



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCYNA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 101 (142)

V/VI 2018



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

MAJ

KATOWICE

24.05. 2018
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

25.05. 2018
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

GDYNIA

30.05. 2018
GODZ. 11:00
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8

UWAGA! TO NIE JEST
POMYŁKA. SPOTKANIE
WYJĄTKOWO ODBĘDZIE SIĘ
WE ŚRODĘ, A SPOTKANIA
INDYWIDUALNE MOŻLIWE
SĄ TAKŻE WE WTOREK
WIECZOREM.

CZERWIEC

POZNAŃ

09.06. 2018
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. SOLNA (DAWNEJ
KOŚCIUSZKI) 118

WROCLAW

24.06.2018
GODZ. 10.00
Q PLUS HOTEL WROCLAW,
UL. ZAOLZIAŃSKA 2.

KATOWICE

28.06. 2018
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

29.06. 2018
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5



KONTAKT ZE ZBYSZKIEM:

EMAIL: POMOC@NOWAK.PL * SMS: 601 244 903*
LIST: 05-807 PODKOWA LEŚNA, UL. JAŚMINOWA 7

DOWIEDZ SIĘ WSZYSTKIEGO:

O TERMINACH SPOTKAŃ INDYWIDUALNYCH!
O TRYBIE INTENSYWNEJ OPIEKI PRZEZ ZDJĘCIE!
O SPOTKANIU INDYWIDUALNYM PRZEZ TELEFON!

OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

Najważniejszy jest kontakt. Kontakt powoduje włączenie funkcji przekazu energii. Te dwa zdania słyszeliście już Państwo mnóstwo razy, bo Zbyszek powtarza je bez przerwy. Tryb Intensywnej Opieki przez Zdjęcie wymaga właśnie takiego kontaktu. Wystarczy przesłać jakąkolwiek informację. List, e-mail, sms... choćby jedno słowo, choćby ikonkę. A i tak stosujących się do tej prośby jest naprawdę niewielu. Na palcach jednej ręki można policzyć tych, którzy do tej nieskomplikowanej prośby podeszli poważnie.

Tymczasem ma to fundamentalne znaczenie. Pisząc myślicie o Zbyszku, tworzycie połączenie energetyczne, którym kierowana jest do Was energia wspierająca Was we wszystkim, czego się podejmujecie.

Rozmawiamy o tym często i za każdym razem od nowa zastanawiamy się, skąd ten opór. Czy dlatego, że wszelka cierpliwość i konsekwencja są nam z założenia obce? Czy dlatego, że nie widzimy sensu takiego działania? Czy po prostu nasza roszczeniowa postawa każe nam rozumować w ten sposób, że skoro Nowak ma już zdjęcie i w dodatku za jego pracę zapłaciliśmy, to teraz już jego sprawa i po naszej stronie nie ma żadnych zobowiązań? Nie ma na te pytania jednoznacznej odpowiedzi. Ale jedno jest pewne. Ci, którzy stosują się do tej reguły – wygrywają!

Aleksandra Krajewska-Nowak

UWAGA! UWAGA! Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o ewentualnych zmianach będzie na stronie www.nowak.pl
Warto też wybierając się na spotkanie zadzwonić do biura w Podkowie Leśnej: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34

ENERGIA JEST JEDNA DLA WSZYSTKICH

Wszystkie organizmy żywe są ze sobą połączone. Wspaniale widać to na przykładzie filmu Awatar. Film może być bajką, a może domyśla się rzeczywistych światów, które naprawdę istnieją. Tak, czy inaczej dla nas może być wspaniałą lekcją.

Zawsze zastanawiałem się, dlaczego wiosną i jesienią pojawia się tak zwany dół energetyczny. Obserwuję w tych dwóch okresach szczególnie wzmożenie niektórych dolegliwości. U ludzi mających problemy z hemoroidami lub wrzodami żołądka, ale także u wielu innych, następuje w tym czasie wyczuwalne osłabienie i spadek formy.

Długo zastanawiałem się nad przyczynami, które wywołują taki stan. I doszedłem do pewnego wniosku. Jak napisałem powyżej, wszystkie organizmy żywe są ze sobą połączone. Rośliny, zwierzęta, ludzie. Energia jest dla wszystkich taka sama i wszyscy jej potrzebują. Są jednak organizmy, które w pewnych okresach potrzebują jej szczególnie dużo.

Cóż to za organizmy? To te wszystkie rośliny, przede wszystkim drzewa, które jesienią spakowały swoje siły życiowe do korzeni, a wiosną potrzebują ogromnej energii, aby to wszystko wydobyć, rozpakować, z powrotem uruchomić do kolejnego okresu wegetacji.

Energia jest wszędzie i wszyscy korzystają z tej samej energii, ale w pewnym momencie, właśnie wiosną i jesienią, to zapotrzebowanie tak się wzmacnia, że powstaje tzw. dół energetyczny odczuwany przede wszystkim przez ludzi słabych i chorych.

To bardzo proste zaakceptować fakt pojawienia się liści na drzewach, tak się do tego przyzwyczailiśmy, że już nie zwracamy na to uwagi. Jest to dla nas

tak oczywiste, że nikt się nad tym nie zastanawia.

Tymczasem jest to bardzo ważna informacja, ponieważ wiedząc dlaczego dwa razy do roku spada nasza aktywność, możemy podjąć zawnazas odpowiednie działania. Rozplanować pracę tak, żeby nie doprowadzić naszych życiowych baterii do stanu całkowitego wyczerpania.

Drzewa i wszelkie rośliny są organizmami słabszymi od ludzkiego, ale są dla nas bardzo ważne. Najgorszym z możliwych pomysłów, jest powiększanie sobie przestrzeni do życia kosztem roślin. Niejednokrotnie zasłaniają nam widok, ale gałąź, która niemal wchodzi w okno stanowi naturalną tarczę przeciwko promieniowaniu, ponieważ pochłania jego część.

A przecież promieniowanie elektromagnetyczne jest wszechobecne, niemal wszyscy mają przecież telefony komórkowe. Telefon typu smartfon ma promieniowanie około 5000 nanotesli (jednostka indukcji magnetycznej pochodząca od nazwiska Nikoli Tesli serbskiego wynalczcy żyjącego na przełomie XIX i XX w.), a norma dopuszczalna do dorosłego człowieka to 100. To jest przekroczenie dopuszczalnych dla zdrowia norm aż 50 razy!

Idąc dalej i zaglądając do naszych domów, biur i innych miejsc pracy, powinniśmy pamiętać o promieniowaniu geopatycznym. Promieniowanie geopatyczne występuje ze szczególnym natężeniem w pewnych miejscach nazywanych strefami geopatycznymi. Rozróżniamy cztery zasadnicze strefy promieniowania, są oznaczone literami: A, B, C, D. Promieniowanie typu „D” jest bardzo groźne dla zdrowia. Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy z tego niebezpieczeństwa, a rozmaici radiesteci często różnią się w swoich ocenach.

Wracam do przypomnienia, że żywe chroni żywe. Rośliny w naszym domu są, można powiedzieć, pierwszą bramką. Jako organizmy słabsze odbierają szkodliwe dla nas promieniowanie.

W związku z tym w celach ochronnych polecam paprocie, palmy kencja, filodendrony i inne. Drugą „bramką” są zwierzęta. Bardzo ciekawe są obserwacje dotyczące kotów. Twierdzi się, że obecność kotów w domu działa silnie przeciw nowotworowo. Psy natomiast mają działanie przeciw reumatyczne. Ciekawe są zwyczaje naszych domowników. Na ulubionym przez kota miejscu lepiej nie siadać, kot wybiera miejsca dla nas ludzi niebezpieczne dla zdrowia, natomiast tam, gdzie lubi wylegiwać się pies, jest to miejsce bardzo bezpieczne.

Łącząc te rozważania z faktem, że współczesna fizyka przyznaje, iż widzimy zaledwie 8 % rzeczywistości, zaczynam się zastanawiać, ile procent widzi lub czuje kot, co odczuwa roślina. Może kiedyś, jeśli człowiek zdecyduje się wreszcie zaakceptować ten fakt i wyjść poza te 8%, będziemy umieli się tego dowiedzieć.

Podróżując po świecie szukam inspiracji i analogii. Wszędzie znajduję potwierdzenie, że otacza nas ogromna, nieskończona energia, z której jednocześnie korzystają wszystkie organizmy żywe. Wszystko czerpie z jednego źródła, dlatego jest ze sobą tak ściśle połączone.

Działam przy pomocy tej samej energii. Nauczyłam się ją przekazywać tym, którzy jej potrzebują. Z powodzeniem od dziesiątków lat zajmuję się nie tylko ludźmi, ale zwierzętami i roślinami także.

Zbyszek Nowak



JESTEŚMY ENERGIA. ODCINEK 6*



Ciąg dalszy rozdziału NAZEWNICTWO

Druga grupa pojęć – i drugi rodzaj treści – to takie jak np. umysł, intuicja, wyższy byt. Są popularne, każdy używa ich w jakimś swoim rozumieniu, posiadają więc potoczne zastosowanie.

W takim wypadku ich znaczenie jest niedokładne i niejednorodne, a składa się na nie, nie tyle definicja, czy dokładny opis, co sposób użycia, cały kontekst, w którym są umieszczone. Można powiedzieć, że słowa te, nie tyle mają znaczenie, co pełnią funkcję, coś się nimi oznacza, wskazuje.

Słowa takie posiadają w związku z tym dość specyficzną własność, bądź, nazwijmy to, dwukierunkowe działanie. Z jednej strony istnieje potrzeba ich wyjaśniania, co polega na wskazywaniu cech, które uważa się za kształtujące w jakiś sposób przedstawianą rzeczywistość, ważnych dla kontekstu.

Jednak, z drugiej strony, posiadają one swoje stałe cechy, stałe, powszechne zastosowania, których znajomość potrzebna jest do zrozumienia tego kontekstu, opisu – a tym samym do odczytania całości, lub tego, co rzeczywiście w niej istotne.

Inaczej mówiąc, część znaczeń jest stała, a część wymaga dopowiedzenia, doprecyzowania, opisu. Owe “stałe” oraz towarzyszące im opisy, opowieści – wszystko to razem prowadzi do odszukania tych dodatkowych części znaczeń, które są nośnikami właściwej treści. Słowa te nie są tak dosłowne jak zwykłe nazwy czynności i rzeczy, więc trzeba uchwycić w nich to coś, co w danym momencie przekazują. To coś!

W ten sposób znaleźliśmy się w sferze metaforyki, poza bezpośredniością konkretnych znaczeń, w obrębie interpretacji – odczytywania – przełożenia. To od nas i naszego “języka” zależy, co odnajdziemy w przedstawianych konstrukcjach słownych. W tej sferze omawiany przedmiot styka się z innymi, ich pojęcia łączą się, a z tego wynikają ogólne, uniwersalne uwagi o rzeczach i relacjach między nimi na poziomie zasad działania. I tak np. “umysł, który rozciąga się wokół człowieka”, nie dotyczy koniecznie umysłu jako rozumu, a wskazuje na pewną zależność zachodzącą między tak rozumianymi, umysłami.

Tutaj pojawia się kluczowe pojęcie, będące z jednej strony zwykłą nazwą, z drugiej jednak wymagające odczytania, rozszyfrowania. Służy ono właśnie obrazowaniu, a zarazem na swój sposób odbija właściwości tego niewidzialnego “czegoś”, czyli energii. To “częstotliwość”.

“Częstotliwość” jest dla niektórych osób w jakiś sposób odczuwalna, lub widzialna. Jest tym, na czym opiera się energoterapia. Jest swego rodzaju drganiem, lub poświatą... A zarazem pewną informacją. Dla nas, jako słuchaczy, jest czymś nieznanym, dlatego dokładniejsze omówienie tego zjawiska nastąpi w rozmowie.

Mimo to, można przytoczyć tu kilka zagadnień z tej rozmowy, dostarczając zarazem wspomnianej propozycji odczytania, czy klucza do interpretacji tego, co trudno jest ująć dosłownie w opisie “częstotliwości”.

Ciekawy i, powiedzmy, wzorcowy jest np. wątek częstotliwości zawartej w tekście, w liście. Pada stwierdzenie, że czytając list z opisem ciężkiej choroby lub bardzo przykrych sytuacji “łączymy się z problemem”, przez co problem ten w jakiś sposób nas dotyka, potrafi osłabić. To za sprawą “częstotliwości”, zawartego w tekście “promieniowania”, któremu się poddajemy. Pomijając wyjaśnienie tej sytuacji, można pokusić się już na tym poziomie o jej przełożenie. Np. za pomocą odwołania do emocji.

Tekst listu wywołuje emocje, a podczas gdy spotykamy się z rzeczywistością drastycznym opisem – tak jak z drastycznymi fotografiami – oddziałuje na nas dość silnie i potrafi wywołać niespodziewane stany. Takie stany są swego rodzaju odczuciem problemu, jak i prawdą jest, że silne wrażenie potrafi nas osłabić, a nawet “struć” na jakiś czas.

W tym wypadku jedyna różnica jest taka, że oddziaływanie emocjami jest zapośredniczone przez rozum, podczas gdy “częstotliwość” miałaby

być czymś oddziałującym bezpośrednio, niemal wprost na ciało. To jednak kwestia dalszych dociekań, rozbudowy opisu, a tymczasem chodzi o samo wskazanie zjawiska. Jeśli w ten sposób patrzeć, szukać, powstaje pewna nić porozumienia. I furtka do dalszych dociekań...

Na podobnej zasadzie można odczytywać modlitwę, dzięki której zyskujemy energię potrzebną do rozwiązania problemów. Tu również można dokonać przełożenia, zastępując modlitwę np. skupieniem. W ogromnym skupieniu, które sprzyja konstruktywnemu myśleniu, a zarazem oddala na jakiś czas stres i obawy, kiedy uwolnimy myśli jesteśmy w stanie dojść do rozwiązania, które dotąd pozostawało niezauważone, wymyślić je. Modlitwa też jest takim skupieniem.

Co ciekawe, również medytacja – jako rodzaj skupienia – służy wynajdywaniu rozwiązań, dostrzeganiu rzeczy. W kulturach Wschodu mówi się o “trzecim rozwiązaniu”, dodatkowym “pomysłem”, który można odkryć zupełnie poza logicznymi, dostępnymi związkami.

Takie spojrzenie z jednej strony doskonale zgrywa się z zachodnim racjonalizmem, jednak zarazem trzeba zauważyć, że to Wschód właśnie najwięcej uwagi poświęca energii – choćby medycyna chińska. Ale to na marginesie.

Również na marginesie dodajmy, że nie do końca wiemy jak powstają myśli, jeśli mowa o ich źródle. Ale to już wszystko kwestie dyskusyjne...

Odczytanie

Podobnych “przełożeń”, czy “odczytań” można dokonać wiele przy okazji poruszanych w rozmowie zagadnień: jak działanie intuicji, opis umysłu. Metoda ta, propozycja interpretacji, polega na podstawianiu bliskich nam słów w miejscu stosowanych nazw i obserwowaniu związków zachodzących między nimi. To w tych związkach zawarta jest treść.

Trudniej jednak podlegają tej metodzie takie zagadnienia, jak np. oddziaływanie na siebie w złości. Gdy o kimś źle myślimy, jesteśmy w stanie mu tym zaszkodzić.

Prezentowany tu sposób odczytania, sięga najwyżej oddziaływania na siebie słowami i zachowaniami, bądź szkodenia sobie nawzajem przez wprowadzanie złego nastroju, np. milczeniem. Bo rzeczywiście, osoby związane emocjonalnie wpływają na siebie, tak jak psychika wpływa na ciało.

Tu jednak działają już myśli – energetyka – rzecz odbywa się bez fizycznego kontaktu, a przynajmniej bez kontaktu zmysłowego. Proces ten jest ciekawie i przekonująco opisany, tak jak w ogóle działanie i umiejscowienie energii.

Należy jeszcze dodać, że tak, jak zgodzimy się na szkodliwość kłótni i złej atmosfery, tak też nie wiemy, co jeszcze może się dziać.

Stąd trzeci rodzaj treści. Niewiadome. Kwestie, które nazwaliśmy wcześniej światopoglądowymi, oddalonymi od podstawowego wątku.

Należy więc oddzielić je od zagadnień bioenergii jako “naprawiania” organizmu, znajdujących się najczęściej w obrębie dosłownych nazw i opisów, czyli w pierwszej z wymienionych tutaj grup. Pamiętając o przedstawionym podziale unikniemy nieporozumień.

O ENERGII...

Energia objawia się w rozmaitych formach. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że może na nas oddziaływać np. osoba, która narzeka, jęczy... Zastanawiamy się, dlaczego tego nie robić, dlaczego nie narzekać, może ktoś się nad nami ulituje i będzie nam lżej dzięki temu?

Tymczasem nie zdajemy sobie sprawy, że kiedy narzekamy lub denerwujemy się czymś, to łączymy się z problemami, które to powodują i wciągamy w to innych.

Z łączeniem się z problemami sytuacja jest tego rodzaju, że kiedy np. słyszymy narzekanie, bądź odbieramy listy, albo nawet emaile, w których występuje opis strasznej dolegliwości, to osoba, która odbiera tę wiadomość, odbiera również

częstotliwości w niej zawarte.

Wszystkie problemy, również każdy problem zdrowotny, wszystkie są opisane określoną częstotliwością, na której, można powiedzieć, pracują. Podobnie jak organizm człowieka pracuje na jakiejś częstotliwości, innej dla każdego. Łącząc się z problemem, poniekąd wchłaniamy go w obręb organizmu. To dlatego, że problem został opisany słowami, został nazwany i tym samym określony – tak jakby dotykał nas.

Dlatego w domu potrzebne są świece, dlatego mnie potrzebna jest woda. Ponieważ te dwa żywioły, ogień i woda, mogą doskonale służyć do tzw. odpromieniowania, do odpromieniowania bezpośredniego... Choć może niekoniecznie do bezpośredniego... Ogień, żywy ogień, będzie eliminował energetykę łączącą się z częstotliwością danego problemu – wtedy nie będziemy przyjmować tego wprost do naszego ciała... Można powiedzieć, że nie dopuścimy do siebie tego problemu poprzez zastosowanie w naszym pobliżu żywego ognia, czyli np. kominka lub świecy.

Powiedzmy tak: jeśli dotykam jakiegoś człowieka, to łączę się z częstotliwością, na której występuje jego problem zdrowotny i w pewien sposób przejmuję część tego problemu. Dostrajam częstotliwość pracy mojego organizmu do właściwej częstotliwości pracy organizmu człowieka, którym się zajmuję, w celu zniesienia sygnału nadawanego przez punkt biologicznie czynny.

DŹWIĘK – CZĘSTOTLIWOŚĆ

Dźwięk – działanie otoczenia

Nazwany problem sam wytwarza częstotliwość? Czy to my, czytając o nim, zaczynamy generować jakieś złe fale?

Żeby poznać prawdę, trzeba poznać pojęcie mantry. Mantra jest to zespół dźwięków, np. mantra generalna, która brzmi jak niskie i długie “ommm”. Poprzez wytwarzanie tych dźwięków, jesteśmy w stanie regulować naszą energetykę. Kolejne mantry służą naszym określonym potrzebom energetycznym.

Trzeba zrozumieć wartość dźwięku. Np. zburzenie murów Jerycha za pomocą trąb. Cóż to było? – To był dźwięk! Tak samo tzw. infradźwięki – te o bardzo niskiej częstotliwości, chyba od jednego do czterech, czy pięciu herców. Możemy zrobić gwizdek infradźwiękowy i przy jego pomocy zburzyć dom.

Bardzo ciekawa jest również koncepcja związana z dzwonami. Uderzenia w dzwony to nie były wyłącznie uderzenia na trwogę. To przede wszystkim był dźwięk, dzięki któremu, jeśli był odpowiednio dobrany, można było przeciwdziałać zagrożeniu – np. kiedy szła zaraza. Tak samo jak można było zniszczyć mury Jerycha...

Bo co to jest dźwięk? To jest sygnał odpowiedniej częstotliwości. A jeżeli częstotliwość trąby jerychońskiej była stworzona do zniszczenia muru, to my możemy dźwiękami zabijać też wirusy i bakterie. I dlaczego uderzano w dzwony? – Ponieważ to było silne działanie przeciwbakteryjne.

To są rzeczy ciekawe i zarazem bardzo ważne – a my zbyt rzadko zwracamy uwagę na dźwięki. Ja zawsze polecam słuchanie odpowiedniej muzyki, ponieważ powoduje ona, że nie drażnią nas pukania od sąsiadów, gwar z ulicy, szmery spływającej w kanalizacji wody, nie przeszkadza nam stukot przejeżdżającego tramwaju – zamiast tych hałasów przestrzeń naszego mieszkania wypełniają dźwięki, których poszukują nasze komórki.

Każdy zdrowy organizm potrzebuje piękna, pięknego dźwięku, pięknego widoku, myślenia – to sprzyja jego dobrej pracy. To są dźwięki, to jest ogień, to jest woda, którą obmywamy ciało...

O tym się na ogół nie wie. Nie wie się o wielu różnych rzeczach. Bo często może się okazać, że przyczyny naszych problemów leżą w tym po prostu, że obok domu przejeżdża tramwaj, bądź przechodzi linia kolejowa i dochodzą nas dźwięki, na które akurat jesteśmy specjalnie wrażliwi, czuli.

ciąg dalszy na str. 3



KORRESPONDENCJA OD CZYTELNIKÓW



OPTYMIZM

"Jak nauczyć się optymizmu? Jestem po rozwodzie. Mam 40 lat. Ostatnie porażki życiowe (rozwód właśnie, zmiana miejsca zamieszkania - z domu na mieszkanie w bloku) sprawiły, że z zawsze radosnego faceta stałem się malkontentem. Jakby życie we mnie zgasło. Po rozwodzie już się pozbierałem (który nie był z mojej winy - żona odeszła do młodszego - swojego trenera z siłowni, nota bene, 25 letniego). Jestem dalej taki przygaszony. Jak się zebrać w sobie żeby odzyskać radość życia, w końcu mam dopiero 40 lat! Fryderyk."

Ja myślę, że największym błędem wszystkich ludzi, którzy przeżyli w życiu coś strasznego, jakąś porażkę, katastrofę, czy traumę, jest przeświadczenie, że powinni jak najszybciej z tego wyjść i wrócić do poprzedniego stanu. Możliwie jak najprędzej zapomnieć, zlikwidować skutki i znów być szczęśliwi, zadowoleni, spokojni i optymistycznie patrzeć na świat.

Poczucie, że jeśli to się nie udaje od razu, to znaczy, że coś z nami jest nie tak (z nami, albo z tym światem), donikąd nas nie zaprowadzi.

Gdyby to było prawdą, to po co spotykałyby nas te wszystkie złe rzeczy?

Nie ma doświadczenia, które przydarza się nam bez powodu i czemuś nie służy. Zatem byłoby bardzo źle, gdyby to spływało po nas, jak po kacze i znikalo bez śladu.

I nad tym warto się zastanowić. Oczywiście tylko w przypadku, kiedy nie brak nam odwagi i jesteśmy gotowi otwarcie i szczerze pogadać sami ze sobą. Bo to nie będzie rozmowa łatwa i przyjemna. Przeważnie sami jesteśmy niestety kreatorami naszego stanu.

Mamy pod ręką pana, więc spójrzmy na ten przypadek. Co możemy przeczytać z Jego listu?

Rozwód i zmianę miejsca zamieszkania (prawdopodobnie na skutek podziału majątku) zakwalifikował do życiowych porażek. I to byłoby słuszne stwierdzenie, o ile idzie za tym poczucie winy i świadomość, że do tego stanu jakoś się jednak przyczynił. Porażki są efektem nieudanych działań. A jeśli nie ma w tym żadnej winy Pana Fryderyka, a 25-letni adonis po prostu okazał się pokusą silniejszą od wszelkich zasad, to nie ma mowy o porażce.

Malkontent, przygaszony i bez życia to człowiek, który (wbrew temu, co jest napisane w następnym zdaniu), jeszcze nie zapanował nad emocjami i cały czas pozwala im mieć nad sobą władzę. Na dobrą sprawę niczego jeszcze nie przeboleł i z niczego się nie pozbierał.

Właśnie odpowiedziałem na pytania, jak nauczyć się optymizmu i odzyskać radość życia, ale jeszcze raz powtórzę.

1. Przeanalizować słowo porażka. Są dwie możliwości. Nie było żadnej winy, to w takim razie nie jest porażka, to wypadek o którym trzeba zapomnieć. Była jednak jakaś wina – znalazłem błąd, uświadomiłem sobie, po co przytrafiło mi się to doświadczenie, teraz już wiem, o co chodzi, zrozumiałem naukę i będę teraz żył tak, że więcej to się nie powtórzy.

2. Przeanalizować własne emocje. Czy nadal dręczy mnie złość, zazdrość, wściekłość na nią i na niego?

Czy przebaczyłem?

Przypominam o istocie tego słowa. Przebaczyć to nie chować urazy, wyżyć się wszelkich złych emocji. Co nie znaczy, że mamy się z tym człowiekiem przyjaźnić. Absolutnie nie. Tu chodzi o stan ducha.

Co tak naprawdę odbiera mi radość życia?

Prosta obserwacja własnych myśli da odpowiedź. Pije pan pyszną kawę, z oknem piękna pogoda, dzień zapowiada się dobrze, a mimo to smutek i żal... Proszę złapać myśl, która to powoduje i po męsku się z nią rozprawić. I tak z każdą kolejną, aż do skutku.

Pozdrawiam serdecznie

ZN

WPÓŁCZUCIE

"Czy warto okazywać współczucie, bo niektórzy mówią, że to negatywne uczucie, którego lepiej nie karmić. Aneta"

Współczuję ci – mówimy, kiedy dowiadujemy się, że kogoś, do kogo żyjemy jakieś uczucia, spotkało coś złego. Współczuję im – mówimy też czasem mając na myśli grupy ludzi kompletnie nam obcych, które borykają się z niesprawiedliwością, krzywdą, albo jakimś zadaniem im okrucieństwem. Współczuję. Ale co rzeczywiście czuję w tym momencie?

Może ulgę, że to nie mnie spotkało nieszczęście? Mam nadzieję, że ten przypadek nikogo z Państwa nie dotyczy, bo to byłby prawdziwy dramat i naprawdę negatywne uczucie.

Może poczucie wyższości? Patrz wyżej, nawet boję się myśleć.

Może żal, smutek, złość i bezsilność wobec wyrządzonej krzywdy. To także fatalna droga, złe rozumienie współczucia i negatywne uczucie, które w dalszej perspektywie może się przerodzić w emocje jeszcze gorsze: chęć zemsty, wzięcia odwetu ... itp.

A może współczuję, czyli natychmiast zaczynam się uważać nad tą osobą. Jakiś ty biedny, jaki skrzywdzony, jak masz źle... Ten rodzaj

współczucia także prowadzi na manowce. Co prawda nie masz złych zamiarów i nie przepelniają cię negatywne emocje, a wręcz przeciwnie dobre chęci, ale te emocje również niczemu nie służą. Niby starasz się okazać zainteresowanie i podejmujesz próbę podniesienia zainteresowanego na duchu, ale ten rodzaj współczucia również jest nietrafiony i niedobry w skutkach. Nie ma nic gorszego niż ugruntować osobę skrzywdzoną w jej poczuciu słabości i przegranej. Również dla okazującego takie współczucie nie ma nic gorszego, niż wyrazić pusty żal, który nie pociąga za sobą żadnego konkretnego i konstruktywnego działania.

Wszystkie wymienione powyżej odmiany pseudo-współczucia opierają się na folgowaniu emocjom, czyli są negatywne.

Współczucie jako współodczuwanie (empatia) to jedyne uczucie, które może pomóc i jest pozytywne. A przy tym w żaden sposób nie obciąża ciebie drogi Czytelniku.

Współodczuwanie jest umiejętnością konstruktywnego pozostawiania nieobojętnym na los drugiego człowieka. Polega jednak nie na uczuciach, a na działaniu. Konkretnie, skuteczne wsparcie, to jedyna rzecz, która w takiej sytuacji się liczy.

Dwadzieścia lat temu, kiedy moja żona zaczynała ze mną pracować i nie rozumiała

jeszcze tego, o czym dziś piszę, któregoś dnia przybiegła do mnie roztrzęsiona i zapłakana, bo przeczytała list z prośbą o pomoc dla bardzo chorego dziecka. Musiałem poprosić, żeby wyszła, opanowała emocje i wróciła, jak się uspokoi. Widziałem zdziwienie na jej twarzy, ale zrobiła to, o co prosiłem. Kiedy spokojnie i rzeczowo wyjaśniła, o co chodzi, mogliśmy podjąć stosowne działania.

Wielokrotnie pytałem Państwo, jak to jest możliwe, że mogę zajmować się ciężko chorymi i codziennie stykać się z taką ilością ludzkiego cierpienia. Czasem nawet widzę, że pytający od razu podejrzewa u mnie jakąś grubą skórę i brak wrażliwości. Tymczasem to nic innego, jak właściwe zrozumienie słowa współczucie. Mogę być tak skuteczny właśnie dlatego, że nie osłabiam swojej pozycji energetycznej zbędnymi emocjami i proszę osoby, którym pomagam, żeby też tego nie robiły. Tak jak matkę chłopca z ciężkim urazem mózgu, która przyjechała do mnie z jego zdjęciem. Była przerażona, strach o życie dziecka zawładnął nią całkowicie. Wziąłem do ręki zdjęcie i poprosiłem, żeby się uśmiechnęła. Przez jakiś czas walczyła ze sobą i swoim oburzeniem, ale kiedy wykonała moją prośbę i całe napięcie ustąpiło, chłopiec niemal w tej samej chwili odzyskał przytomność.

Serdecznie pozdrawiam.

ZN

ciąg dalszy ze strony 2

I wtedy nasz układ krwionośny, naczyniowy, czy słuchowy, czy jakikolwiek inny będzie cierpiał z tego powodu. Każdy z nas ma jakieś słabsze elementy organizmu.

Kreatywność dźwięków

I teraz taki prosty przykład, chyba oczywisty dla każdego – imię. Np. imię Andrzej wypowiedane wiele razy: Andrzej, Andrzej, Andrzej – ile razy w ciągu życia Andrzej słyszy wypowiedane swoje imię. Tymczasem w zespole dźwięków składających się na to słowo jest pewien zestaw, który kreuje osobowość Andrzeja w sposób inny, niż np. Kuby.

To podstawowy przypadek kreatywności wyzwalanych dźwięków, dźwięków posiadających określone częstotliwości, poprzez które np. imiona wpływają na osobowość człowieka. I jeśli się przyjrzeć różnym osobom o tym samym imieniu, to będzie można wskazać ich podobne cechy, ukształtowane właśnie przez brzmienie imienia.

Idąc dalej, odnajdziemy np. nasze cechy narodowe. Zespół dźwięków związany z językiem jakiegoś narodu wyzwala cechy narodowe. Zespół dźwięków wypowiedanych w mowie polskiej

wyzwała nasze cechy, jak choćby ten słomiany zapał itp. Tymczasem język niemiecki jest językiem wilków, zdobywców. Jest w nim wiele takiego RRRR, KRRR, BRRR – w związku z tym służy do dowodzenia, to język wojowników. Tam były potrzebne inne cechy.

Idąc tym tropem, zastanawiając się nad różnymi cechami, które narzuca nam częstotliwość naszego języka, dojdziemy w końcu do określenia miejsca o kapitalnym dla człowieka znaczeniu, miejsca centralnego, z którego spływają nasze słowa. Nasze słowa spływają z umysłu. Tam znajdują się myśli, które następnie łączą się w zdania i tak powstają teksty.

Tak więc wyższą jednostką ponad tekstem jest myśl, która ten tekst wytworzyła, a ponieważ ta myśl oznacza, przedstawia określone pola informacyjne, to w nich zawarte częstotliwości mogą nam pomóc lub szkodzić.

cdn...

***Jesteśmy Energią** - wydanie pierwsze, 2008

Ze Zbyszkciem Nowakiem rozmawia pan Mikołaj Stańczyk - filolog i filozof; człowiek o całkowicie odmiennym postrzeganiu świata. I dlatego ta rozmowa rozwija się bardzo ciekawie...

HARMONIA WYMAGA HARMONII

"Co zrobić, żeby Pana działanie starczyło na dłużej? Irek"

Harmonia wymaga harmonii.

Moje działanie polega na regulacji Twojego organizmu. Czasem nazywam to harmonizacją. Kiedy ode mnie wychodzisz, wszystko jest na swoim miejscu. Wprowadzam ład, energetyczny porządek. Jak długo to potrwa? Jak szybko wyczerpiesz zapas energii? Tylko w pewnym stopniu zależy to od tego, jak poważny jest problem. Sporo zależy od Ciebie. Od tego, czy podejmiesz współpracę ze mną, czy nie. Twoja współpraca ze mną polega na tym, że Ty też musisz stworzyć harmonijne warunki dla działania energii w Tobie. Energia płynie kanałami harmonii, akceptacji, serdeczności i dobrych intencji. Zastanów się, czy stwarzasz jej odpowiednie warunki.

Jesteś krystalicznie czystym strumieniem, postaraj się od dziś wlewać do niego możliwie jak najmniej brudu i ścieków.

A jeśli poczujesz, że potrzebujesz stałego wparcia – skorzystaj z TIOPZ.

zn

Jak pokochać siebie pomimo słabości i wad?

Któraś mądra kobieta z mojej rodziny powiedziała mi kiedyś, że nie kocha się za coś, ale mimo wszystko. Na tym polega prawdziwa miłość, że nie wyszukujemy zalet i nie tworzymy kolekcji tego, za co warto obdarzyć kogoś uczuciem, ale obdarzamy uczuciem nie bacząc na wady i niedociągnięcia.

Cieszę się, że w pytaniu zadany przez Czytelniczkę, jest właśnie ta gotowość do zwrócenia uwagi na słowo pomimo.

Zatem odpowiedzi na Pani pytanie poszukać trzeba we właściwym zrozumieniu słowa kochać.

Kochać to szanować, doceniać, wybaczać, nie osądzać, ale jedynie obserwować i działać. I te wszystkie określenia wydają się oczywiste i proste w sytuacji, kiedy gotowi jesteśmy popracować nad sobą, po to żeby pokochać kogoś innego i zasłużyć na jego miłość. A zaczynają sprawiać kłopoty, kiedy próbujemy je odnieść sami do siebie.

Szanuję.

A więc mam szanować swoje ciało i umysł. Szanować to, że coś potrafi, ale także to, że czego innego nie potrafi i właśnie przez ten szacunek nie będzie udawać przed sobą i światem, że potrafi.

Z szacunku dla siebie powinniśmy unikać bylejakości. Lepiej nie zrobić nic, niż zrobić to byle jak. Tak samo jest z jedzeniem (zarówno samym pokarmem jaki i formą podawania go, nawet jeśli jesteśmy sami, nikt nas nie widzi) Bylejakość powoduje, że tracimy czas, a nie mamy z tego nic pożytecznego. Bylejakość zabija ducha. Ponieważ bylejakość jest brzydka, a duch potrzebuje piękna. Herbata – eleganckiej filiżanki, stół – ładnego obrusa, dom – kwiatka, kolorowej poduszki... wszystkiego, co spowoduje, że będziemy zdolni do zachwytu. I odczujemy rzeczywistą przyjemność. Otaczanie się pięknem jest także ważnym elementem wyrażania szacunku do siebie, a co za tym idzie - rozwijania i pielęgnowania miłości.

Nie oceniam, ale obserwuję i doceniam.

Doceniam swój wygląd, pomimo że nie jest idealny, a możliwości intelektualne, pomimo że chwilami sprawiają mi zawód i czasem w porównaniu z innymi wypadam blado? Dokładnie tak! Doceniam to, co mam i obserwuję siebie i otoczenie, nie po to żeby dać się ocenić, ale po to, żeby mnie było lepiej.

Wybaczam.

Tak! Sobie wybaczam. Błędy i niedociągnięcia wynikające z obiektywnych przyczyn. Uczciwie. Tylko te, które naprawdę przerastają moje możliwości, a nie są skutkiem zaniedbań, lenistwa, czy ogólnego rozmemłania.

Akceptuję.

Kochać, to akceptować swoje wady, ale akceptować nie znaczy niestety, że mamy nie starać się ich minimalizować. Kochać, to także czuć się dobrze w towarzystwie osoby kochanej – a zatem z samym sobą. Czuć się dobrze, to znaleźć równowagę i harmonię. Pomiedzy wysiłkiem a odpoczynkiem, pomiedzy wymaganiem a pobyżaniem.

Uczciwość.

Z kim możemy być uczciwi aż do końca, jak nie z samymi sobą?

Czy jeszcze nie odpowiedziałem na pytanie jak pokochać siebie?

Możesz to zrobić w ten sposób – rozmawiaj ze sobą. Kłóć się i negocjuj. Uśmiechaj się do siebie i, jeśli zasłużysz, nagradzaj. W drugą stronę tak samo, jeśli nawalisz – sobie zrób awanturę, wymyśl i zastosuj karę. Twoje uczciwe podejście do siebie sprawi, że odkryjesz w sobie wartościowego człowieka, który z całą pewnością zasługuje, żeby być kochanym.

ZN

Dzień dobry,

Naszła mnie ostatnio taka refleksja, a właściwie wspomnienie, że to już 10 lat odkąd trafiłam do Pana w, delikatnie mówiąc, bardzo kiepskim psychicznym stanie.

Męczyłam się wtedy niemiłosiernie przez wiele miesięcy, a Pan w zasadzie pomógł mi z dnia na dzień. Przez te wszystkie lata wielokrotnie prosiłam o pomoc i zawsze była. Ostatnio znów się udało. W sumie mała rzecz, ale dla mnie wielka sprawa. Uniknęliśmy kolejnego zabiegu na oczy u córki. W sumie skończyła już dwa lata i ciągle jedno oko było w bardzo kiepskim stanie, a po jednej nocy z deseczką (o której całkiem zapomniałam) pod poduszką jest idealnie już od kilku tygodni. Pierwszy raz odkąd się urodziła nie dostaje żadnych kropli, oko nie ropieje i nie łzawi. Jestem z tego powodu przeszczęśliwa (jeszcze żeby tylko chciała spokojnie w nocy spać, bo brak snu mnie powoli wykańcza).

Żał mi, że już od dłuższego czasu jakoś nie mogę się z Panem spotkać. Jakoś się nie składa, ale w końcu na pewno się zbiorę i przyjadę na któreś spotkanie...

Tak czy siak, dziękuję serdecznie za to co do tej pory! :) Naprawdę jestem ogromnie wdzięczna :)

Pozdrawiam Paulina

Kochani, dziękuję wszystkim, którzy do mnie piszą. To dodaje mi sił i chęci do pracy. ZN

PROGRAM "RĘCE, KTÓRE LECZĄ"

OBEJRZYJ

W PIERWSZĄ NIEDZIELĘ MIESIĄCA O 12.00 W SUPERSTACJI, ALBO W ZAKŁADCE VIDEO NA STRONIE WWW.NOWAK.PL

ZAKŁADKA "VIDEO"
NA STRONIE WWW.NOWAK.PL TO:

- FAKTY Z PIERWSZEJ RĘKI!
- EMOCJE, KTÓRYCH SIĘ NIE SPÓDZIEWASZ!
- MOTYWACJA DO ZMIAN NA LEPSZE!

NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

APARTAMENT LEŚNY

Położony na uboczu wśród drzew domek wypoczynkowy. Salon ze stylowym kominkiem, 2 sypialnie, łazienka, w pełni wyposażone kuchnia. Maksymalna liczba osób – 6. Cena: 300 PLN za dobę. W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.



WILLA ALKANO

Wolnostojący, całoroczny, nowoczesnie wykończony, przestronny dom jednorodzinny. Pięć pokoi, każdy z łazienką, telewizorem i dostępem do internetu. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona, obszerna kuchnia. Duży taras i ogród. Cena 120 złotych za dobę od osoby. Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



PENSJONAT ALICJA

Wolnostojący, całoroczny, dwukondygnacyjny, wykończony w drewnie sosnowym, przestronny dom jednorodzinny. 4 pokoje z telewizorem, łazienka na każdym poziomie. UWAGA! Posiłki we własnym zakresie. Do dyspozycji w pełni wyposażona kuchnia oraz jadalnia. Cena 70 złotych od osoby za dobę. Dzieci do lat 4 – bezpłatnie.



Rezerwacje: e-mail: biuro@nowak.pl tel./fax 00 48 22 758 92 92.

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Maj'18

poniedziałek	wtorek	środa
07	08	09
14	15	
21	22	23
28	29	

Czerwiec'18

poniedziałek	wtorek	środa
04	05	06
11		13
18	19	20
25	26	27

Szanowni Państwo, zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Informacja o zmianach będzie na stronie www.nowak.pl i na Facebook'u. Warto też zadzwonić: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34.

WYDAWCA:

Firma SUN Marian Zbigniew Nowak

05-807 Podkowa Leśna, ul. Jaśminowa 7

Redaguje: zespół

tel.(22) 758 92 92; (22) 758 92 34

SMS-Y: 601 244 903. Hotele: 601 244 502

e-mail: pytania@nowak.pl

www.nowak.pl

