje serce z umysłem • 94
- Luty* – Rytuał przyjemności dla wewnętrznego ciepła • 98
- Wiosna* – Wejdź w swoją moc z rytuałem lwiego serca • 102
- Noc Walpurgi* – Rozpal swój ogień rytuałem Beltane • 106
- Lato* – Rytuał miłości dla połączenia i namiętności • 110  
    *Czerwiec* – Rytuał energii dla zmiany  
    i nowego ukierunkowania • 114
- Przesilenie letnie* – Rytuał kakao dla większej wdzięczności  
i radości • 118
- Późne lato* – Rytuał dla twojej mocy twórczej  
i odpowiedzialności • 122
- Wrzesień* – Rytuał uziemienia i stabilności • 126
- Sambain* – Połącz się ze swoimi przodkami • 130
- Przesilenie zimowe* – Pozwól swojemu światłu zabłysnąć • 134  
    *Koniec roku* – Rytuał świadomego przejścia  
    od starego do nowego • 138



## 12 RYTUAŁÓW KAKAO NA KAŻDY DZIEŃ • 143

*Oczyszczenie* – Rytuał oczyszczający twoje energie • 144

*Odnalezienie wizji* – W zgodzie z własnym sercem • 148

*Czakra podstawy* – Rytuał wzmacniający  
pierwotne zaufanie • 152

*Rytuał lustra* – Dla pogłębienia miłości własnej  
i połączenia z samym sobą • 156

*Sekretna miłość* – Rytuał dla par • 160

*Dzień dobry* – Rozpocznij dzień z mocą dzięki kakao • 164

*Popołudniowy zastrzyk energii* – Rytuał na kryzys dnia • 168

*Wieczorny spokój* – Rytuał na spokojne  
zakończenie dnia • 172

*Na urodziny* – Wyjątkowy moment w twoim dniu • 176

*Odpuść* – Zrób miejsce na nowe • 180

*Rytuał wewnętrznego dziecka* – Skontaktuj się ze swoim  
wewnętrznym dzieckiem światła oraz wewnętrznym  
dzieckiem cienia • 184

*Rytuał manifestacji* – Z serca do twojego życia • 188

*Spis treści*



Zakończenie • 192  
O Autorce • 193  
O Autorze • 193  
O Cacaoloves.me • 194  
Spis ilustracji • 195



CZEŚĆ 1

*Kochać*  
KAKAO



# Wprowadzenie



Tysiącletni rytuał powraca. Starożytne ludy Ameryki Środkowej i Południowej wykorzystywały kakao jako roślinę leczniczą oraz w swoich ceremoniach. Dziś coraz więcej osób ponownie celebryje kakao. Możesz pić rytualne kakao podczas jogi i medytacji, tańca i twórczych zajęć. Możesz wziąć udział w prowadzonych ceremoniach kakaowych na festiwalach, wydarzeniach w twoim mieście lub podczas retreatów (warsztatów wyjazdowych). Albo po prostu pić kakao, by się zrelaksować i dla czystej przyjemności. Możesz przeprowadzać swoje kakaowe rytuały również w domu – samodzielnie, z bliską osobą lub w grupie. To właśnie otwierające serce działanie sprawia, że pierwotne kakao cieszy się ogromną popularnością!



Dlaczego tak jest? Czym właściwie jest to kakao? Skąd pochodzi? Jak dokładnie działa? Na czym polega ceremoniał kakao? Jak mogę wprowadzić kakao do swojego życia?

Odpowiedzi na te pytania znajdziesz w tej książce. Chcemy, jako prowadzący ceremonie kakao, podzielić się z tobą naszym wieloletnim doświadczeniem. Zapraszamy cię do odkrycia i pokochania różnorodnych właściwości kakao.

## Czym jest kakao ceremonialne?

Kiedy rozmawiamy z osobami, które nigdy wcześniej nie słyszały o *rytualnym kakao*, to pytanie dosłownie unosi się w powietrzu. Kakao to nie zawsze po prostu kakao – istnieje zasadnicza różnica.

To co dzisiaj w świecie zachodnim najczęściej rozumiemy i znamy jako kakao, to słodki i raczej niezdrowy proszek. Nie ma on nic wspólnego z jego pierwotną rośliną. Ta natomiast jest bardzo zdrowa zarówno dla naszego ciała, jak i dla naszego umysłu, i ma działanie otwierające.

Oboje ja i Felix natknęliśmy się na tradycyjną formę kakao raczej przypadkiem. Ma ono długą historię i własną kulturę. Wiele legend i historycznych wydarzeń wiąże się z tym *brązowym złotem*. Nie tylko w dawnych czasach mówiło się o kakao z taką estymą, również dzisiaj jest ono tak nazywane. Chodzi tu o kakao w ogóle, a nie tylko to w formie napoju.

Fascynacja, którą kakao w nas wzbudziło i która nas porwała, żyje w nas niezmiennie do dziś. Chcemy przywrócić tę fascynację, a przede wszystkim leczniczą moc kakao, w naszym nowoczesnym społeczeństwie. Pragniemy stworzyć

świadomość rytualnego kakao – tego cudownego roślinnego napoju, który zbyt długo był zapomniany. Chcemy, aby ta książka była dla Ciebie wprowadzeniem; ma Cię zainspirować do głębszego poznania kakao i zachęcić, byś od czasu do czasu rozpieszczał siebie jego smakiem.

Chcemy dać Ci wgląd w składniki i działanie kakao oraz pokazać, skąd właściwie pochodzi tradycja, która nas tak fascynuje. Jak to się stało, że bardzo wysoko cenione kakao straciło na wartości? Jakie znaczenie faktycznie miało, o którym dziś prawie nikt już nie wie? Jakie składniki wywołują określone efekty i jak możesz przygotować kakao oraz wykorzystać je u siebie w domu?

Chcemy uczynić je dostępnym dla wszystkich ludzi, także dla tych, którzy być może nie są zbyt związani ze sferą duchową, ale mimo to są otwarci na kakao jako naturalny środek leczniczy lub wyjątkowy środek rozkoszy.

## Podążaj za swoim sercem

Chcesz najpierw trochę nas poznać, zanim razem z nami odkryjesz rytualne kakao? Na kolejnych stronach opowiemy o naszej własnej drodze do niego i o naszym „dlaczego”. Następnie przedstawimy Ci wgląd w tradycję i pochodzenie rytualnego kakao oraz istotne informacje o różnych jego odmianach i różnorodnych właściwościach tej superżywności.

W części 3 opisujemy 24 rytuały kakao. Dwanaście ceremonii, które wybraliśmy na poszczególne pory roku, powinieneś wykonywać w możliwie odpowiednich momentach. Nie musisz celebrować wszystkich rytuałów, ale być może zechcesz

odbyć podróż z kakao przez cały rok, który może zacząć się w dowolnym momencie.

Ponadto opisujemy dwanaście ceremonii, które mogą cię wspierać w każdej chwili. Przy wyborze rytuału, który jest dla ciebie odpowiedni właśnie dziś, polecamy podążać za swoim sercem i pozwolić mu zdecydować, który będzie dla ciebie najlepszy.

Możesz też zacząć od razu i rozpocząć swoją przygodę z rytuałem. Prosimy jednak, abyś wcześniej przeczytał instrukcję oraz wskazówki w rozdziale „Kakao w twoim życiu” od strony 71.



Jeszcze dwie uwagi: piszemy „kakao” przez „k”, chyba że mówimy o naszym *Ritual Cacao* (kakao ceremonialnym).

Wszystkie informacje zdrowotne zawarte w tej książce zostały przez nas starannie sprawdzone. Mimo to wykluczamy odpowiedzialność i w przypadku jakichkolwiek dolegliwości zalecamy konsultację z personelem medycznym.



Ritual Cacao (kakao ceremonialne)  
odnajdzie cię!

Gdy będziesz gotów otworzyć się  
na swoje wnętrze  
i swoje serce,  
ta wyjątkowa roślina  
znajdzie drogę do twojego życia  
i na zawsze je odmieni.

# Nasza historia

Mam na imię Leni. To, co ostatecznie zaprowadziło mnie do kakao, z pewnością ma związek z moją rodziną: rodzice bardzo kochali wolność i byli dość chaotyczni. Ojciec był artystą. Zmarł, gdy miałam sześć lat. Prawdopodobnie nie sprawiam wrażenia tak niezorganizowanej osoby, jakimi byli moi biologiczni rodzice. Ma to zapewne wiele wspólnego z moim ojczymem, z którym moja mama była przez dziesięć lat. Wybrała sobie całkowite przeciwieństwo siebie samej i mojego taty. Silnie wpłynęło na mnie podejście ojczyma do porządku, dyscypliny i życiowego realizmu. Przejawiało się to między innymi w moich studiach: zdecydowałam się na zarządzanie eventami i ekonomię. Do ekonomii namówił mnie ojczym. Uważał, że oprócz zarządzania eventami powinnam wybrać kierunek, który da mi zabezpieczenie. Przez długi czas zastanawiałam się, czy to rzeczywiście coś mi dało. Obecnie, mając własną firmę i podejmując decyzje biznesowe, widzę, że wszystko to ma sens jako całość. Gdy dziś opowiadam swoją historię w gronie przyjaciół, większość kiwa głową: „Aha, teraz rozumiem, dlaczego jesteś taka jaka jesteś”.

Po studiach przez pewien czas pracowałam w branży eventowej. Najczęściej jednak wydawała mi się ona dość sucha i bez wyrazu. Cały czas miałam poczucie, że to jeszcze nie to. Choć do tamtej pory żyłam raczej w sposób kontrolowany, nie dawałam upustu swoim emocjom i rzadko przetwarzałam przeżycia. Zawsze towarzyszyło mi pragnienie wolności. Intuicyjnie czułam, że musi istnieć coś więcej. Coś, co naprawdę da mi szczęście.

Nadszedł dzień, w którym zrobiłam miejsce dla tego przeżycia i poddałam się pragnieniu wolności: rzuciłam pracę, nie mając żadnego innego planu, i najpierw pojechałam na dziesięciodniową medytację! Do tamtej pory nie miałam z tym żadnego doświadczenia. Mój kuzyn opowiedział mi o *Vipassanie* i zasugerował, żebym spróbowała. Pomyślałam: „W porządku, to nie może być takie trudne – trochę posiedzieć i pooddychać”. A jednak było to całkiem spore wyzwanie – i coś bardzo dobrego dla mnie. Na nowo nawiązałam kontakt ze sobą i ze swoimi uczuciami, które przez długi czas spychałam na bok.

Podczas jednej z sesji miałam olśnienie – zobaczyłam, że w niedalekiej przyszłości będę prowadzić ośrodek rozwoju duchowego. W tamtym momencie nie miałam pojęcia, co to właściwie ma znaczyć, ani co powinnam zrobić z tą myślą. Po prostu ją przyjęłam i zabrałam ze sobą. Pomyślałam, że jeśli tak ma być, to coś się na pewno pojawi. I tak właśnie się stało.

Ostatecznie trafiłam do *Spirit Berlin* – stowarzyszenia, które organizowało również różnego rodzaju wydarzenia. Tam zajmowałam się organizacją różnych eventów i właśnie wtedy po raz pierwszy zetknęłam się z kakao i związanymi z nim rytuałami. Szczerze mówiąc: całkowicie rozumiem, jeśli ktoś podchodzi sceptycznie do jego działania. Na początku sama

taka byłam. To raczej moja ciekawość sprawiła, że postanowiłam spróbować.

To przyszło zupełnie niespodziewanie: bardzo szybko poczułam fizyczną reakcję. Jakby coś się we mnie otwierało. Po raz pierwszy doświadczyłam otwierającego serce działania kakao. Coś we mnie, co przez długi czas tłumiłam, wydostało się na zewnątrz. Zaczęłam płakać. Wtedy uświadomiłam sobie, że jest we mnie i wokół mnie całkiem sporo rzeczy, które chcą i mogą zostać przepracowane. Od tamtej pory zaczęłam wykorzystywać kakao właśnie do tego, by znowu czuć – i ostatecznie uleczyć wiele dawnych ran.

Kakao było i nadal jest moim lekarstwem. Lekarstwem dla mojego serca i duszy – a tym samym także dla mojego ciała. Przez około dwa lata używałam przede wszystkim dla siebie. Kilkakrotnie podróżowałam na Hawaje i byłam zafascynowana tamtejszą kulturą związaną z kakao. Zdobywałam własne doświadczenia, aż w końcu doszłam do wniosku, że działanie kakao powinno być dostępne dla większej liczby ludzi. „Skoro już pracuję w centrum duchowym i organizuję tam wydarzenia, to mogę to przecież wykorzystać dla siebie” – pomyślałam. Zaczęłam więc szukać wolnych terminów w kalendarzu wydarzeń i organizować własne spotkania i rytuały. Pewnego dnia na jednym z rytuałów pojawił się Felix – sympatyczny mężczyzna pracujący w dziedzinie zarządzania środowiskiem.



*Cześć, jestem Felix! Na moje pierwsze rytuały kakao w centrum eventowym Spirit Berlin zabrał mnie znajomy. Do tamtej pory miałem niewielki kontakt ze sceną duchową w Berlinie, ale on powiedział, że powinienem spróbować. „Zarezerwuj sobie czas od 17.00 do 21.00 i poddaj się temu”.*

*Kiedy tam dotarliśmy, a wydarzenie zostało ogłoszone jako „Kakao & Przytulanie”, pojawiły się we mnie uprzedzenia. Jednak mój przyjaciel powiedział: „Spokojnie, będzie dobrze, spróbuj!”*

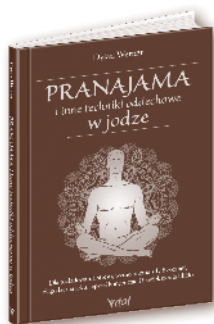
*Więc dołączyłem. Leni prowadziła nas przez bardzo piękną medytację, podczas gdy razem w grupie piliśmy kakao. W tamtym czasie już od dłuższego czasu medytowałem samodzielnie, więc mogłem to dobrze przyjąć i otworzyć się na to.*



Ku mojemu zaskoczeniu, Felix napisał do mnie, kiedy byłam na Hawajach. Był tak poruszony rytuałem kakao, że to doświadczenie nie dawało mu spokoju przez kilka dni i koniecznie chciał się ze mną skontaktować. Po powrocie do Niemiec spotkaliśmy się, a on pomógł mi stworzyć stronę internetową i uczynić ją bardziej profesjonalną. Wkrótce jednak zauważyliśmy, jak bardzo łączy nas fascynacja kakao, i postanowiliśmy razem szerzyć je na świecie.

## PRANAJAMA I INNE TECHNIKI ODDECHOWE W JODZE

Dylan Werner



Jak oddychać? W jaki sposób oddech może wpływać na ciebie na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej? Sięgnij po ten podręcznik na temat terapii jaką jest... oddech. Uznany praktyk jogi Dylan Werner z humorem zagłębia się w praktykę technik oddechowych w jodze i innych ćwiczeń oddechowych. Wyjaśnia, w jaki sposób energia przepływa przez ciało i jak oddech może być używany do kontrolowania tego przepływu. Dzięki temu pranajama nie sprawi ci trudności. Autor przedstawia też sekwencje oddechów, które zwiększą wydajność podczas aktywności fizycznej i regeneracji zdrowia, wpłyną na dobry sen, złagodzą niepokój i stany lękowe. Oddychanie to sposób na stres. Naucz się, jak prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko. I wprowadź równowagę do swojego życia.

## JAK ZADBAĆ O SIEBIE – AFIRMACJE NA KAŻDY DZIEŃ ROKU

dr Zoe Shaw



Najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, to... zadbać o siebie. Zadbać o swoje samopoczucie, pewność siebie, pozytywne myślenie, poczucie własnej wartości, relaks i rozwój duchowy. Ta książka to swojego rodzaju terapia, która przeprowadzi cię przez 365 dni roku. Każdy dzień przyniesie ci refleksję, inspirujący cytat, ćwiczenie mindfulness lub afirmację na dobry dzień. Codziennie rano przeczytaj wpis i żyj nim z intencją i celem przez cały dzień. Odkryj ćwiczenia, które nie tylko wypełnią cię pozytywną energią, ale zwrócą również uwagę na to, że jesteś wystarczający. Praktykuj wdzięczność, zaprojektuj tablicę marzeń, koloruj, zrób jednodniowy informacyjny detoks, rozładuj poczucie winy, wybierz inną drogę do pracy. To tylko kilka przykładów ćwiczeń, które sprawią że to będzie twój rok!

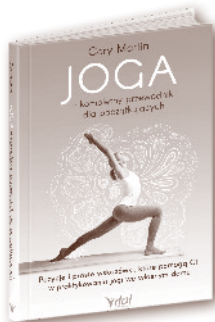
ZAMÓW JUŻ TERAZ ♪ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✦ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✦  
wydawnictwovital.pl

## JOGA – KOMPLETNY PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

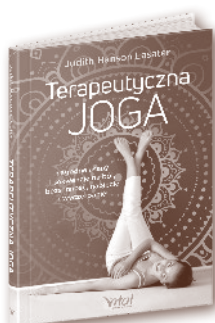
Cory Martin



Chcesz praktykować jogę ale nie wiesz jak zacząć? Wszystkie pozycje wydają ci się zbyt skomplikowane i wymagające nadludzkiej gibkości? Jeśli tak, to ta książka jest dla ciebie! Autorka, doświadczona instruktorka jogi, opracowała specjalny zestaw ćwiczeń dla początkujących. W swojej książce przedstawia 35 podstawowych pozycji jogi wraz z dokładnymi ilustracjami i wskazówkami jak je wykonywać. Odpowiada na pytania jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować i jak samodzielnie tworzyć dopasowane do twoich potrzeb sekwencje. Zwraca uwagę na korzyści zdrowotne płynące z praktykowania jogi: zwiększenie siły i elastyczności, przyspieszenie metabolizmu. To również świetny sposób na stres. Dzięki temu poradnikowi będziesz w stanie stosować ćwiczenia, które do niedawna wydawały ci się niewykonalne.

## TERAPEUTYCZNA JOGA

Judith Hanson Lasater



Czujesz zmęczenie, jesteś zestresowany lub masz problemy ze snem? A może dokuczają ci bóle mięśni, stawów lub powracające napięcia nerwowe? Odkryj terapeutyczne działanie łagodnej jogi regeneracyjnej i zyskaj skuteczne narzędzie, które pozwoli ci zadbać o własne zdrowie oraz odzyskać harmonię ciała i umysłu. Dzięki praktycznym, dokładnie opisanym asanom i technikom oddechowym z łatwością złagodzisz stres, zredukujesz ból oraz polepszysz jakość swojego snu. Zawarte ćwiczenia są odpowiednie dla każdej osoby – niezależnie od wieku, kondycji, czy stopnia znajomości jogi. Wystarczy kilka minut dziennie, aby poczuć zauważalną poprawę samopoczucia i odzyskać wewnętrzną równowagę. Zrelaksuj się i pozwól sobie na odrobinę troski o siebie każdego dnia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## CUDOWNE WŁAŚCIWOŚCI WOSKU PSZCZELEGO

Petra Ahnert



Odkryj niezwykle możliwości, jakie daje wosk pszczeleli w pielęgnacji twarzy i ciała oraz w naturalnych terapiach. To idealny wybór dla pasjonatów ziołolecznictwa, aromaterapii i naturalnych kosmetyków DIY. Nauczysz się, jak zrobić produkty, takie jak balsamy, kremy czy maści, które wspierają zdrową skórę, łagodzą stany zapalne i pomagają w chorobach autoimmunologicznych. Poznasz także zastosowanie produktów z ulą w domu – od ekologicznych środków czystości po piękne dekoracje. Odkryj radość tworzenia naturalnych i zdrowych produktów. Kolorowe zdjęcia poprowadzą cię przez kolejne kroki, a praktyczne wskazówki sprawiają, że z proces tworzenia będzie niezwykle prosty i przyjemny! Poznaj moc wosku pszczelego i twórz wyjątkowe produkty dla siebie i swoich bliskich.

## ĆWICZENIA SOMATYCZNE NA STRES, NAPIĘCIA, WYCZERPANIE

Julia Wohlfarth



Masz dość zmęczenia, bólu i napięcia w ciele, którego nie rozumie nawet medycyna? Ćwiczenia somatyczne to proste, ale skuteczne narzędzie na stres i napięcie w ciele oparte na psychosomatyce, neuronauce i neuroplastyczności. Pomogą ci wyciszyć układ nerwowy, poradzić sobie ze stanami lękowymi, niepokojem i odzyskać równowagę psychiczną. Poznasz techniki relaksacji, sposoby na stres oraz metody radzenia sobie z napięciem i objawami, które często ignorujemy. Dowiesz się, czym jest trauma w twoim ciele i jak ją bezpiecznie uwolnić. Zrozumiesz, jak stres wpływa na ciało i jak przerwać błędne koło napięcia, Ta książka wspiera poczucie własnej wartości, samoakceptację i daje realną szansę na poprawę zdrowia i jakości życia. Zredukuj stres i odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).  
Masz chęć pomagania sobie i innym.  
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[studiumzycia.pl](http://studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





# ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•  
Zioła, nalewki

•  
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•  
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•  
Lampy solne, dyfuzory

•  
Produkty prozdrowotne

•  
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY  
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

## Zdobądź własny klucz do zdrowia

**vitalni24.pl**  
tel. 85 654 78 35



Kakao ceremonialne to coś więcej niż modny napój. To prosty, codzienny rytuał, który pomaga ukończyć stres i uspokoić układ nerwowy. Ta książka pokazuje, jak zamienić kubek kakao w praktykę duchową, która otwiera serce, pogłębia świadomość i wspiera twoje zdrowie. Dowiesz się, czym różni się kakao ceremonialne od zwykłego i dlaczego nazywano je „pokarmem bogów”. Odkryjesz, jak wykorzystać ten napój jako naturalny sposób na stres i przebudzowanie.



Autorzy prowadzą cię przez świat rytuałów kakao – od pierwszego przygotowania napoju, przez pracę z intencją, aż po tworzenie własnych ceremonii w domu. Poznasz praktyczne wskazówki, jak wybierać dobre kakao, ile go użyć, z czym je komponować i kiedy zachować ostrożność. Nauczysz się łączyć kakao ceremonialne z medytacją, oddechem, uważnością i technikami pracy z emocjami. W książce znajdziesz **24** gotowe rytuały kakao, które możesz od razu wprowadzić do swojej codzienności. To przewodnik, który w przystępny sposób łączy wiedzę o superżywności z prostymi ćwiczeniami duchowymi.

## Odkryj napój bogów, źródło przyjemności dla ciała i umysłu

Patroni:

