

1

00:00:00 --> 00:00:05,000

Medytacja magii

2

00:00:05 --> 00:00:10,000

3

00:00:10 --> 00:00:15,000

Zamknij oczy

4

00:00:16 --> 00:00:21,000

Usiąć sobie sfobodnie tam gdzie siedzisz

5

00:00:21 --> 00:00:26,000

możesz się położyć Jeśli masz taką możliwość

6

00:00:26 --> 00:00:31,000

i oddychaj sobie sfobodnie postaraj się rozluźnić fszystkie mięśnie

7

00:00:32 --> 00:00:37,000

oddyhaj głęboko wdeh i wydeh wdeh i wydeh

8

00:00:37 --> 00:00:42,000

i skup teras sfoje myśli na sfoih mięśniach

9

00:00:43 --> 00:00:48,000

najpierf na mięśniach na tfojej tfaży

10

00:00:48 --> 00:00:53,000

i sprafć po kolei Czy mięśnie na tfojej tważy są rozluźnione

11

00:00:53 --> 00:00:58,000

i sprafć sfoje czoło czy tfoje czoło jest rozluźnione

12

00:00:59 --> 00:01:04,000

jeszcze wyżej sprafć skurę na tfojej głowie czy jest rozluźniona

13

00:01:04 --> 00:01:09,000

i sprafć teraz sfoje brwi jeśli mięśnie są napięte to śfiadomie je rozluźnij

14

00:01:10 --> 00:01:15,000

tfoje powieki policzki usta nos broda żuhfa

15

00:01:15 --> 00:01:20,000

sprać czy fszystkie mięśnie są rozluźnione

16

00:01:20 --> 00:01:25,000

A kiedy będziesz to sprawdzał oddychaj sobie głęboko i sfobodnie

17

00:01:26 --> 00:01:31,000

Wdyhaj lus i relaks a wydyhaj fszystkie napięcia

18

00:01:31 --> 00:01:36,000

sprać teraz mięśnie sfojej szyi i karku

19

00:01:36 --> 00:01:41,000

sprać czy są rozluźnione

20

00:01:42 --> 00:01:47,000

sprać teras mięśnie klatki piersiowej barki ramiona

21

00:01:47 --> 00:01:52,000

prawą rękę prawy biceps pszedramię prawą dłoń asz po czupki palcuf

22

00:01:53 --> 00:01:58,000

teras lewe ramię lewy biceps lewe pszedramię lewa dłoń asz po czupki palcuf

23

00:01:58 --> 00:02:03,000

głęboko oddychaj sfobodnie

24

00:02:03 --> 00:02:08,000

teras sprać sfoje plecy czy tfoje plecy są rozluźnione

25

00:02:09 --> 00:02:14,000

Czy mięśnie są zrelaksowane ot karku w duł asz do poślatkuf

26

00:02:14 --> 00:02:19,000

sprać tesz czy tfoje poślatki są otprężone

27

00:02:20 --> 00:02:25,000

Czy mięśnie miednicy są otprężone

28

00:02:25 --> 00:02:30,000

Czy bżuh jest zrelaksowany

29

00:02:30 --> 00:02:35,000

jak oddychasz to wypinaj bżuh tak żeby mięśnie się rozluźniły

30

00:02:36 --> 00:02:41,000

sprafć teras lewe udo lewą łytkę i stopę

31

00:02:41 --> 00:02:46,000

to samo teras zrup s prawą nogą

32

00:02:46 --> 00:02:51,000

sprafć czy mięśnie f prawym udzie są rozluźnione

33

00:02:52 --> 00:02:57,000

sprafć łytkę mięśnie prawej łytki asz po czupki palcuf

34

00:02:57 --> 00:03:02,000

nawet po ten mały Zapomniany palec u stopy

35

00:03:03 --> 00:03:08,000

kiedy będziesz brał wdeh

36

00:03:08 --> 00:03:13,000

Wyobraź sobie że to powietrze fpływa do ciebie ot czupka głowy

37

00:03:13 --> 00:03:18,000

idzie w duł asz po stopy i otpręża cię ras za razem kiedy oddychasz

38

00:03:19 --> 00:03:24,000

gdy oddychasz wdyhasz otprężenie i wydyhasz napięcie

39

00:03:24 --> 00:03:29,000

możesz nawet zacząć sobie liczyć ot 300 w duł 300 299 298 297 296 295

40

00:03:30 --> 00:03:35,000

możesz sobie liczyć f takim tempie Jakie najbardziej ci odpowiada

41

00:03:35 --> 00:03:40,000

jednocześnie Pomyśl sobie że jesteś f swoim łusku

42

00:03:40 --> 00:03:45,000

Wyobraź sobie że jesteś f swoim łusku na moment pszet tym jak zasypiasz

43

00:03:46 --> 00:03:51,000

Kiedy czujesz się całkowicie otprężony i zrelaksowany

44

00:03:51 --> 00:03:56,000

i czujesz że zaczynasz otplýwać i zapadasz się coras głębiej i głębiej

45

00:03:56 --> 00:04:01,000

sfobodnie oddyhasz I czujesz że tfoje ciało robi się coras cięższe

46

00:04:02 --> 00:04:07,000

A tobie jest tak pszyjemnie bo jesteś otprężony i zrelaksowany

47

00:04:07 --> 00:04:12,000

kiedy oddyhasz sobie tak sfobodnie i słuhasz mojego głosu

48

00:04:13 --> 00:04:18,000

słyszysz może jeszcze inne dźwięki to możesz sobie wyobrazić

49

00:04:18 --> 00:04:23,000

że stajesz się zrelaksowany 10 razy bardziej i tfoje ciało staje się

50

00:04:23 --> 00:04:28,000

coras cięższe zapadasz się coras głębiej i coras głębiej

51

00:04:29 --> 00:04:34,000

i f tym momencie hcę żebyś pszypomniał sobie osobę

52

00:04:34 --> 00:04:39,000

może to być aktor albo jakaś osoba kturą znasz z życia

53

00:04:40 --> 00:04:45,000

ktura jest niezwykle towarzyska

54

00:04:45 --> 00:04:50,000

ktura jest niezwykle zabawowa

55

00:04:50 --> 00:04:55,000

Pszy pomnij sobie czy znasz taką osobę i czy możesz sobie pszy pomnieć

56

00:04:56 --> 00:05:01,000

jak ta osoba zachowuje się jak ludzie wokół na to reagują

57

00:05:01 --> 00:05:06,000

być może widziałeś tą osobę tylko f telewizji a być może ją znasz

58

00:05:06 --> 00:05:11,000

potrafisz sobie pszy pomnieć jak śmieje się

59

00:05:12 --> 00:05:17,000

A pszy okazji śmieją się fszyscy wokół

60

00:05:17 --> 00:05:22,000

i fszyscy hcą pszebywać pszy tej osobie bo jest taka radosna

61

00:05:23 --> 00:05:28,000

bo jest taka wesoła

62

00:05:28 --> 00:05:33,000

bo powoduje że inni się śmieją

63

00:05:33 --> 00:05:38,000

jest pełna humoru

64

00:05:39 --> 00:05:44,000

jest pełna szczęścia

65

00:05:44 --> 00:05:49,000

jest pełna radości

66

00:05:50 --> 00:05:55,000

i wyobraź sobie że ta osoba jest 2 m ot ciebie po lewej stronie

67

00:05:55 --> 00:06:00,000

jak popatrzysz w lewo to zobaczysz tą osobę

68

00:06:00 --> 00:06:05,000

i wyobraź sobie że ta energia ta radość tej osoby to szczęście

69

00:06:06 --> 00:06:11,000

jest pszes ciało tej osoby emitowane na zewnątrz

70

00:06:11 --> 00:06:16,000

i jest coś takiego co wiruje wokół tej osoby

71

00:06:16 --> 00:06:21,000

jakaś taka energia ta energia szczęścia energia radości

72

00:06:22 --> 00:06:27,000

popatrz na tą osobę i zobacz tą energię

73

00:06:27 --> 00:06:32,000

i Nadaj jej kolor

74

00:06:33 --> 00:06:38,000

Zobacz jaki kolor ma ta energia

75

00:06:38 --> 00:06:43,000

A teras wyobraź sobie że ta energia dokładnie wiruje wokół tej osoby

76

00:06:43 --> 00:06:48,000

i otacza ją jak kokon ta energia jest tak silna

77

00:06:49 --> 00:06:54,000

że asz znika f pewnym momencie ta osoba i widać tylko tą energię radości

78

00:06:54 --> 00:06:59,000

szczęścia i teras wyobraź sobie Odwruc się do tej energii

79

00:07:00 --> 00:07:05,000

ona jest 2 m ot ciebie i zrup do niej kilka krokuf

80

00:07:05 --> 00:07:10,000

podejć do niej wyciągnij rękę i Wejć do śrotka

81

00:07:10 --> 00:07:15,000

Wejć do śrotka tego kokonu energii i poczuj teras jak ten kokon

82

00:07:16 --> 00:07:21,000

tego szczęścia tej radości jak wiruje wokuł ciebie

83

00:07:21 --> 00:07:26,000

i pszenika tfoje ciało i popatsz na śfiat

84

00:07:26 --> 00:07:31,000

jakbyś patszył na śfiat oczyma radosnej osoby

85

00:07:32 --> 00:07:37,000

poczuj się dokładnie tak samo jako szczęśliwy pełen humoru pełen towarzyskości

86

00:07:37 --> 00:07:42,000

poczuj jak to fszystko wiruje wokuł ciebie jak trąba powietszna

87

00:07:43 --> 00:07:48,000

Wruć teras na miejsce gdzie byłeś przettem

88

00:07:48 --> 00:07:53,000

i cały czas opserwuj po lewej stronie ten wir energii

89

00:07:53 --> 00:07:58,000

i opserwuj jak s tego wiru płynie do ciebie cały czas ten kolor energii

90

00:07:59 --> 00:08:04,000

Jak oplata ciebie A teras hcę żebyś spojżał za siebie

91

00:08:04 --> 00:08:09,000

spojżyj 2 m za siebie tak jak byś odwrucił oczy do tyłu

92

00:08:10 --> 00:08:15,000

i widział że 2 m za tobą stoi inna osoba stoi tam ktoś

93

00:08:15 --> 00:08:20,000

kto jest dla ciebie synonimem pewności siebie mocy władzy

94

00:08:20 --> 00:08:25,000

Pszypomnij sobie taką osobę

95

00:08:26 --> 00:08:31,000

Pszypomnij sobie jak taka osoba się porusza

96

00:08:31 --> 00:08:36,000

jak chodzi jak się odzywa do innych ludzi

97

00:08:36 --> 00:08:41,000

jakie wywołuje reakcje

98

00:08:42 --> 00:08:47,000

zobacz jak inni szanują tą osobę bo wiedzą że jest to osoba pewna siebie

99

00:08:47 --> 00:08:52,000

mocna włącza zobacz jak wokół tej osoby wiruje strumień energii

100

00:08:53 --> 00:08:58,000

związany s pewnością siebie

101

00:08:58 --> 00:09:03,000

wir pewności siebie i Nadaj mu kolor kolor pewności siebie

102

00:09:03 --> 00:09:08,000

kolor siły kolor mocy i zobacz jak ten kolor pewności siebie

103

00:09:09 --> 00:09:14,000

wiruje wokół tej osoby wiruje tak mocno że aż zasłania

104

00:09:14 --> 00:09:19,000

tak że nie widzisz tej osoby A widzisz tylko kolor pewności siebie



105

00:09:20 --> 00:09:25,000

i odwróć się teras do tyłu Zrup kilka kroków i wejdź w ten kokon

106

00:09:25 --> 00:09:30,000

Wejdź w ten wir energii siły pewności siebie

107

00:09:30 --> 00:09:35,000

i zacznij teras patrzeć na świat tak jak ta osoba która tam była

108

00:09:36 --> 00:09:41,000

Popatrz jak ludzie patrzą na ciebie jak na osobę pewną siebie

109

00:09:41 --> 00:09:46,000

włącz pełną moc pocuj się właśnie tak pocuj że możesz absolutnie wszystko

110

00:09:46 --> 00:09:51,000

pocuj że ludzie cię szanują pocuj że ludzie chcą być blisko ciebie

111

00:09:52 --> 00:09:57,000

bo czują się przy tobie dobrze ponieważ jesteś mocny jesteś pewny siebie

112

00:09:57 --> 00:10:02,000

zobacz jak ten wir energii mocy wiruje wokół ciebie

113

00:10:03 --> 00:10:08,000

i przechodzi przez twoje ciało i zrup teras kilka kroków do przodu

114

00:10:08 --> 00:10:13,000

i wróć w to miejsce gdzie byłś przed chwilą

115

00:10:13 --> 00:10:18,000

popatrz w lewo na energię Radości która płynie do ciebie

116

00:10:19 --> 00:10:24,000

popatrz do tyłu na energię pewności siebie która płynie do ciebie

117

00:10:24 --> 00:10:29,000

te dwie energie popatrz w dół na stopy zobaczysz jak ot stąpisz w górę

118

00:10:30 --> 00:10:35,000

rosną wokół ciebie i wirują wokół ciebie te dwie energie

119

00:10:35 --> 00:10:40,000

i pszepełniają cię energią radości i energią pewności siebie

120

00:10:40 --> 00:10:45,000

a teraz popatrz na prawo i zobacz 2 m ot ciebie po prawej stronie

121

00:10:46 --> 00:10:51,000

inną osobę osobę ktura kojaży ci się z żeczami magicznymi

122

00:10:51 --> 00:10:56,000

magicznymi f sensie Robisz coś co wydaje się niemożliwe

123

00:10:56 --> 00:11:01,000

albo co normalnym ludziom nie może nawet pszejść pszes myśl

124

00:11:02 --> 00:11:07,000

a tej osobie się takie żeczy zdażają

125

00:11:07 --> 00:11:12,000

wyobraż sobie f tym momencie Gandalfa Szarego

126

00:11:13 --> 00:11:18,000

s filmu Dwie Wieże ktury był czarodziejem

127

00:11:18 --> 00:11:23,000

A możesz sobie wyobrazić dowolną osobę ktura sprawia

128

00:11:23 --> 00:11:28,000

że żeczy niemożliwe stają się możliwe żeczy nie do pomyslenia

129

00:11:29 --> 00:11:34,000

dzieją się w życiu i zobacz tą osobę jak wokół niej zaczyna wirować

130

00:11:34 --> 00:11:39,000

energia magii energia spełniania żeczy niemożliwych

131

00:11:40 --> 00:11:45,000

jak wiruje wokół stóp kolan bioder głowy całego ciała

132

00:11:45 --> 00:11:50,000

Nadaj kolor tej energii kolor magii kolor spełniania żeczy niemożliwych

133

00:11:50 --> 00:11:55,000

i zobacz że ten wir jest coraz mocniejszy coraz potężniejszy

134

00:11:56 --> 00:12:01,000

tak że zasłania tą osobę tak że jak patzysz teras

135

00:12:01 --> 00:12:06,000

to widzisz tylko ten wir energii

136

00:12:06 --> 00:12:11,000

i obruć się f prawo Zrup kilka krokuf w wyobraźni i wejć tam

137

00:12:12 --> 00:12:17,000

Wejć f ten kokon Wejć f ten wir energii energii magii

138

00:12:17 --> 00:12:22,000

energii spełniania się żeczy niemożliwych

139

00:12:23 --> 00:12:28,000

i poczuj się jakbyś był osobą ktura jest f stanie wywoływać

140

00:12:28 --> 00:12:33,000

i spełniać takie żeczy ktura do tej pory wydawały się niemożliwe

141

00:12:33 --> 00:12:38,000

ale masz coś takiego co powoduje że żeczy niemożliwe stają się realne

142

00:12:39 --> 00:12:44,000

że to co kiedyś wydawało Ci się nie do zrobienia nagle staje się proste

143

00:12:44 --> 00:12:49,000

Że nawet żeczy nie do pomyślenia okazują się całkiem łatwe i naturalne

144

00:12:50 --> 00:12:55,000

i popatrz w dół jak ta energia pszenika tfoje ciało tfoje nogi tfoj bżuh

145

00:12:55 --> 00:13:00,000

tfoją klatkę piersiową i wiruje wokuł ciebie

146

00:13:00 --> 00:13:05,000

i wruc s powrotem tam gdzie byłeś i popatrz jeszcze ras w lewo

147

00:13:06 --> 00:13:11,000

i zobacz jak s tego wiru radości płynie do ciebie energia

148

00:13:11 --> 00:13:16,000

jak płynie do ciebie s tyłu energia pewności siebie

149

00:13:16 --> 00:13:21,000

jak s prawej strony płynie do ciebie energia magii

150

00:13:22 --> 00:13:27,000

i wiruje wokuł ciebie ot stup do głowy

151

00:13:27 --> 00:13:32,000

a teras hcę żebyś popatrzył 2 m pszet siebie

152

00:13:33 --> 00:13:38,000

i żebyś pszypomniał sobie jakieś piękne wydażenie ze sfojego życia

153

00:13:38 --> 00:13:43,000

a może po prostu jakąś piękną okoliczność psyrody zahut słońca księżyc

154

00:13:43 --> 00:13:48,000

co takiego Zobaczyłeś pięknego bo wiesz że w natuże

155

00:13:49 --> 00:13:54,000

że w tfoim życiu zdają się zeczy piękne i nadaj temu kolor

156

00:13:54 --> 00:13:59,000

kolor piękna i zobacz jak s tego razu s tego wydażenia

157

00:14:00 --> 00:14:05,000

które miałeś w życiu s tego co zobaczyłeś ta energia piękna płynie do ciebie

158

00:14:05 --> 00:14:10,000

płynie do ciebie I fhodzi do tfojego serca

159

00:14:10 --> 00:14:15,000

i zaczyna płynąć w gurę ciała i wirować i jednocześnie fhodzi do ciebie

160

00:14:16 --> 00:14:21,000

energia radości

161

00:14:21 --> 00:14:26,000

z lewej strony s prawej strony energia magii a s tyłu energia pewności siebie

162

00:14:26 --> 00:14:31,000

i zobacz jak wirują one wokuł tfojego ciała jak pszenikają cię

163

00:14:32 --> 00:14:37,000

A teras wyobraź sobie że nad tfoją głową pojawia się jeszcze jeden wir

164

00:14:37 --> 00:14:42,000

10 cm nat tfoją głową pojawia się wir energii

165

00:14:43 --> 00:14:48,000

ktury płynie do ciebie z nieba jest tam energia z błyskawic

166

00:14:48 --> 00:14:53,000

z Drogi Mlecznej s księżyca ze słońca

167

00:14:53 --> 00:14:58,000

i wiruje nat tfoją głową i jest coras bardziej gęsta

168

00:14:59 --> 00:15:04,000

jest biała jest mocno naenergetyzowana jest jak trąba powietszna

169

00:15:04 --> 00:15:09,000

wysoko nat tobą bardzo skondensowana

170

00:15:10 --> 00:15:15,000

i wyobraź sobie że ofiera się czubek tfojej głowy

171

00:15:15 --> 00:15:20,000

i ta energia fpływa teras do tfojego ciała

172

00:15:20 --> 00:15:25,000

fpływa do tfojej głowy fpływa do tfojego splotu słonecznego

173

00:15:26 --> 00:15:31,000

fpływa do splotu słonecznego i zaczyna wirować

174

00:15:31 --> 00:15:36,000

zaczyna wirować jak kula kręci się kręci im więcej jej wpływa

175

00:15:36 --> 00:15:41,000

tym bardziej zaczyna wypełniać tfoje ciało mieszać się s tymi energiami

176

00:15:42 --> 00:15:47,000

kture płyną do ciebie energią radości pewności siebie

177

00:15:47 --> 00:15:52,000

i magii energią żeczy pięknyh i te energie zaczynają wirować

178

00:15:53 --> 00:15:58,000

f tfoim splocie Słonecznym

179

00:15:58 --> 00:16:03,000

energia kturą ściągasz s ponat głowy wzmacnia te cztery energie

180

00:16:03 --> 00:16:08,000

Zamknij tą klapkę na głowie i wyobraź sobie że 4 energie

181

00:16:09 --> 00:16:14,000

kture wirują f tfoim ciele energia radości energia pewności siebie

182

00:16:14 --> 00:16:19,000

energia magii i energia piękna wyhodzi s tfojego ciała

183

00:16:20 --> 00:16:25,000

i widzisz ją Jak zamienia się pszet tobą f kulki

184

00:16:25 --> 00:16:30,000

kulki wielkości piłki do tenisa są na wyciągnięcie dłoni

185

00:16:30 --> 00:16:35,000

każda jest f sfoim koloże te kulki zaczynają się coras bardziej pomniejszać

186

00:16:36 --> 00:16:41,000

tak że są wielkości groszku i f tym momencie

187

00:16:41 --> 00:16:46,000

zobacz jak whodzą one do tfojej głowy

188

00:16:46 --> 00:16:51,000

do tfojego muzgu dokładnie f te miejsca kturę są odpowiedzialne u ciebie

189

00:16:52 --> 00:16:57,000

za tfoje szczęście za tfoją pewność siebie za tfoje poczucie piękna

190

00:16:57 --> 00:17:02,000

za tfoje pszekonania na temat co jest możliwe a co nie jest możliwe

191

00:17:03 --> 00:17:08,000

zobacz że scalają się one s tfoim muzgiem i stają się jednością

192

00:17:08 --> 00:17:13,000

z tfoim systemem nerwowym

193

00:17:13 --> 00:17:18,000

za każdym razem kiedy będziesz f pszyszłości potszebował kturęj s tych cech

194

00:17:19 --> 00:17:24,000

one będą f tobie bo one są teras s tobą i f tym momencie

195

00:17:24 --> 00:17:29,000

tfuj umysł tfoja śfiadomość i tfoja potśfiadomość

196

00:17:30 --> 00:17:35,000

pszetfożą je tak żeby stały się jednym s tobą

197

00:17:35 --> 00:17:40,000

i tak abyś wiedział jak je pszywołać następnym razem

198

00:17:40 --> 00:17:45,000

i tfuj umysł pszetfoży to teras f pszeciągu 10 sekund

199

00:17:46 --> 00:17:51,000

A kiedy pszetfoży to otfożysz oczy

200

00:17:51 --> 00:17:56,000

i uśmiehniesz się do siebie