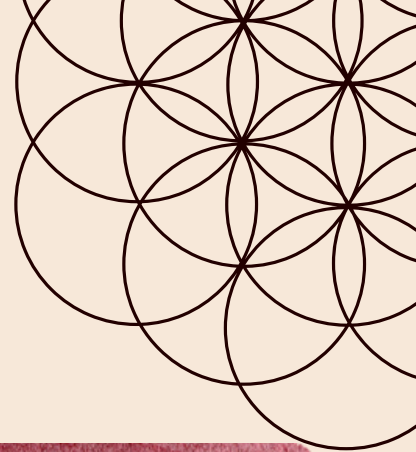
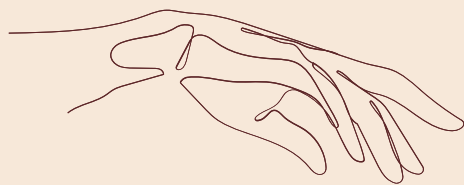
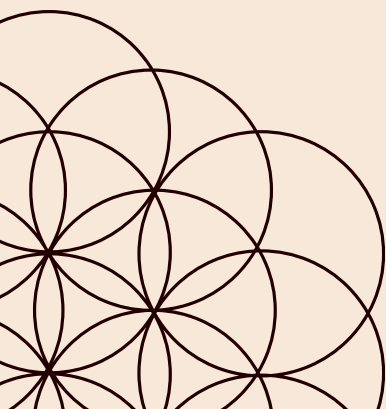
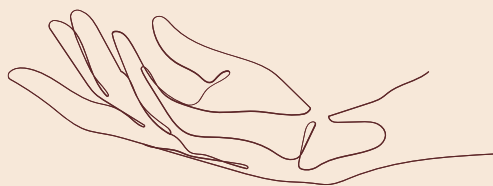
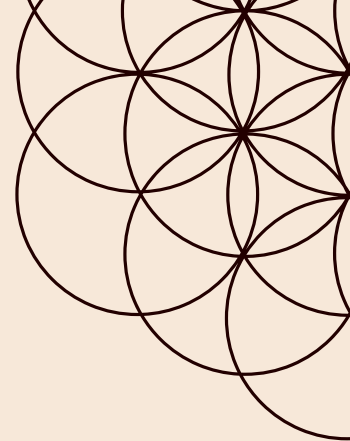
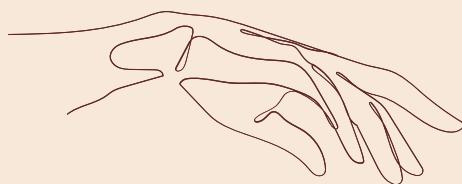




Reiki Praktyka Samouzdrawiania

Sylvia Antaress



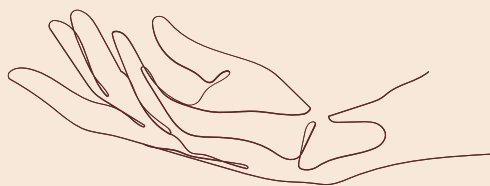
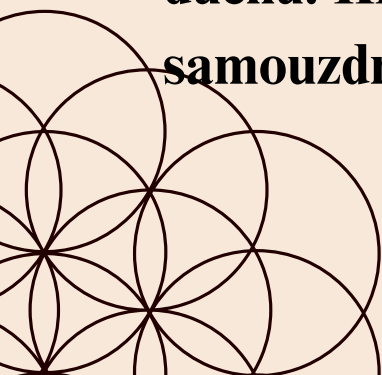


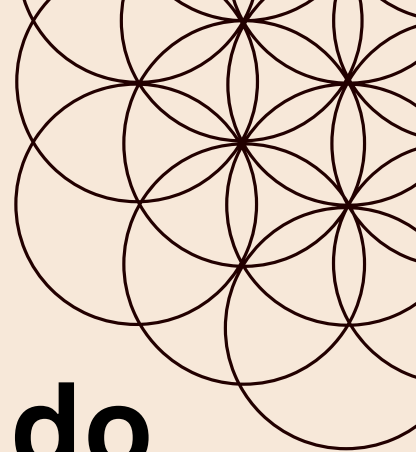
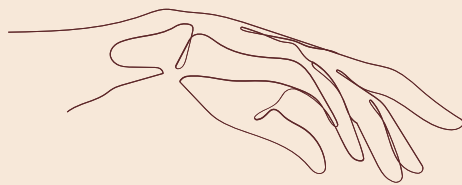
Witam w Twojej Podróży Reiki

Gratulacje z okazji podjęcia pierwszego kroku w kierunku samouzdrawiania i równowagi energetycznej! Ten podręcznik został stworzony, aby poprowadzić Cię przez proste, ale potężne praktyki Reiki, które możesz włączyć do swojego codziennego życia. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z Reiki, czy chcesz pogłębić swoją praktykę, ten podręcznik dostarczy Ci narzędzi do pielęgnowania energii, redukcji stresu i harmonizowania siebie.

Czym jest Reiki?

Reiki to delikatna technika uzdrawiania za pomocą rąk, która wykorzystuje uniwersalną energię życiową do przywracania równowagi i harmonii w ciele, umyśle i duchu. Kierując tę energię, możesz wspierać proces samouzdrawiania i rozwijać wewnętrzny spokój.



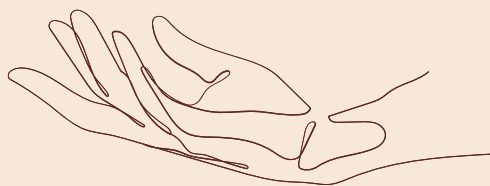
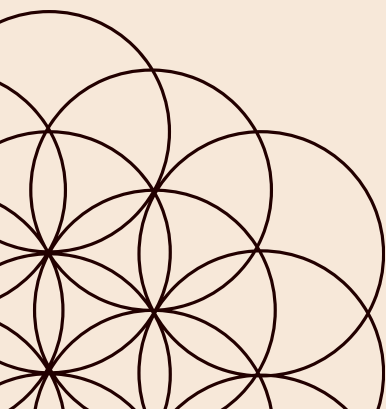


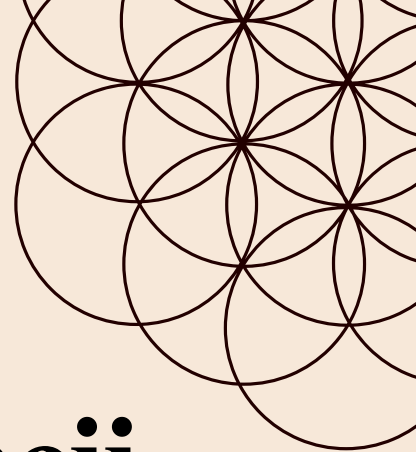
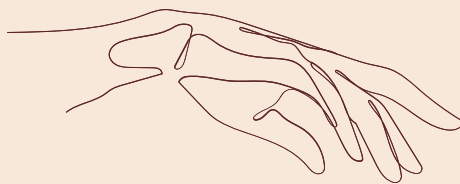
1. Wprowadzenie do Samouzdrawiania Reiki

Samouzdrawianie Reiki to praktyka kierowania energią uzdrawiającej na siebie. Obejmuje uważność, intencję i delikatny dotyk, aby wspierać naturalną zdolność organizmu do uzdrawiania.

Ta praktyka może:

- **Redukować stres i promować relaksację.**
- **Wzmacniać dobre samopoczucie emocjonalne.**
- **Wspierać zdrowie fizyczne.**
- **Wzmacniać Twoje połączenie z energią uniwersalną.**





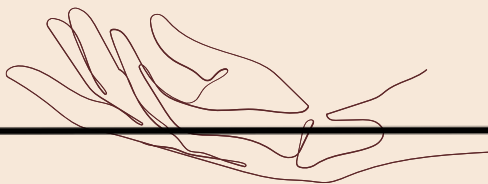
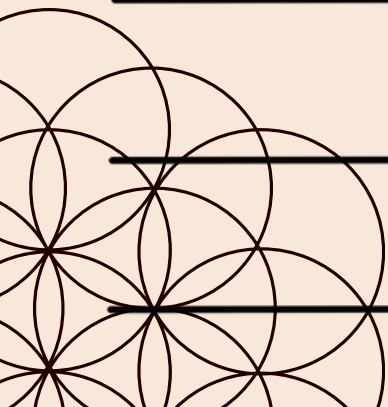
2. Ustalanie Intencji

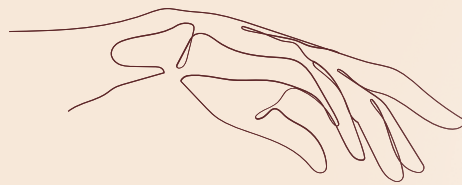
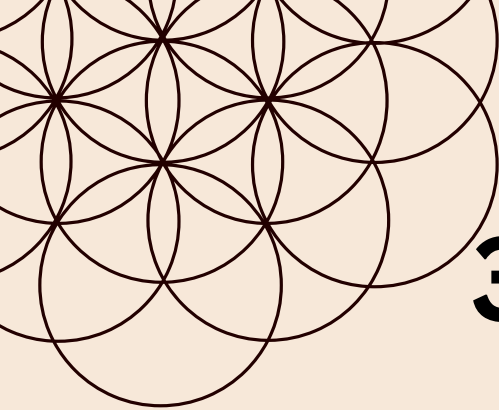
Twoja intencja jest fundamentem praktyki Reiki. Poświęć chwilę na zastanowienie się, co chcesz osiągnąć dzięki temu podręcznikowi.

Zapisz Swoją Intencję:

Przykład: "Moim celem jest użycie Reiki, aby rozwijać wewnętrzny spokój i równowagę w moim życiu."

Moja Intencja:





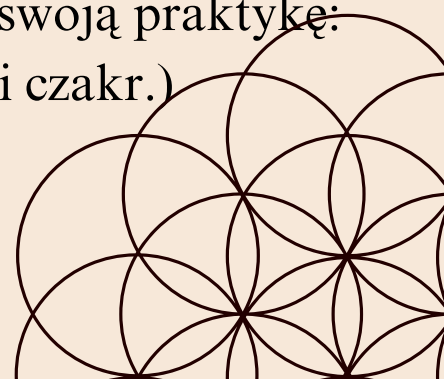
3. Pozycje Rąk w Reiki

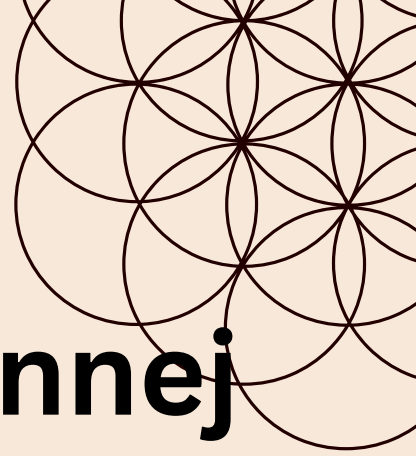
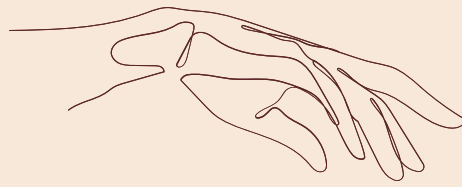
Poniżej znajdują się tradycyjne pozycje rąk w praktyce samouzdrawiania. Każdą pozycję trzymaj przez 2-5 minut lub dłużej, jeśli poczujesz taką potrzebę.

Kluczowe Pozycje Rąk:

1. Czakra Korony (czubek głowy): Połącz się z energią boską.
2. Czakra Trzeciego Oka (czoło): Wspieraj intuicję i klarowność.
3. Czakra Gardła (szyja): Zachęcaj do komunikacji i wyrażania siebie.
4. Czakra Serca (środek klatki piersiowej): Rozwijaj miłość i współczucie.
5. Czakra Splotu Słonecznego (górna część brzucha): Wzmacniaj pewność siebie i witalność.
6. Czakra Sakralna (dolna część brzucha): Równoważ emocje i kreatywność.
7. Czakra Podstawy (podstawa kręgosłupa): Ugruntuj się w stabilności i bezpieczeństwie.

Skorzystaj z poniższego diagramu, aby poprowadzić swoją praktykę:
(Dodaj diagram osoby z opisanymi pozycjami czakr.)





4. Szablon Codziennej Praktyki Reiki

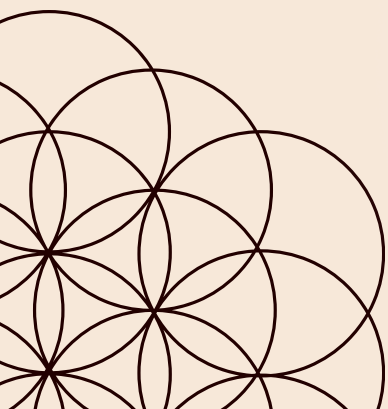
Użyj tego szablonu do strukturyzowania swojej
codziennej sesji samouzdrawiania Reiki.

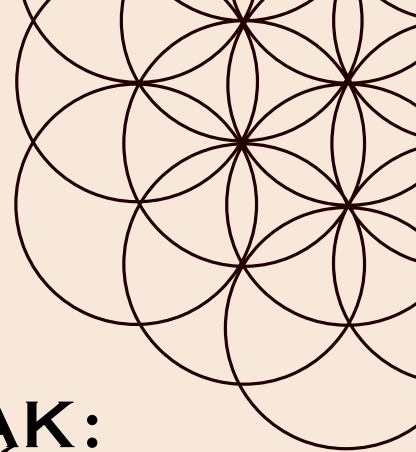
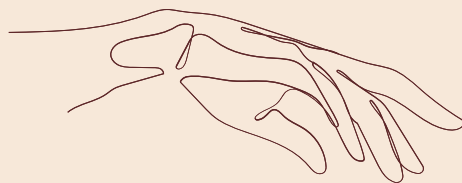
Szablon Praktyki Reiki::

DATA: _____

CZAS TRWANIA PRAKTYKI: _____

DZISIEJSZY CEL: PRZYKŁAD: "USPOKOIĆ
UMYSŁ PO STRESUJĄCYM DNIU."





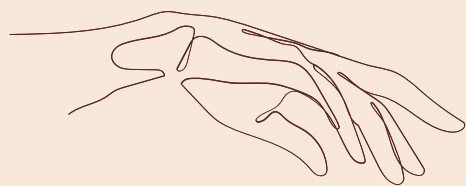
UŻYTE POZYCJE RĄK:

JAK SIĘ CZUŁEM PRZED SESJĄ:

:

JAK SIĘ CZUŁEM PO SESJI:



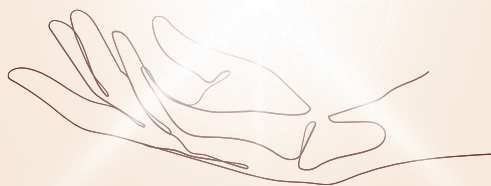
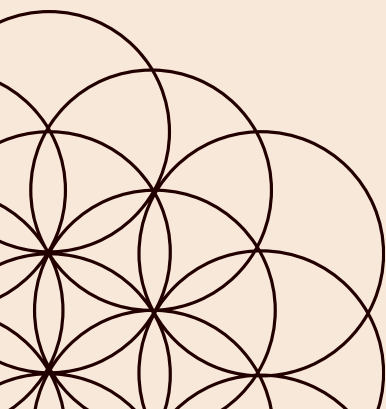


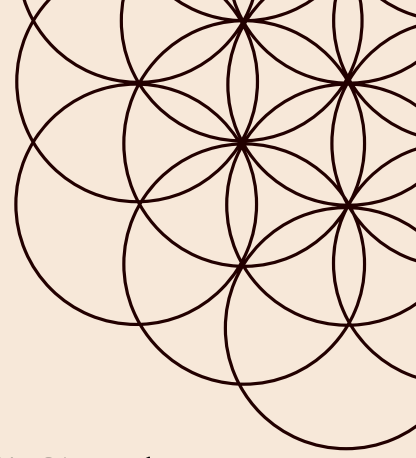
5. Ćwiczenie Wyrównania Czokr

To ćwiczzenie pomaga zrównoważyć czakry za pomocą energii Reiki. Spędź 2-3 minuty na każdej czakrze, koncentrując się na jej unikalnych cechach.

Wizualizacja Wyrównania Czokr:

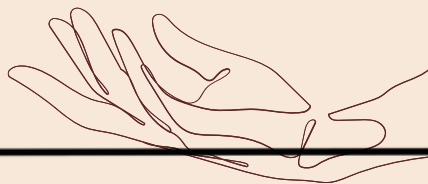
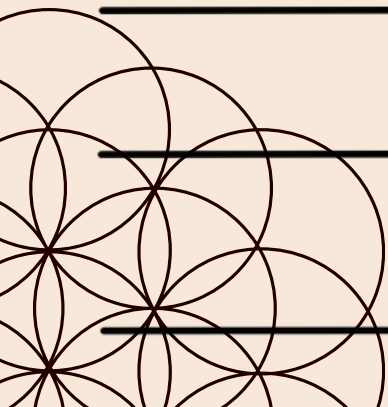
1. Zamknij oczy i weź trzy głębokie oddechy.
2. Połóż dłonie na czakrze, na której się koncentrujesz.
3. Wyobraź sobie świecące światło w kolorze tej czakry (np. zielone dla czakry serca).
4. Wyobraź sobie, że to światło staje się jaśniejsze i oczyszcza wszelkie blokady.
5. Przejdź do kolejnej czakry i powtórz.

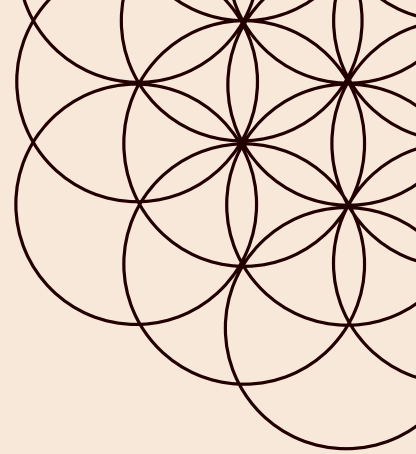




Zapisz swoje doświadczenia: Przykład: "Czułem ciepło w klatce piersiowej, gdy pracowałem nad Czakrą Serca."

Moja Refleksja:

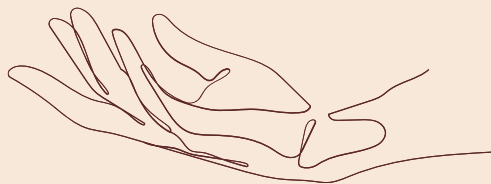
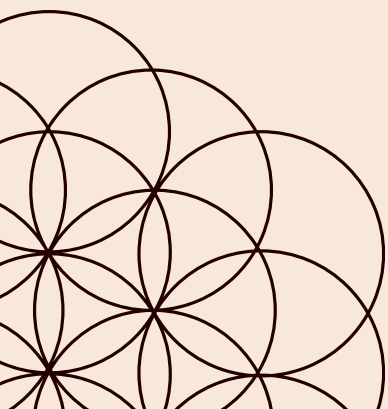


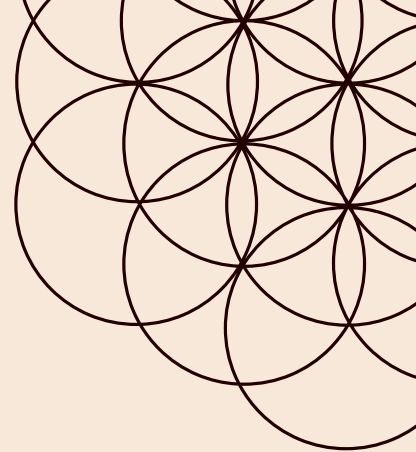
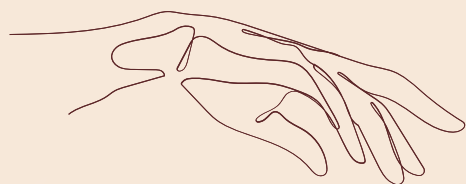


6. Refleksja i Rejestr Postępów

Śledź swoją podróż przez następne siedem dni. Skorzystaj z poniższej tabeli, aby rejestrować swoją codzienną praktykę.

Dzień	Czas trwania	Cel/Intencja	Jak się czułem przed po	Jak się czułem
Day 1				
Day 2				
Day 3				
Day 4				
Day 5				
Day 6				
Day 7				



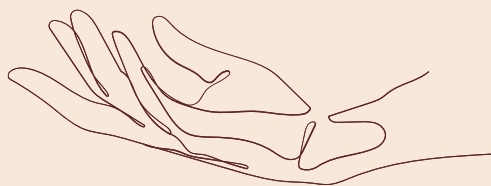
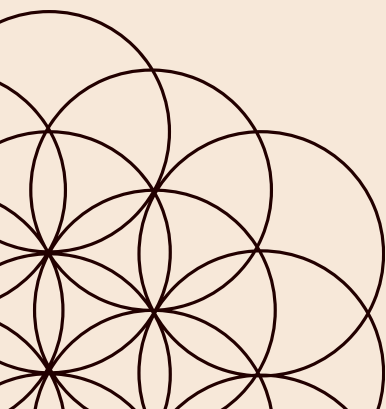


7. Kolejne Kroki i Zasoby

Gratulacje z okazji ukończenia Podręcznika Praktyki Samouzdrawiania Reiki! Oto kilka sposobów na pogłębienie swojej podróży:

- Umów się na sesję Reiki: Doświadczyć prowadzonego uzdrawiania Reiki ze mną.
- Dołącz do mojej społeczności online: Połącz się z osobami o podobnych zainteresowaniach.
- Odkryj więcej zasobów: Odwiedź moją stronę internetową, aby znaleźć medytacje, kursy i inne materiały.

Pamiętaj, że Reiki to praktyka na całe życie. Kontynuuj słuchanie swojej intuicji, ufaj procesowi i pielęgnuj swoją energię każdego dnia.





*Jestem Sylvia Antaress, certyfikowana
Mistrzyni Usui Reiki, dedykowana
pomaganiu ludziom w znajdowaniu
równowagi i harmonii w ich życiu.
Skontaktuj się ze mną pod adresem
sylviaantaress.com, jeśli masz pytania lub
chcesz podzielić się opinią na temat tego
podręcznika.*

*Dziękuję za podjęcie tej podróży razem
ze mną. Niech Twoja praktyka Reiki
przyniesie Ci spokój, klarowność i obfitą
energię!*

Sylvia Antaress

