

dr Igors Kudrjavcevs

# UZDRAWIAJĄCA SIŁA MYŚLI

Medytacja, ćwiczenia oddechowe,  
autohipnoza i chińskie techniki  
dla ciała i umysłu



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

UZDRAWIAJĄCA  
SIŁA MYŚLI

dr Igors Kudrjavcevs

# UZDRAWIAJĄCA SIŁA MYŚLI

Medytacja, ćwiczenia oddechowe,  
autohipnoza i chińskie techniki  
dla ciała i umysłu



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Andrzej Pawlak

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-233-9

Tytuł oryginału: СИЛА МЫСЛИ. ОБРЕТИТЕ СОСТОЯНИЕ «МИР»:  
ВАШ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ, СПОКОЙСТВИЯ И РАДОСТИ

Copyright © Igers Kudrjavcevs, 2019

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i 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.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal

strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Uwaga wstępna

Igors Kudrjavcevs jest lekarzem „nieprawidłowym”. Swoim pacjentom nie przepisuje żadnych mikstur ani tabletek. A jednak wszyscy oni w krótkim czasie pozbywają się swoich dolegliwości: osteochondrozy, bólów pleców i stawów, kłopotów trawiennych i oddechowych, zaburzeń snu. Otrzymują od niego najlepsze na świecie lekarstwo – swoją własną siłę zdolną do pokonania wszelkich stresów i chorób, zasiania POKOJU w duszy każdego człowieka oraz napełnienia jego serca spokojem i radością. A przecież to jej właśnie każdemu z nas w dzisiejszym świecie tak brakuje!

**Niniejsza książka nie jest podręcznikiem medycznym. Sposób leczenia pacjenta powinien być skonsultowany z jego lekarzem prowadzącym.**

## Opinie o książce:

*Zajęcia u Igorsa Kudrjavcevsza otworzyły mi oczy na nową naukę o zdrowiu. Zaczęłam zmieniać moje postrzeganie codzienności i zmiana ta ma charakter ciągły. Takie rzeczy jak „stres”, „kłótnia” czy „gniew” prawie całkowicie zniknęły z mojego życia. W ich miejsce pojawił się „pokój” i „tolerancja”.*

*Regularnie w ciągu roku ćwiczę według jego metod. Nauczyłam się uważnie wsłuchiwać we własny organizm, nie czynić zła i funkcjonować w swoim rytmie biologicznym. Teraz rozumiłam, że nic nie dzieje się ot, tak sobie – że trapiące mnie bóle głowy i stawów swoimi korzeniami tkwiły głęboko w mojej wewnętrznej dysharmonii.*

*W tym roku znacznie rzadziej łapałam wirusy. Rzadziej też sięgałam po tabletki przeciwbólowe i glukozaminę – po prostu nie było takiej potrzeby.*

*Dziękuję panu doktorowi za inspirację, cierpliwość i wiedzę!*

Baiba, lat 36

*Po medytacji „Kontemplacja” ogarnął mnie cudowny stan – on zawsze pojawia się po tym ćwiczeniu. Wydaje mi się wtedy, że otwierają się Niebiosa i Stwórca obdarza mnie swoim uśmiechem, który jest szczególnym rodzajem energii. Wszystko wokół znika, czas się zatrzymuje, a poczucie bezgranicznego szczęścia zapiera dech w piersiach. Chce mi się pozostawać w tym stanie bez końca...*

Maira, lat 50

*[Po wykonaniu ćwiczenia „Centrowanie”]... W całym ciele poczułam jeszcze większe rozluźnienie i przyjemność. W umyśle pojawiło się określenie „Syndrom szczęścia”. Umysł rozumiał, że to brzmi dziwnie, jakoś tak formalnie, prawie jak diagnoza! Ale mnie ono się spodobało.*

*Życzę wszystkim doznania takiego Syndromu!*

Rita, lat 44

*Zgodnie z radą doktora zacząłem praktykować „Uśmiech Wewnętrzny”.*

*Wieczorami zwykle trudno przychodziło mi rozluźnianie się i zasypianie. Ale pewnego wieczora spróbowałem techniki „Wszystkie organy mają kształt uśmiechu”. Udało się, i to z łatwością! Nagle poczułem, jakby z brzucha spadł mi półtonowy ciężar! Momentalnie! Brzuch dosłownie opadł, stał się pusty w środku – takie miałem odczucie. Wydawało mi się, że z całego ciała spłynęła jakaś fala, znikło napięcie i gorąco. Obróciłem się na lewy bok i... nie słyszę serca! Prawie usnąłem, ale nagle poczułem chłód. Gorąco zniknęło! Musiałem sięgnąć po cieplejszą kołdrę...*

*Spałem doskonale. Następnego dnia nie czułem już żadnego napięcia w brzuchu. Zniknęło. W sytuacjach stresowych zacząłem doświadczać spokoju i swojego rodzaju wycofania. Ponieważ sam byłem spokojny, to i sytuacji tych pojawiało się znacznie mniej. Teraz stosuję „Uśmiech” regularnie. A pasek na spodniach zacząłem zapiąć o jedną dziurkę wężej.*

Igor, lat 52

*Po kolejnym grupowym zajęciu w ramach systemu „Słonecznej Drogi” nastąpił solidny napływ energii, dobrego nastroju i miłości do siebie! Każde kolejne zajęcie wzmacniało odczuwanie pozytywnych zmian – ustępował brak wiary w siebie i otoczenie. Wreszcie utwierdziłam się w przekonaniu, że życia nie wolno oddawać w cudze ręce. Należy brać je w swoje własne ręce, pokładając ufność w Siłę Wyższej.*

*Prawie całe dorosłe życie upłynęło mi na wątpliwościach, obawach, obwinianiu i osądzaniu. Kiedy wreszcie zrozumiałam, że nie mam już sił na dalsze takie życie, zaczęłam szukać wyjścia i trafiłam na te zajęcia. Poczulałam, że to mi pomaga! Na poziomie uczuć właśnie. Przekonałam się, że stopniowo, ale niezawodnie następuje rozwiązanie konfliktowych sytuacji i poprawa jakości życia.*

*Jak to dobrze, że pan uczy ludzi pomagania samym sobie i harmonizowania życia rodzinnego! A także miłości do siebie, swojego ciała i duszy! Dziękuję!*

Anisa, lat 30

*Zajęcia według systemu Igora Kudrjavcevsza odkryły mi drogę do zadziwiającego świata – świata pokoju, miłości, świata radości i szczęścia. I odkrycie najważniejsze: okazało się, że ten świat istnieje już we mnie samej, a mnie pozostało tylko uczynienie kilku kroków ku sobie samej, by do niego trafić...*

Anna, lat 27



# Spis treści

<b>Od Autora</b> .....	11
<b>Wprowadzenie</b> .....	13
<b>Część I. Osiągnięcie Pokoju</b> .....	17
Rozdział 1. Książka o Pokoju .....	19
Rozdział 2. Mapa twojego świata Pokoju .....	27
Rozdział 3. Zapisz swój świat .....	37
Rozdział 4. Tworzenie swojego Pokoju. Uwaga .....	45
Rozdział 5. Tworzenie swojego Pokoju. Oddychanie. Muzyka ..	55
Rozdział 6. W rytmie serca .....	69
Rozdział 7. Kto kradnie nasze siły? .....	75
Rozdział 8. Centrowanie .....	81
Rozdział 9. Całość (Jednia). Uśmiech Wewnętrzny .....	93
Rozdział 10. Strefy spokoju .....	101
Rozdział 11. Kontemplacja .....	111

<b>Część II. Autohipnoza – Podróż w głąb siebie</b> . . . .	127
Rozdział 12. Autohipnoza . . . . .	129
Rozdział 13. Autohipnoza według Betty Erickson . . . . .	139
Rozdział 14. Autohipnoza – zastosowanie . . . . .	147
Rozdział 15. Transy naturalne . . . . .	155
<b>Część III. Bycie Tu i Teraz</b> . . . . .	167
Rozdział 16. Tu i teraz . . . . .	169
Rozdział 17. Bycie – jak go doświadczać w życiu? . . . . .	189
<b>Słowo na zakończenie</b> . . . . .	205

# Od Autora

Pozwól, że na początek się przedstawię.

Jestem panem doktorem. Ale doktorem nieprawidłowym. Są lekarze nietradycyjni, natomiast ja jestem nieprawidłowy. Nazywają mnie tak, ponieważ nieprawidłowo obchodzę się z pacjentami. W zasadzie ich nie leczę. Zaprzęgam ich do pracy nad sobą. I są tego skutki. Tylko w ciągu ostatniego miesiąca utraciłem około dziesięciu pacjentów. Powiesz „To straszne!”. A jednak nie tak straszne, jak się wydaje na pierwszy rzut oka. Rzecz w tym, że oni przestali być moimi pacjentami, bo po prostu stali się ludźmi praktycznie zdrowymi.

Ich samopoczucie poprawiało się dosłownie z dnia na dzień już w ciągu pierwszego miesiąca zajęć. Wielu z nich po opanowaniu specjalnych ćwiczeń w ogóle zniknęło z horyzontu, kontynuując samodzielne uzdrawianie we własnych domach. Potem z rzadka tylko pojawiali się na zajęciach, żeby pojąć nową wiedzę.

Dla osób pozbawionych możliwości bezpośredniego uczestnictwa w moich zajęciach napisałem książkę. O tym jak zwalczyć stres i zyskać spokój ducha. Każdy może samodzielnie ją czytać,

uczyć się z niej i pracować nad sobą. Książka jest tak napisana, że nie sposób się nie nauczyć.

Potem ukaże się następna publikacja. Opiszę w niej ćwiczenia, jakie należy wykonywać, żeby raz na zawsze uwolnić się od bólów w plecach, stawach i tak dalej. Ona również będzie tak napisana, że nie sposób się z niej nie nauczyć. Ćwicz więc i zyskaj zdrowie!

Niedługo po niej wyjdzie kolejna. Będzie o tym, jak zawsze odnajdywać radość i aktywizować w sobie hormon szczęścia. Każdy, kto ją przeczyta, na pewno nie będzie odczuwał potrzeby zwrócenia się do mnie. Co zatem z mozołną – ciągnącą się miesiącami, a nawet latami – pracą? Nie będzie jej. Jestem przecież nieprawidłowy. **Najciekawszy jest fakt, że wszystko co napisałem to absolutna prawda. Metody opisane w tych książkach doskonale działają i przynoszą owoce. Były sprawdzane i udoskonalane w ciągu 30 lat mojej pracy dla dobra ludzi.**

Szczerze oddany  
doktor Igors Kudrjavcevs

# Wprowadzenie

**N**ie ja wymyśliłem „Słoneczną Drogę”. Ona przyszła do mnie od nauczycieli, z książek, dzięki miłości Bożej. Ja ją tylko przekazuję.

Są lekarze zajmujący się głównie *leczeniem* osób, które już zachorowały. Cześć im i chwała! Nie myśl sobie, że – jak niektórzy sądzą – można się bez nich obejść. Czy można zrezygnować z pogotowia, reanimacji, ostrej chirurgii, transplantologii itd.? Nie da się.

Są też lekarze, którzy zajmują się głównie *profilaktyką* i *zachowaniem zdrowia*. Ja zaliczam siebie do tej właśnie kategorii. To właśnie moja uzdrowicielska pasja spowodowała, że opracowałem swój system. **Słoneczna Droga** to system otwarty, to znaczy – jednocześnie stabilny, elastyczny i ruchomy. Jak morze i ocean.

- Posiada swoje dno – podstawę, bazę, oparcie.
- Posiada brzegi – granice, wyraźny cel i zastosowanie.
- Posiada swoją ruchomość – czystą wodę, nurt, ciągłość świeżego dopływu.

System jest żywy i zmienny, a jednocześnie pozostaje sobą i nie podlega starzeniu. Tak jak idealny człowiek. Mój system jest synergiczny – obejmuje różne rodzaje energii, które nie ograniczają się do zwykłej koegzystencji; lecz wzajemnie się uzupełniają i wzmacniają.

Z zawodu jestem lekarzem i pedagogiem. Wiem, jak wyregulować swój organizm. Skoro potrafiłem pomóc sobie – czarobylcowi, to potrafię pomóc i tobie. Poczujesz się lepiej. A to oznacza, że twoje życie stanie się pełniejsze – miłsze Bogu, ludziom i tobie samemu. Zdrowie jest w tobie, tylko zechciej go doświadczać!

Możesz znaleźć w sobie tyle interesującego i korzystnego pokładu, że się zdziwisz: „To wszystko jest moje?”. Tak! Stwórca tak mądrze nas wyposażył, że pozostaje tylko szukać i znajdować. A po znalezieniu stosować w praktyce i realnie poprawiać życie sobie oraz innym. Twój spokój, nadzieja i wiara w siebie staną się pełniejsze. To z kolei sprawi, że twoje otoczenie będzie spokojniejsze, a twoi bliscy będą tego świadomi. Staniesz się małym ogniskiem pokoju i to w krótkim czasie. System Słonecznej Drogi składa się z różnych komponentów, a wszystkie są niezawodne, praktyczne i naprawdę dalekie od jakiegokolwiek mistyki czy bujania w obłokach.

Zaczynam od książki o **Pokoju**, ponieważ **Pokój**, spokój to rzecz najważniejsza – bez niej niemożliwa jest koncentracja i rozpoczęcie pracy nad sobą.

Po niej będzie pozycja o **Sile Życia**. Opiszę w niej pracę z energią życiową, czyli mój Słoneczny Qigong.

Potem ukaze się publikacja o **Radości**, w której opowiem, jak „zagoszpodarować” swoją duszę, jak odkryć w sobie źródło radości bycia.

Następnie wydanie poświęcone **Wierze**, a w nim zostanie wyjaśnione, jak udać się na spotkanie z Bogiem, który jest całkiem blisko nas.

Zakładam, że napiszę jeszcze inne teksty, ale na razie nie jestem w stanie sprecyzować jakie i kiedy. Bowiernie nie zależy to ode mnie, tylko od woli Ojca Niebieskiego i Świętej Sofii Mądrości Bożej.

Po przyswojeniu tego systemu będziesz mógł swobodnie podążać dalej. Nie tworzę żadnej komuny czy sekty.

Albowiem zostało powiedziane:

**„Prawdziwy nauczyciel nie należy do żadnej szkoły. To szkoły należą do niego. Prawdziwy nauczyciel uczy w zasadzie tylko jednej rzeczy. Uczy obywatela się bez niego”.**

Zaczynamy zatem!

# Książka o Pokoju

Czy grozi nam niebezpieczeństwo? Tak. Ludzie są przemęczeni masą problemów, które doprowadzają ich do rozpacz i depresji. Człowiek pogrążony jest w stanie „depresji duchowej”, dlatego poszukuje wyciszenia i zrównoważenia. Wielu nam współczesnych zwraca się o pomoc do psychoterapeutów. Dzieje się tak dlatego, że człowiek odczuwa potrzebę uzdrowienia. Tabletki nie są rozwiązaniem, a jedynie wymuszonym sposobem przyniesienia doraźnej ulgi.

Opowiem ci, jak znaleźć uzdrowienie. Jak odnaleźć uspokojenie, jak odnaleźć Pokój. W sobie, w swoim sercu, w swojej duszy. Bo to właśnie tutaj i teraz, a nie gdzieś „na tamtym świecie”, dzieje się cud. Tutaj i teraz.

## **Książka o spokoju. O radości bycia i o tym, że wszystko można odnaleźć w sobie samym**

Niniejsze wydanie jest nieduże. Ale jego czytanie sprawi ci przyjemność. Daje się wygodnie trzymać dłońmi, co jest ważne,



ponieważ powinieneś go mieć przy sobie przynajmniej do czasu, aż nie nauczysz się wszystkiego, co w nim napisane. A napisane jest o Pokoju – o Pokoju z samym sobą, o pokoju wewnętrznym, o spokoju ducha. Bez tego trudno żyć, za to łatwo chorować i cierpieć. Pokoju można się nauczyć i ja ci w tym pomogę. Potrafię przebywać w Pokoju i ciebie też mogę tego nauczyć.

Książka została pomyślana jako coś w rodzaju podręcznika, instrukcji działania. Nie ma w niej tak zwanego „lania wody”. Jest tylko opis tego, co i jak należy uczynić, by osiągnąć stan Pokoju.

Wszystko, o czym piszę, doskonale działa, a potwierdzeniem jest moja wieloletnia praktyka!

Po pierwsze, większość metod ma swoje korzenie w pradawnej medycynie – głównie medycynie Wschodu. A to znaczy, że pomyślnie przeszły próbę czasu. Praktykowany przeze mnie chiński system ćwiczeń Qigong liczy sobie już 5000 lat.

Po drugie, wszystkie te metody przetestowałem pomyślnie na własnej osobie, a uzyskiwane dzięki nim efekty mogłem śledzić na przestrzeni całej praktyki medycznej (funkcjonuję w niej od 1978 roku, a lekarzem jestem od 1983 roku). Przekonałem się zarówno do efektywności, jak i bezpieczeństwa ich stosowania. Moje doświadczenie obejmuje także wątek Czarnobyla – przebywałem tam zaraz po awarii, w maju–czerwcu 1986 roku.

Po trzecie, to co pomagało mnie bez wahania rekomendowałem moim pacjentom, którzy u siebie również zauważali korzystne efekty oraz brak skutków ubocznych.

Jedyny „minus” tej publikacji polega na tym, że należy **samodzielnie działać**. Ćwiczyć, praktykować na sobie samym. Nie wystarczy przeczytać każdą stronę – trzeba wykonywać wszystko, co jest tam opisane. Dopiero wtedy pojawią się efekty.

Na początek starczy 10 minut dziennie. To nie żaden trik reklamowy, tylko najczystsza prawda. Nie musi to być 10 minut

jednym ciągiem – może być dwa razy po 5. Trudno przecież tak od razu zmienić swój grafik i wygospodarować w nim godzinę czy pół. Dlatego zacznij od 10 minut. Potem się wciągniesz i będziesz miał więcej czasu. Zwłaszcza, jeśli opanujesz to, co jest opisane w części 3.

Nie będziesz przecież szczenił wysiłków na to, co ci przyniesie korzyść, prawda?

## Jak pracować z książką?

Książka będzie ci służyć pomocą, będzie twoim nauczycielem i mentorem. Dlatego nie rozstawaj się z nią, zwłaszcza na początku. Trzymaj ją przy sobie i czytaj bez pośpiechu.

Czytaj ją po kawalku. Najpierw przeczytaj opis konkretnego ćwiczenia, następnie popracuj nad nim, sprawdzając, czy wszystko wykonujesz prawidłowo. Dopiero potem przechodź do następnego rozdziału. I tak po kolei, aż nie przyswoisz wszystkiego.

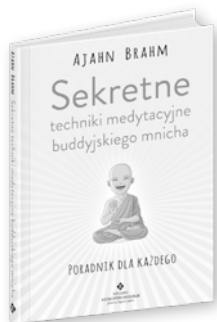
Kolejność ćwiczeń jest nieprzypadkowa. Najpierw te proste, a potem trudniejsze. Nie martw się – nie są aż tak trudne, żebyś nie dał im rady.

Nie śpiesz się! Może się okazać, że przebycie całej książki zajmie ci pół roku albo i więcej. Postaraj się dobrze opanować każdy sposób, każdą metodę. Poświęć temu odpowiedni czas, żebyś mógł właściwie ocenić uzyskany efekt. Najlepiej byłoby, gdybyś nad każdą z tych metod mógł popracować dwa–trzy tygodnie, ponieważ tyle akurat trzeba organizmowi na wyrobienie w sobie nowego nawyku, to znaczy nowej okazji do lepszego samopoczucia. Następnie możesz przejść do kolejnej metody. Możesz także brać dwie–trzy metody na raz i zajmować się nimi równolegle.



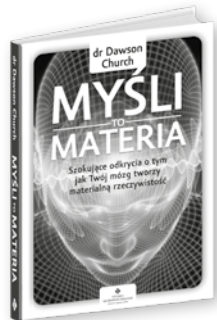
## SEKRETNE TECHNIKI MEDYTACYJNE BUDDYJSKIEGO MNICHA

Ajahn Brahm



Ta książka jako jedyna zawiera kompleksowy opis głębokich stanów medytacji (jhān), które Autor scharakteryzował w sposób przystępny nawet dla zupełnych laików. Dzięki niej dowiesz się, że medytacja może być zarówno skuteczna, jak i przyjemna. Przydatne są również jego spostrzeżenia dotyczące problemów, z jakimi spotykają się praktycy i co robić, aby je rozwiązać. Zdołasz opracować jasny cel seansu, opanujesz solidne podstawy z wykorzystaniem pierwszych czterech etapów medytacji i dostrzeżesz piękno własnego oddechu. Poznasz i wyeliminujesz przeszkody stojące Ci na drodze do osiągnięcia głębszych stanów świadomości oraz zastosujesz ćwiczenia, które bawią umysł, przeganiają nudę i rodzą radość. Dowiesz się, czym są nimitty, wrota do jhān i wiele, wiele więcej. Czas na skuteczną medytację!

## MYŚLI TO MATERIA dr Dawson Church



Autor jest pionierem badań na polu uzdrawiania, a jego wyniki wyprzedzają obecne czasy. Wyjaśnia, jak nasze myśli tworzą materię wokół nas. Opisuje techniki, które sprawiają, że nasze myśli się materializują i potwierdza ich działanie. Udowadnia, że Prawo Przyciągania nie jest jedynie metafizycznym pojęciem, tylko naukową rzeczywistością. Cytuje nowe odkrycia w epigenetyce, neurobiologii, elektromagnetyzmie, psychologii, wibracjach i fizyce kwantowej, łącząc każdy krok w procesie, w którym umysł tworzy materię. Pokazują one, że nasze umysły posiadają ogromny potencjał twórczy, który możemy wykorzystać do uzdrawiania i realizacji marzeń. Daje nam także wskazówki do stosowania tych niezwykłych stanów mózgu w naszym codziennym życiu. Gdy myśli stają się rzeczami...

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.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:

- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz 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!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624  
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19  
Białystok, Warszawa, Katowice





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Irgors Kudrjavcevs** jest dyplomowanym lekarzem, specjalistą w zakresie homeopatii, Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, Qigong oraz współczesnej psychologii stosowanej. Stworzył metodykę harmonizowania komunikacji „Rezonans Werbalny”. Prezes Łotewskiego Stowarzyszenia Gimnastyki Wschodu, Dyrektor Ośrodka Badań Psychologicznych, przedstawiciel Association of Natural Medicine in Europe na Łotwie.

### Czym jest dla Ciebie pokój wewnętrzny?

Większość naszych chorób i dolegliwości ma swoje źródło w stresie, niepokoju i bezsenności. W obecnych czasach wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że znajduje się w stanie ciągłego napięcia. Tak do niego przywykli, że nawet nie zauważają objawów permanentnego stresu! Jak osiągnąć pokój wewnętrzny i uwolnić się od nagromadzonego napięcia?

Dzięki informacjom zawartym w tej książce poprawisz relacje z otoczeniem, odkryjesz odstresowującą metodę ciepłej dłoni, autohipnozy czy Centrowania. Zrozumiesz co kradnie Twoje siły i przestaniesz się męczyć przeżywaniem w kółko tego, co zrobiłeś nieprawidłowo. Poznasz ćwiczenia oddechowe oraz oparte na Qigong, które pomogą Twojemu umysłowi osiągnąć spokój, uwolnić się od gonitwy myśli, stresu oraz odzyskać zdrowie.

### Odzyskaj pokój – wróć do zdrowia!

Patroni:

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



SZUKATER.PL

grella.pl

Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny