



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## PROGRAM KURSU

# HUNA W TEORII I PRAKTYCE – 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)

## LEKCJA 1 - Podstawy wiedzy o hunie

W tej lekcji zapoznasz się z:

- definicją Huny,
- historią Huny,
- możliwościami Huny,
- elementami nazewnictwa w Hunie,

**dzięki czemu zdobędziesz podstawy wiedzy o tej nauce.**

- Co to jest Huna.
- Zasada działania Huny.
- Historia Huny.
- Huna – legenda o początkach.
- Możliwości Huny.

[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

## **LEKCJA 2 - Filozofia Huny. Cztery poziomy rzeczywistości. Siedem zasad Huny.**

**W tej lekcji zapoznasz się z hawajską teorią rzeczywistości oraz siedmioma zasadami Huny.** Pomoże Ci to zrozumieć, czym jest rzeczywistość i jakie prawa nią rządzą. Dzięki temu możesz nauczyć się lepiej na nią wpływać.

- Cztery poziomy rzeczywistości.
- Zasady Huny.

## **LEKCJA 3. Psychologia Huny. Trzy jaźnie**

**W tym temacie zapoznasz się z psychologią Huny.** W tej lekcji z koncepcją trzech jaźni, w kolejnej z przeszkodami realizacji celów według Huny.

- Trzy jaźnie.
- Podświadomość.
- Budowa kontaktu z Podświadomością.
- Świadomość.
- Nadświadomość.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 4. Psychologia Huny. Siedem przeszkód w dążeniu do celu

Według huny jest 7 najważniejszych przeszkód w kreacji rzeczywistości. Są to:

- pouli (ignorancja, niewiedza),
- haiki (ograniczenie),
- hokai (zamęt, chaos),
- napa (lenistwo, ociąganie się),
- inaina (gniew),
- weli (lęk),
- kanakua (zwiątpienie).

**Można je niwelować** rozwijaniem w sobie takich wartości, jak: ike – świadomości, kala – wolności, makia – skupienia, koncentracji, manawa – wytrwałości, aloha – miłości, mana (pewność, energia), pono – mądrości.

W tej lekcji przyjrzymy się bliżej każdej z przeszkód.

## LEKCJA 5. Teoria siły życiowej w Hunie. Podstawy uzdrawiania.

W tej lekcji:

- poznasz podstawy wiedzy o energii,
- teorię siły życiowej,
- dowiesz się, czym jest mana,
- i co jest ważne według Kahunów w uzdrawianiu.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## LEKCJA 6. Kształtowanie umiejętności osobistych niezbędnych w Hunie

W tej lekcji zapoznasz się z ważnymi według Huny umiejętnościami osobistymi i dowiesz się, jak je można rozwijać.

Są to:

- ALA świadoma uważność,
- LOKAHI – praca w jedności,
- OIAIO – wewnętrzna uczciwość,
- HA' AHA' HA – pokora,
- AHONUI – cierpliwa wytrwałość.

## LEKCJA 7. Konwencjonalne przygotowania do realizacji celów

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami konwencjonalnych technik realizacji celów. Będzie to przydatne, gdyż **Kahuni uważali, że obok modlitwy, powinno się również działać na planie materialnym.** Warto jednak robić to w sposób umiejętny biorąc pod uwagę najważniejsze aspekty działania. **Tu zapoznasz się z:**

- metodami organizacji czasu,
- ustalaniem celów życiowych - krótkoterminowych, średnioterminowych i długoterminowych,
- ustalaniem priorytetów,
- tworzeniem planu działania,
- pracą nad automotywacją.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **LEKCJA 8. Przygotowania do skutecznej modlitwy Huny. Nauka relaksacji**

Na podświadomość można zadziałać skutecznie w Hunie tylko, kiedy umysł i ciało są w stanie relaksu. Relaks to jeden z etapów modlitwy Huny. Opanowanie efektywnego rozluźniania się pomoże Ci osiągnąć szybciej i pewniej Twoje cele za pomocą modlitwy Huny.

## **LEKCJA 9. Przygotowanie do modlitwy Huny. Techniki wytwarzania nadmiaru energii**

Aby modlitwa była skuteczna, należy włożyć w nią sporo energii. W tej lekcji zapoznasz się z różnymi technikami wytwarzania jej nadmiaru - **oddechowymi, ruchowymi i mentalnymi**. W tym także dowiesz się, jak wykonywać typowe dla Huny ćwiczenia oddechowe.

- Ćwiczenia oddechowe w Hunie.
- Inne ćwiczenia oddechowe.
- Ćwiczenia fizyczne.
- Ćwiczenia mentalne.

## **LEKCJA 10. Przygotowania do modlitwy Huny. Budowa afirmacji**

W modlitwie Huny bardzo ważna jest jej treść. Ma ona charakter sugestywnej afirmacji.

W tej lekcji zapoznasz się z tworzeniem prawidłowych afirmacji, co pomoże Ci w tworzeniu dobrej treści modlitwy Huny.

[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

## LEKCJA 11. Przygotowania do modlitwy Huny. Efektywna wizualizacja.

W tej lekcji dowiesz się, w jaki sposób tworzyć skuteczną wizualizację. **Wizualizacja** to kierowane, świadome i celowe wyobrażanie sobie czegoś. To jeden z etapów modlitwy Huny.

Ponadto nauczysz się wywoływać w sobie odpowiednie emocje, które przydają się dla zwiększenia efektywności wizualizacji.

## LEKCJA 12. Modlitwa Huny

W tej lekcji zapoznasz się z pełnym obrazem modlitwy Huny. **Czas, byś skonstruował własną jej wersję. Możesz wzorować się na przykładzie. Pamiętaj o wszystkich elementach ważnych w modlitwie Huny oraz o dobrym kontakcie z Podświadomością.**

Serdecznie zapraszam na kurs Huny online. To nowoczesna i wygodna forma nauczania bez wychodzenia z domu. W cenie kursu pomoc techniczna i merytoryczna. W kursie tym jest wiele aktywności dodatkowych.

Marta Pyrchała-Zarzycka

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

504451192

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

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

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