

1

00:00:00 --> 00:00:04,000

Medytacja miłości

2

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

3

00:00:09 --> 00:00:13,000

Oddyham spokojnie i głęboko...

4

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

Muj oddech s każdą chwilą staje się jeszcze głępszy i spokojniejszy...

5

00:00:18 --> 00:00:22,000

Rozluźniam sfoje ciało, rozluźniam serce...

6

00:00:22 --> 00:00:26,000

rozluźniam umysł...

7

00:00:27 --> 00:00:31,000

Zwalniam fszystkie sfoje myśli i ih biek...

8

00:00:31 --> 00:00:35,000

Pozwalam im sfobodnie pszepływać pszes muj umysł...

9

00:00:36 --> 00:00:40,000

Staję się ih opserwatorem...

10

00:00:40 --> 00:00:44,000

Zwalniam teras fszystkie sfoje emocje i uczucia...

11

00:00:45 --> 00:00:49,000

Nieh płyną sfobodnie - jestem ih opserwatorem...

12

00:00:49 --> 00:00:53,000

Moje ciało jusz jest całkowicie rozluźnione i zrelaksowane...

13

00:00:54 --> 00:00:58,000

Muj umysł jest jusz teras całkowicie wyciszony...

14

00:00:59 --> 00:01:03,000

pozwalam sobie odczuwać spokój i ciszę...

15

00:01:03 --> 00:01:07,000

Cokolwiek dzieje się dookoła mnie - akceptuję to i nic mi już nie przeszkadza

16

00:01:08 --> 00:01:12,000

f cudownym stanie relaksu i rozluźnienia, w jakim jestem właśnie teraz...

17

00:01:12 --> 00:01:16,000

18

00:01:17 --> 00:01:21,000

Teraz wyobrażam sobie, jak z moich stóp w głąb ziemi wyrastają złote sznury -

19

00:01:21 --> 00:01:25,000

to właśnie po nich spływają ze mnie wszystkie napięcia i blokady...

20

00:01:26 --> 00:01:30,000

To właśnie po tych złotych sznurach do mego wnętrza wpływa wzmacniająca

21

00:01:30 --> 00:01:34,000

energia matki Ziemi - odczuwam, jak ziemia jest moim wsparciem, ostoją...

22

00:01:35 --> 00:01:39,000

Czuję teraz pewność i bezpieczeństwo, czuję teraz moc i siłę całej planety...

23

00:01:39 --> 00:01:43,000

Jestem wyciszony i spokojny...

24

00:01:44 --> 00:01:48,000

Jestem silny i pewny swojego bezpieczeństwa...

25

00:01:48 --> 00:01:52,000

26

00:01:53 --> 00:01:57,000

Teraz, gdy odliczę od 5 do 1, wejdę w jeszcze głębszy stan relaksu -

27

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

wejdę w medytację...

28

00:02:02 --> 00:02:06,000

Odliczam... 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ...

29

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

Jestem w medytacji...

30

00:02:11 --> 00:02:15,000

Jest mi miło i pszyjemnie.

31

00:02:16 --> 00:02:20,000

Jestem bezpieczny i spokojny...

32

00:02:20 --> 00:02:24,000

Widzę światło, jakie promienieje dookoła mnie...

33

00:02:25 --> 00:02:29,000

Dostzegam MIŁOŚĆ...

34

00:02:29 --> 00:02:33,000

Światło Miłości jest we mnie i s każdą hfilą jest Go coras więcej...

35

00:02:34 --> 00:02:38,000

Miłość wypełnia fszystkie moje myśli, uczucia i emocje -

36

00:02:38 --> 00:02:42,000

Miłość wypełnia całe moje ciało...

37

00:02:43 --> 00:02:47,000

Upajam się życzliwością, ktura jest wyrazem miłości we mnie...

38

00:02:47 --> 00:02:51,000

Ufam sobie i sfoim otczuciom...

39

00:02:52 --> 00:02:56,000

Ufam sfojej intuicji, popszes kturą wyraża się wola Boga...

40

00:02:57 --> 00:03:01,000

Wola Boga jest dla mnie korzystna i bezpieczna -

41

00:03:01 --> 00:03:05,000

nie wymaga ode mnie jakihkolwiek wyzeczeń!...

42

00:03:06 --> 00:03:10,000

Wola Boga to moje spełnione marzenia i cele -

43

00:03:10 --> 00:03:14,000

Wola Boga to moje szczęście, bogactwo i miłość...

44

00:03:15 --> 00:03:19,000

Wola Boga we mnie jest, abym żył naprawdę szczęśliwie,

45

00:03:19 --> 00:03:23,000

w miłości i bogactwie...

46

00:03:24 --> 00:03:28,000

Oto dostzegam, jak światło miłości wpływa w moje serce...

47

00:03:28 --> 00:03:32,000

Odczuwam miłe i przyjemne wibracje w okolicy serca...

48

00:03:33 --> 00:03:37,000

Odczuwam, jak te wibracje i ciepło rozszerszeniają się po całej klatce

49

00:03:37 --> 00:03:41,000

piersiowej...

50

00:03:42 --> 00:03:46,000

Miłe ciepło światła miłości wypełnia już całe moje ciało...

51

00:03:46 --> 00:03:50,000

Widzę, jak całe moje ciało promienieje miłością, życzliwością, szczęściem

52

00:03:51 --> 00:03:55,000

i opfitością...

53

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

Odczuwam tę cudowną siłę i moc, która wyraża w moim wnętrzu

54

00:04:00 --> 00:04:04,000

potęgę miłości...

55

00:04:05 --> 00:04:09,000

Zauważam, jak właśnie teraz zmienia się moje nastawienie do świata...

56

00:04:09 --> 00:04:13,000

Dostzegam wszystko, co dzieje się dookoła mnie w zupełnie innym świetle...

57

00:04:14 --> 00:04:18,000

To światło jest istnieniem najpiękniejszych uczuć miłości...

58

00:04:18 --> 00:04:22,000

59

00:04:23 --> 00:04:27,000

Pozwalam sobie właśnie teraz odczuwać miłość, pozwalam sobie odczuwać

60

00:04:27 --> 00:04:31,000

szczęście, radość, życzliwość...

61

00:04:32 --> 00:04:36,000

Pozwalam sobie odczuwać boskość w moim sercu, blask światła serdeczności

62

00:04:36 --> 00:04:40,000

jest obecnością Boga w moim wnętrzu!...

63

00:04:41 --> 00:04:45,000

Obecność Boga w moim sercu jest przyjemna i fspaniale harmonizuje

64

00:04:45 --> 00:04:49,000

moje uczucia, myśli i emocje...

65

00:04:50 --> 00:04:54,000

Obecność Boga w moim wnętrzu pozwala mi na rozpoznawanie

66

00:04:55 --> 00:04:59,000

najkożystniejszych dla mnie sytuacji i okoliczności...

67

00:04:59 --> 00:05:03,000

Teras wiem, że to miłość powoduje najfspanialsze rozwiązania fszystkich

68

00:05:04 --> 00:05:08,000

moih sytuacji i okoliczności, f kturyh uczestniczę...

69

00:05:08 --> 00:05:12,000

Wyrażam miłość f sposup prosty i oczywisty popszes życzliwość,

70

00:05:13 --> 00:05:17,000

popszes radość, bogactfo i serdeczność...

71

00:05:17 --> 00:05:21,000

Miłość we mnie daje mi pewność siebie i moc harakteru,

72

00:05:22 --> 00:05:26,000

ktura promienieje śfiatłem...

73

00:05:26 --> 00:05:30,000

Zauważam, że wokuł mnie znajdują się ludzie, ktuży f sposup oczywisty

74

00:05:31 --> 00:05:35,000

odzwierciedlają moje intencje, moją miłość, życzliwość, radość i serdeczność...

75

00:05:35 --> 00:05:39,000

Sytuacje i okoliczności, w jakih jestem, dają mi jeszcze więcej cudownego

76

00:05:40 --> 00:05:44,000

śfiatła, ciepła i pszyjemności...

77

00:05:44 --> 00:05:48,000

Spokuj i sfoboda, jaka towarzyszy odczuwaniu miłości, budzi we mnie

78

00:05:49 --> 00:05:53,000

najgłępsze poczucie pewności siebie, bezpieczeństwa i właściwego harakteru...

79

00:05:54 --> 00:05:58,000

Właściwy charakter wyrażam popszes zafsze słuszną pewnością siebie

80

00:05:58 --> 00:06:02,000

i promieniujące ciepło miłości i życzliwości...

81

00:06:03 --> 00:06:07,000

Dostzegam, jak właśnie teras dokonują się najlepsze dla mnie zeczy

82

00:06:07 --> 00:06:11,000

i wydażenia...

83

00:06:12 --> 00:06:16,000

Odczuwam pszyjemność i satysfakcję s każdej pszeżytej hfili...

84

00:06:16 --> 00:06:20,000

Siła i moc wnętrza ziemi fspiera fszelkie moje działania...

85

00:06:21 --> 00:06:25,000

Siła i moc miłości i życzliwości fspiera każde moje działanie,

86

00:06:25 --> 00:06:29,000

myślenie i odczuwanie...

87

00:06:30 --> 00:06:34,000

Miłość, pszenikając moje wnętrze, sączy fszystkie moje myśli i uczucia

88

00:06:34 --> 00:06:38,000

fspaniałym eliksirem tfurczego potencjału, pszes co fszelkie wydażenia

89

00:06:39 --> 00:06:43,000

związane ze mną są zafsze najkożystniejsze i najlepsze dla mnie

90

00:06:44 --> 00:06:48,000

i dla fszystkih innyh...

91

00:06:48 --> 00:06:52,000

To cudowne uczucie jest rydwanem unoszącym fszelkie moje cele

92

00:06:53 --> 00:06:57,000

i mażenia ku rzeczywistości...

93

00:06:57 --> 00:07:01,000

Oto dostzegam, że moje cele i mażenia są właśnie rzeczywistością...

94

00:07:02 --> 00:07:06,000

Widzę, jak całe moje życie jest pełniejsze o ten fspaniały i ciepły blask

95

00:07:06 --> 00:07:10,000

zrealizowanych mażeń, celuf i miłości...

96

00:07:11 --> 00:07:15,000

Widzę, jak pojawiają się dla mnie najkożystniejsze rozwiązania fszelkih

97

00:07:15 --> 00:07:19,000

moih spraf - jak pojawiają się nowe cele, jeszcze lepsze i fspanialsze,

98

00:07:20 --> 00:07:24,000

poniewasz te kturę znam są jusz zrealizowane!...

99

00:07:24 --> 00:07:28,000

To dostarcza do mojego życia opur satysfakcji i pszyjemności,

100

00:07:29 --> 00:07:33,000

i to nie tylko dla mnie, ale i dla tyh, ktuży mnie otaczają...

101

00:07:33 --> 00:07:37,000

TAK! Teras odczuwam miłość w jej pełnym blasku, odczuwam miłość

102

00:07:38 --> 00:07:42,000

w moim wnętrzu i na zewnątrz mnie - fszystko, co mnie otacza, jest miłością...

103

00:07:43 --> 00:07:47,000

Jestem fspaniałym kanałem pszepływu miłości pszes moje wnętrze,

104

00:07:47 --> 00:07:51,000

popszes serce, ciało i umysł - miłość płynie nieograniczona...



105

00:07:52 --> 00:07:56,000

Cudownie jest, gdy świat odbieram popszes miłość - jest to szczęście i radość,

106

00:07:56 --> 00:08:00,000

gdy ugruntowane staje się każde mażenie i żeczywistość w nim...

107

00:08:01 --> 00:08:05,000

Cudowne jest, gdy otaczających mnie ludzi odbieram f światle miłości,

108

00:08:05 --> 00:08:09,000

życzliwości i serdeczności, ponieważ właśnie wtedy najgłębiej odbieram

109

00:08:10 --> 00:08:14,000

Boską Istotę, jaką jestem ja sam i jaka jest f każdym człowieku...

110

00:08:14 --> 00:08:18,000

Jusz teras na zafsze pozwalam sobie na sfobodny pszepływ miłości...

111

00:08:19 --> 00:08:23,000

Kożystne, niewinne i bezpieczne dla mnie, gdy wyrażam miłość

112

00:08:23 --> 00:08:27,000

popszes każde sfoje działanie, myślenie i odczuwanie...

113

00:08:28 --> 00:08:32,000

Fszystko układa mi się kożystnie, ponieważ mam śfiadomość obecności

114

00:08:32 --> 00:08:36,000

miłości w moim wnętrzu, w moim sercu, w umyśle i ciele...

115

00:08:37 --> 00:08:41,000

Teras dośfiatczam całej opfiatości fszehśfiata, jaka jest do mojej dyspozycji,

116

00:08:42 --> 00:08:46,000

gdy pozwalam miłości pszepływać pszeze mnie...

117

00:08:46 --> 00:08:50,000

Widzę, jak z mojego serca pszes cały czas wypływa strumień różowego

118

00:08:51 --> 00:08:55,000

światła...

119

00:08:55 --> 00:08:59,000

To światło się nigdy nie kończy, ponieważ jego źródło jest BOGIEM -

120

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

TO BUK WE MNIE JEST ŹRUDŁEM MIŁOŚCI!...

121

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

122

00:09:09 --> 00:09:13,000

Buk jest we mnie - Buk jest f każdej czującej istocie - Buk jest fszędzie...

123

00:09:13 --> 00:09:17,000

To świadomość nieograniczonego szczęścia, do kturęgo mam prawo!...

124

00:09:18 --> 00:09:22,000

Mam prawo do miłości, szczęścia i opfitości, więc kożystam z niego

125

00:09:22 --> 00:09:26,000

bes jakihkolwiek ograniczeń...

126

00:09:27 --> 00:09:31,000

Moje prawo do kożystania ze fszystkiego, co najlepsze, jest prawem

127

00:09:31 --> 00:09:35,000

dla każdego człowieka - jest PRAWDA, kturęj pozwalam wyrażać się

128

00:09:36 --> 00:09:40,000

w moim życiu sfobodnie i bez ograniczeń...

129

00:09:41 --> 00:09:45,000

Teras wiem, że moje bezpieczeństfo, spokoj, asertywność jest zafsze

130

00:09:45 --> 00:09:49,000

f początku, ponieważ wyrażam pszes to siebie takim, jakim jestem...

131

00:09:50 --> 00:09:54,000

Gdy wyrażam siebie takim, jakim jestem to wufczas najpełniej kożystam

132

00:09:54 --> 00:09:58,000

z pszepływu miłości pszes moje życie i jest to całkowicie f początku

133

00:09:59 --> 00:10:03,000

dla mnie i dla fszystkih innych, ktuży mają ze mną jakikolwiek kontakt...

134

00:10:03 --> 00:10:07,000

Śfiat jest dla mnie miejscem, f kturym jestem po prostu i zwyczajnie

135

00:10:08 --> 00:10:12,000

szczęśliwy...

136

00:10:12 --> 00:10:16,000

Śfiat jest dla mnie miejscem, gdzie realizuję bes jakihkolwiek ograniczeń

137

00:10:17 --> 00:10:21,000

fszystkie sfoje cele, mażenia i dążenia, poniewasz zafsze i fszędzie

138

00:10:21 --> 00:10:25,000

słuham miłości w sfoim sercu...

139

00:10:26 --> 00:10:30,000

140

00:10:30 --> 00:10:34,000

Głos miłości w moim wnętrzu zafsze jest wyraźny i słyszalny dla mnie

141

00:10:35 --> 00:10:39,000

popszes intuicję i popszes życzliwość, jaką fciasz okazuję...

142

00:10:40 --> 00:10:44,000

Teras odczuwam jak cała ta nieograniczona potęga śfiatła miłości

143

00:10:44 --> 00:10:48,000

wraca do mnie ze zdwojoną mocą ciepła serdeczności i opfitości...

144

00:10:49 --> 00:10:53,000

Pozwalam jusz teras na zafsze sobie samemu kierować się miłością

145

00:10:53 --> 00:10:57,000

i wyrażać się popszes miłość...

146

00:10:58 --> 00:11:02,000

Jest tylko jedna moc, a tą mocą jest we mnie śfiałło miłości - wiem,

147

00:11:02 --> 00:11:06,000

że jestem nieograniczonym spełnieniem tej mocy!

148

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

JEST TYLKO JEDNA MOC, A TĄ MOCĄ JEST WE MNIE ŚFIATŁO MIŁOŚCI - WIEM,

149

00:11:11 --> 00:11:15,000

ŻE JESTEM NIEOGRANICZONYM SPEŁNIENIEM TEJ MOCY!

150

00:11:16 --> 00:11:20,000

JEST TYLKO JEDNA MOC, A TĄ MOCĄ JEST WE MNIE ŚFIATŁO MIŁOŚCI - WIEM,

151

00:11:20 --> 00:11:24,000

ŻE JESTEM NIEOGRANICZONYM SPEŁNIENIEM TEJ MOCY!

152

00:11:25 --> 00:11:29,000

Dziękuję teras sobie za możliwość odczuwania fantastycznego pszepływu

153

00:11:29 --> 00:11:33,000

miłości pszes moje serce, umysł i ciało...

154

00:11:34 --> 00:11:38,000

Dziękuję sfojemu Opiekunowi Duhowemu i Bogu za pomoc i prowadzenie

155

00:11:39 --> 00:11:43,000

w życiu i w medytacji, ktura jest dla mnie nieoceniona...

156

00:11:43 --> 00:11:47,000

DZIĘKUJĘ...

157

00:11:48 --> 00:11:52,000

158

00:11:52 --> 00:11:56,000

Teras powoli mogę powrócić z medytacji...

159

00:11:57 --> 00:12:01,000

Gdy odliczę od 1 do 5, wrucę do normalnego stanu i pszyjmę fszelkie

160

00:12:01 --> 00:12:05,000

pozytywne skutki tej medytacji do dnia codziennego...

161

00:12:06 --> 00:12:10,000

Odliczam... 1 ... 2 ... 3 ... powoli się budzę... 4 ... 5 ...

162

00:12:10 --> 00:12:14,000

Jestem tu i teras, i pszyjmuję do sfego życia fszelkie pozytywne skutki

163

00:12:15 --> 00:12:19,000

tej medytacji.

164

00:12:19 --> 00:12:23,000

Pszyjmuję je i pozwalam im ugruntować się w moim wnętrzu.

165

00:12:24 --> 00:12:28,000

Teras z radością i ohotą wracam do zajęć dnia codziennego.