



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Metoda psychotroniczna – ogólny przykład dla zdrowia**

**Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia Metoda psychotroniczna online.**

Marta Pyrchała-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl) [www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

**Poniżej znajduje się ogólna technika mająca na celu wspieranie stanu zdrowia.**

1. Połóż się wygodnie lub usiądź w spokojnym miejscu.
2. Zamknij oczy i obserwuj swój oddech, by odprężyć umysł. Nie kontroluj procesu oddychania. Pozwól sobie na swobodę w oddechu.  
Rozluźnij mięśnie - możesz do tego celu użyć progresywnego rozluźniania mięśni całego ciała, od twarzy poczynając aż do palców nóg.
3. Wykonaj głęboki wdech. Obserwuj wewnętrznym okiem swój oddech. Wyobraź sobie, jak powietrze przepływa przez ciało aż do mózgu. Potem zrób wydech. Z każdym oddechem pozwalaj na coraz głębsze odprężanie mięśni. Powtórz tę sekwencję trzykrotnie.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

4. Wyobraź sobie swój układ krwionośny - żyły, tętnice, naczynia włosowate i serce. Uświadom sobie jego pracę, przepływ krwi przez organizm.

Powiedz do siebie w myślach z uczuciem pełnej mocy: *„Niech mój system krwionośny był w całkowitej harmonii ze sobą samym i z innymi układami mojego organizmu. Niech usunie wszelkie zanieczyszczenia, odżywi i dotleni moje ciało dodając mu energii”*.

5. Następnie wyobraź sobie swój układ oddechowy. Zobacz, jak pracują Twoje płuca i tchawica. Powiedz do siebie w myślach: *„Przez potęgę mojej Nadświadomości rozkazuję, aby mój system oddechowy pracował doskonale i był w doskonałej harmonii ze sobą i wszystkimi pozostałymi układami mojego ciała”*.

6. Potem wizualizuj swój system trawienny. Zobacz żołądek, jelita, trzustkę i wątrobę. Powtarzaj z uczuciem wielkiej siły i zdecydowania: *„Przez moc Nadświadomości rozkazuję, aby mój system trawienny wyciągał maksimum składników odżywczych i energii z pokarmu, który spożywam oraz by pozostawał w całkowitej harmonii ze sobą i pozostałymi częściami mojego organizmu”*.

7. Wytwórz w swym umyśle obraz swojego szkieletu. Niech Twoje wewnętrzne oko ujrzy wszystkie kości i stawy. Powiedz w myślach: *„Przez niezwykłą moc mojej Nadświadomości i potęgę mojego wyższego Ja rozkazuję, aby wszystkie zwapnienia, zgrubienia i schorzenia mojego szkieletu natychmiast zostały usunięte, a chore komórki odłączone, zastąpione zdrowymi i wydalone z organizmu. Niech mój układ szkieletowy będzie zdrowy i silny oraz niech pozostaje w harmonii z innymi częściami mojego ciała”*.

8. Teraz zobacz w umyśle swoje mięśnie. Powiedz do siebie w myślach: *„Przez najwyższą moc mojego Wyższego Ja rozkazuję, aby moje mięśnie były zdrowe i silne. Niech pracują w harmonii ze sobą i z resztą mojego ciała. Niech tak będzie.”*





# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

9. Następnie ujrzyj swój układ moczowy. Zobacz pęcherz, nerki i moczowody. Powiedz do siebie z uczuciem wielkiej władzy nad swoim ciałem: *"Przez najwyższą mądrość mojej Nadświadomości rozkazuję, aby moje nerki świetnie pracowały i znakomicie oczyszczały mój organizm. Niech cały mój układ moczowy będzie zdrowy, silny i niech będzie w harmonii ze sobą i innymi narządami"*.

10. Teraz zajmij się swoimi narządami rozrodczymi. Zobacz je swoim wewnętrznym okiem. Powiedz: *"Przez najwyższą moc mojej Nadświadomości rozkazuję, aby moje narządy płciowe pozostawały młode, silne i zdrowe. Niech funkcjonują prawidłowo i niech będę w pełnej harmonii ze sobą i innymi układami. Niech tak będzie"*.

11. Na końcu ujrzyj w umyśle siebie samego. Zobacz siebie w doskonałym zdrowiu i samopoczuciu. Powiedz do siebie w myślach z uczuciem władzy nad sobą i swoim życiem: *„Niech wszystkie systemy mego ciała będą w całkowitej harmonii. Niech zostaną usunięte wszelkie toksyny i choroby obciążające mój organizm. Przez potęgę mojej Nadświadomości żądam, aby ciało moje będzie zdrowe, silne, pełne energii i młode. Niech tak się stanie"*.

12. Oddychaj głęboko i spokojnie. Obserwuj wewnętrznym okiem, jak powietrze wędruje przez Twoje ciało i natlenia mózg. Powtórz to ćwiczenie trzy razy za każdym coraz bardziej się relaksując. Powtarzaj: *„Jestem doskonale zdrowy na ciele i umyśle. Tryskam energią i dobrym samopoczuciem"*.

13. Oddychaj spokojnie i nadal odprężaj ciało i umysł.

14. Możesz powoli otworzyć oczy i wrócić do zwykłego stanu umysłu.