



USZLACHTNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

ZBIÓR PUBLIKACJI

www.etito.pl/4b.php

DZIAŁ III

(SZKICE I ODCZYTY)

POSTY

To puszczenie w niepamięć na określony czas wykonywanie wybranych codziennych czynności, czasem zdawać by się mogło koniecznych do naszego codziennego funkcjonowania. Nie oparte na wstrzemięźliwości, świadome i jak najbardziej swobodne i naturalne odejścia od dowolnych „konieczności” w zaplanowanym czasie. Dla wielu osób najtrudniejszą może być całodzienna rezygnacja na przykład ze słuchania radia, dla innych, mycia rąk czy klikania w komputer - dla mnie była to rezygnacja z jedzenia czyli **głodówka**. Jedna z najstarszych i najskuteczniejszych form naturalnego oczyszczania. Korzystają z niej wszystkie zwierzęta podczas chorób. Stosowana profilaktycznie zwiększa odporność, poprawia funkcjonowanie nie tylko układu trawiennego, ale wszystkich narządów związanych z przemianą materii, układem immunologicznym i nerwowym. Organizm spalając sięga po krosty, zgrubienia, ogniska ropne, cysty, martwe bakterie, obumarłe lub zwyrodniałe komórki, cholesterolowe złogi i wiele innych.

Niezależnie od tego co myślisz o swojej proporcji wagi do wzrostu warto skorzystać z tej naturalnej terapii i chociaż raz do roku, jak na Słowianina przystało - dopomóc organizmowi w usuwaniu spod dywanu starych śmieci rezygnując z jedzenia przez kilka dni na przedwiośniu.

Ja stosuję głodówki 36 godzinne. Dzięki wsparciu (to ważne i bardzo pomocne) jakie daje mi żona uczestnicząc w nich wraz ze mną według wskazań jakie opisał G. P. MAŁACHOW w książce „Głodówka”, przechodzę je bezstresowo. Jedenaście dni po każdym **księżycowym nowiu i pełni** - czyli około dwa razy w miesiącu - gdy organizm oczyszcza się naturalnie, rezygnuję z jedzenia.

W dniu poprzedzającym jem normalną kolację. Na koniec dnia, gdy wiem, że już nic nie będę jadł ani pił, wypijam łyżkę stołową oleju lnianego, obowiązkowo po nim myję dokładnie zęby i kładę się spać. Rano, zaraz po obudzeniu wypijam suplement ziołowy i nic nie jem, a napojów nie słodzę. Wszystkie czynności wykonuję normalnie jak każdego innego dnia. Przed zaśnięciem znowu łyżka oleju lnianego z myciem zębów a rano suplement ziołowy. Gdy minie 36 godzin od ostatniej kolacji wypijam kefir naturalny i po godzinie – jeśli mam na to ochotę jem coś lekkiego. Koniec mojego rytuału – głodówka. Czasem kończąc głodówkę zauważysz, że wcale jeszcze nie chce Ci się jeść. Oznacza to, że organizm zrobił sobie zapasy. Warto zaczekać z jedzeniem na poczucie głodu.

Proponuję Ci początkowo bardzo przyjemne przyzwyczajanie się do głodówek w których można pić wszelkie napoje – w tym soki. Gdy poczujesz, że przyszedł na to czas, przy kolejnych głodówkach możesz zrezygnować z soków, kaw i herbat a na koniec z wody. Oczywiście najpierw spytaj lekarza, czy nie ma przeciwwskazań! Tak naprawdę nie jesteś niewolnikiem jedzenia, a nawet picia i w przeciwieństwie do zwierząt masz świadomość, która pomaga Ci zrozumieć, że nie żyjesz po to żeby jeść, tylko **jesz po to , żeby żyć.**

Podobne głodówki – posty - możesz zastosować do innych codziennych rytuałów, takich jak oglądanie telewizji, czytanie, ubieranie się, sprzątanie, mycie czy dowolnych innych przez siebie wybranych. Kiedyś zapytano mnie czy człowiek religijny może zrezygnować na jeden dzień z modlitwy. Uważam, że tak. Warto mieć świadomość, że modlimy się nie z konieczności tylko z potrzeby serca. Dla Twojego umysłu jest to bardzo ważne, aby dowiedział się, że nie ma takich czynności które **musi** stale wykonywać – od których jest uzależniony. Likwidując poczucie przymusu, zredukujesz niepotrzebne napięcie. Przecież nie jesteś niewolnikiem samego siebie.

Po każdym poście obserwuj zmiany. Celowo nie sugeruję Ci moich zaskoczeń, abyś nastawił się na obserwację wszelkich zmian jakie następują w Twoim organizmie. Kolejno będziesz doświadczać różnych samodoskonalień w funkcjonowaniu ciała, umysłu i ducha. Życzę radości z każdej z nich.

Trener: **Andrzej Kubiak**

andrzej@etito.pl

Niniejsza publikacja jest jedną z części treningu U Z O

Zapraszam do lektury pozostałych części.

Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php



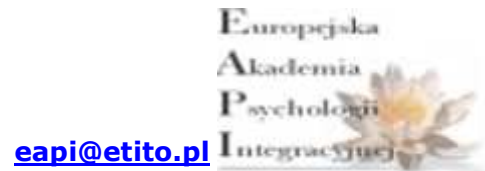
STUDIUM PSYCHOLOGII

IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- Psychoterapia
- Ochrona zdrowia
- Psychologia praktyczna
- Parapsychologia

Organizatorzy zajęć w GDYNI:



Telefony kontaktowe:

Irena – 504079400
Andrzej – 602647495

Strony internetowe:

www.etito.pl/2.php

www.studiumpsychologiijunga.edu.pl/

www.etito.pl



ZAPRASZAMY !!!

ETiTO

EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETiTO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACHTNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZZL.

Misja ETiTO, niekoniecznie pod hasłem : "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETiTO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETiTO - który jest agitator, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.

www.etito.pl



Jesteś pracownikiem czy prowadzisz swoją firmę...

A może po prostu chcesz zrobić coś dla innych ...

To projekt ośrodka nie ograniczanych możliwości.

Pozwoli zrealizować również Twoją ważną potrzebę.

Umożliwia współpracę opartą na tym co lubisz robić.

1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



emocje...Myśli...odczucia...

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



Tu... i ... Teraz

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by z energią, motywacjami i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



energia ... i... optymizm

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

www.etito.pl



M A Z P

Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personelem Kijów – Ukraina

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- psychologia praktyczna
- interwent kryzysowy
- instruktor terapii uzależnień
- psychologia zarządzania zasobami ludzkimi

Organizatorzy zajęć w GDYNI:



eapi@etito.pl

Telefony kontaktowe:

Irena – 504079400

Andrzej – 602647495

Strony internetowe:

www.etito.pl/2.php

www.polska-psychologia.edu.pl

www.etito.pl



ZAPRASZAMY !!!