



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 105 (146)

I/II 2019



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

STYCZEŃ

KATOWICE

10.01. 2019
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

11.01. 2019
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

POZNAŃ

19.01. 2019
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. SOLNA (DAWNEJ
KOŚCIUSZKI) 18

WROCLAW

27.01. 2019
GODZ. 10:00
Q PLUS HOTEL WROCLAW,
UL. ZAOLZIAŃSKA 2.

LUTY

GDYNIA

02.02. 2019
GODZ. 11:00
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8

KATOWICE

14.02. 2019
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

15.02. 2019
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

POZNAŃ

23.02. 2019
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. SOLNA (DAWNEJ
KOŚCIUSZKI) 18



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!

Nowy Rok! My jednak nie zmieniamy tempa. Katowice, Kraków, Gdynia, Poznań i Wrocław - nadal mogą liczyć na obecność Zbyszka, a Podkowa trzy razy w tygodniu zaprasza na spotkania i do hotelików.

Na Nowy Rok przyjmijcie Państwo w prezencie, poza najszczerzszymi życzeniami wszelkiego dobra, te piękne i mądre słowa Dalai Lamy.

Wart uwagi jest też blok odpowiedzi na pytania Czytelników, ponieważ ułożył się w pewną całość dotyczącą rozważań nad programowaniem własnej rzeczywistości.

Temat rzeka, dlatego nadal liczymy na kolejne inspirujące pytania z Państwa strony, dzięki którym będziemy rozwijać i pogłębiać wątek związany z naszym rozwojem, naszą duchowością i wszystkim, co prowadzi do spokojnego, dobrego, pełnego i szczęśliwego życia.

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 NA NOWY ROK !!!



Jak ją poczuć, jak wprowadzić w swoje życie szereg zmian? Zawsze jest tak, że na początku roku mamy postanowienia, ale jak je rzeczywiście zrealizować? Jak zebrać w sobie takie siły? Jak poczuć tę nową, lepszą energię?

Według Dalai Lamy istnieje dziesięciu złodziei, którzy powodują w nas ciągły brak energii. Łapią nas w pułapkę, zostawiają z uczuciem pustki. Jak temu zaradzić? Rozwiązanie jest w zasięgu ręki, tym bardziej, że dotyczy prostych czynności w naszym codziennym życiu.

Złapanie dystansu i oddalenie od siebie tego, co nie jest potrzebne może poprawić nasze zdrowie dosłownie na każdym poziomie. Problem polega na tym, że trzeba być w pełni świadomym, co jest dla nas szkodliwe i co powoduje w nas brak energii. Z tego powodu warto przyjrzeć się kilku wskazówkom.

Oto 10 złodziei powodujących w nas brak energii:

1. Oddal osoby nastawione na narzekanie.

„Pozwól odejść tym, którzy przychodzą do Ciebie, by mówić o problemach, trudnych przeżyciach, strachu i osądzie na temat innych. Jeśli ktoś szuka kosza na śmieci, to niech nie będzie nim Twój umysł.”

Osoby na stałe połączone z funkcją protestowania zawsze są przytłaczające. To standardowi złodzieje, powodujący brak energii. Inwestowanie energii w odciążanie cudzego egocentryzmu zupełnie rozbija naszą esencję. Tak więc jeśli ktoś szuka kosza na śmieci, to niech nie będzie nim Twój umysł. Odsuń od siebie wszystko, co oddala Cię od Twojego wnętrza, nie daj się wciągnąć w cudzą burzę.

2. Konto powinno być czyste.

„Płać swoje rachunki na czas. W tym samym

czasie pobieraj opłatę od tych, którzy są winni Tobie lub pozwól im odejść, jeśli odzyskanie pieniędzy nie jest możliwe.”

Poczucie, że nie jesteśmy nikomu niczego winni, a także, że nie mamy dłużników zapewnia spokój. Zaciągnięte długi są tym, co zabija nasz wewnętrzny spokój. Jeśli nie masz długów, nie musisz się przed nikim ukrywać, przed nikim wstydzić z powodu tego, co zalegasz drugiemu człowiekowi. Kto zna uczucie duszności, ten rozumie, że największym złodziejem powodującym brak energii jest zaciąganie długów.

3. Niedotrzymane słowo.

„Jeśli nie dotrzymałeś danego słowa, zapytaj się dlaczego jeszcze to znosisz. Zawsze masz prawo zmienić zdanie, prosić o wybaczenie, zrozumienie, negocjowanie czy zapewnienie czegoś w zamian za niespełnione słowo. Niech to jednak nie wejdzie Ci w zwyczaj. Najłatwiejszym sposobem na unikanie sytuacji, w której nie dotrzymujesz słowa jest umiejętność odmawiania od samego początku.”

Bycie człowiekiem spełniającym swoje słowo jest jedną z najbardziej cenionych i szanowanych cech, poszukiwanych w relacjach interpersonalnych. Cecha ta ponadto odzwierciedla dobre intencje danej osoby i poważne traktowanie innych.

4. Nie słuchanie własnego instynktu.

„Wycelnuj w miarę możliwości wszystkie zadania, których wolisz nie robić i poświęć czas na to, co naprawdę sprawia Ci radość”.

Nie dzielenie się z innymi zadaniami, które nie sprawiają nam radości, a które z chęcią wykonałby inni oznacza niepotrzebne dokładanie sobie negatywnych bodźców.

Czasem zwyczajnie nie jesteśmy w stanie czegoś wykonać. Ale w innych sytuacjach ktoś zrobiłby to lepiej niż my, a nawet ma chęć się tym zająć. Takie rozwiązanie jest doskonałe zarówno

w domu, jak i w pracy. Na pewno istnieją setki możliwości rozwiązania każdej sprawy. To z kolei gwarantuje równowagę w naszym życiu.

5. Brak działania połączony z brakiem odpoczynku.

„Daj sobie pozwolenie na odpoczynek, jeśli nadeszła chwila, w której tego potrzebujesz, ale daj sobie również pozwolenie do działania, kiedy właśnie nadchodzi odpowiedni moment”.

Każdy z nas działa we własnym tempie, ale niezbędne jest dbanie o należyty odpoczynek i regenerację sił. Ignorowanie odpoczynku, kiedy najbardziej go potrzebujemy powoduje brak energii i błędy, za które później przyjdzie nam zapłacić.

6. Bałagan.

„Wyrzuć, podnieś i poukładaj, bo nic tak nie pozbawia energii jak działanie w miejscu, w którym zalegają rzeczy, których już dawno nie potrzebujesz”.

Bałagan bałaganowi nie jest równy. Nie powinniśmy jednak gromadzić rzeczy, których wartość sprowadza się już wyłącznie do śmieci.

7. Brak dbałości o zdrowie.

„Niech dbanie o zdrowie będzie Twoim priorytetem. Jeśli mechanizmy zachodzące w Twoim ciele nie będą w pełni sprawne, nie będziesz mógł wiele zrobić. Zapewnij sobie należyty odpoczynek.”

Na niewiele się zda mieć dużo pracy, dużo pieniędzy i wielki majątek, jeśli nie jesteś w stanie zadbać o to, co Cię utrzymuje przy życiu: własne ciało. Dedykowanie na odpoczynek odpowiedniej ilości czasu jest nieodzowne. Zadbaj o satysfakcjonującą dawkę relaksu, uprawiaj sport, zapewnij sobie zdrową żywność i czas na poznanie samego siebie.

(cd. na str. 3)

cd. ze str. 3

wszystkiego, co utrudnia i uniemożliwia stan akceptacji. Programowanie, czyli tworzenie czegoś – jakiegoś planu - zanim wydarzy się to w rzeczywistości, to zaprogramowanie siebie na akceptację, zadanie sobie lekcji tolerancji.

Warto próbować. Raz uda się lepiej, raz gorzej. Z nieudanych prób wyciągamy wnioski, z udanych natomiast kolosalną satysfakcję. ZN

JESZCZE O KREOWANIU RZECZYWISTOŚCI

W magazynie FOCUS (nr 11 z 1 XI 2018r.) przeczytałem artykuł pt. „**Co tobą steruje?**”, który bardzo wpisuje się w prowadzone przez nas rozważania na temat możliwości świadomego kreowania rzeczywistości wokół nas. FOCUS to pismo popularno-naukowe, więc dowiemy się z niego jedynie tego, co odkryli i zbadali uczeni i czym chcą się z nami – zwykłymi śmiertelnikami – podzielić. A mają do powiedzenia tylko tyle, że przy podejmowaniu minimum kilkuset decyzji dziennie nasz mózg de facto prawie nie korzysta z wolnej woli, a jedynie poddaje się otaczającym nas bodźcom. Pasożyty, choroby, poziom komfortu życia, wszędzie atakująca nas oficjalna i podprogowa reklama, nawyki, tradycje i uprzedzenia, emocje i nastroje, wreszcie samo ciało - to wszystko zdaniem autorów opracowania wpływa na nasze decyzje. I (żeby było jasne) ja się z wynikami tych obserwacji całkowicie zgadzam.

Wiem, co pasożyty potrafią wyrabiać ze swoim żywicielem. Prątki gruźlicy na przykład, zmuszają człowieka do podchodzenia nienaturalnie blisko do drugiej osoby, żeby ułatwić sobie skolonizowanie nowego osobnika. Większość pasożytów każe nam dostosować naszą dietę do ich potrzeb. Jemy, to co nam szkodzi – cukier, węglowodany i nic nie możemy na to poradzić. Przynajmniej tak nam się wydaje.

Wiem, jak choroba (ból, osłabienie, stres, niepewność) wpływa na wszystko co mówimy i robimy. W chorobie stajemy się innymi ludźmi.

Wiem, co się dzieje, kiedy poddajemy się emocjom. W emocjach i to nie tylko tych złych, ale w każdym, jesteśmy mistrzami popelniania wszelkich możliwych błędów.

Wiem, że w sytuacji niekomfortowej (zmęczenie, obawa, stan zagrożenia i wiele wiele innych) podejmujemy decyzje krańcowo odmienne od tych, które podjęlibyśmy w stanie spokoju i relaksu.

Zgadzam się także z tym, że łatwo ulegamy wszelkim wpływom i manipulacjom ze strony innych ludzi. Nawet, jeśli zdajemy sobie sprawę, że jesteśmy poddawani pewnego rodzaju praniu mózgu, wiemy że reklama to tylko reklama, a rzeczywistość jest zupełnie inna niż na obrazku, nawet perfumy w butelce słabiej pachną niż te w testerze.

Jest też dla mnie sprawą oczywistą, że społeczno-kulturowa, bądź też religijna tradycja, a także codzienne nawyki mają ogromny wpływ na podejmowane przez nas decyzje. Niestety w tym przypadku, już nie tylko te drobne i mniej istotne, ale także na te fundamentalne, najważniejsze i przynoszące najpoważniejsze konsekwencje.

Oto, co po głębszym zastanowieniu, mówi człowiek chory na cukrzycę, który stoi przed koniecznością podjęcia decyzji amputacji stopy i początkowo nadal nie chce słuchać o tym, że są inne sposoby. Że radykalna zmiana sposobu odżywiania, witaminy i minerały, powrót do aktywnego trybu życia, wreszcie energoterapia, oczywiście wszystko to równoległe i pod kontrolą medycyny tradycyjnej – dają olbrzymią szansę uratowania nogi.

„*Ja nie mam nic przeciwko medycynie naturalnej, ale w moim przypadku to nawyki pokoleniowe dają znać o sobie. Człowiek jak rodzi się, tylko otwiera oczy, to co widzi poza mamą? To oczywiście twarz lekarza, który jest teraz i będzie zawsze. Gdy mamy katar, czy kaszel, gdy nas coś boli albo dzieje się jakieś nieszczęście ze zdrowiem, zawsze spotykamy się z lekarzem i od niego oczekujemy wiedzy i przynajmniej cudownej tabletki, która raz dwa postawi nas na nogi. Szybko zapominamy, jak leczyły nas nasze babcie i mamy. Od lekarzy oczekujemy szybkiej pomocy, często z pogranicza cudu. Nie chcemy pamiętać o tym, że nasze problemy to często skutek naszego życia. Eksploatujemy swoje organizmy nie dając im wytchnienia. Przychodzi czas gdy one mówią au, boli! Później widzimy nasze zmęczenie i coraz większe problemy z zasypianiem i wstawaniem, ale pędzimy dalej. Ja wiem, że ta cała cukrzyca i teraz rany, to wyłącznie moja zasługa. Był czas gdy można było to zatrzymać, ale nam się chciało żyć. Szkoła duża, dużo kolegów i koleżanek, imieniny i urodziny, zawsze były okazje, żeby poszaleć. Jak nie było okazji, to też zawsze były inne okazje. Jednym słowem było za dużo i za często. Bardzo długo zamęczaliśmy swoje organizmy, czasem żyliśmy tak jakby każdy dzień miał być tym ostatnim. Byliśmy młodzi i bardzo nierozsądni. Nie było mowy abym zaniedbał pracy, czy odpuścił przyjemności, rodzina zawsze priorytetem ale zdrowie na końcu! Słowo lekarza jest dla mnie święte i cały czas oddaje się w jego ręce. Ufam jego wiedzy, intencji i chyba to mój problem. Zrzuciłem na lekarzy odpowiedzialność za wszystkie swoje błędy. Teraz widzę, że moje ciało i zdrowie, to mój problem i moja sprawa.. Pojawiła się cukrzyca, a ja dalej myślałem, że jakoś to będzie. Mogłem dbać o siebie, a nie chojrakować.(...) Niestety nigdy nie miałem siły, żeby powiedzieć stop swoim nawykom, wadom i przyjemnościom” [Jan Rosti, **Moje z martwych wstanie**, tom 1, str. 59. Wydawca: ELJA]*

Ze wszystkimi podanymi w artykule przykładami, jak już wspomniałem, się zgadzam. Jedno z czym się nie zgadzam, to z twierdzeniem, że tak być musi. Uważam, że przy pewnym poziomie świadomości, przy odpowiedniej dawce myślenia o tym i zwracania baczonej uwagi na wszystko w każdej chwili – posługując się bezstronną, rzeczową obserwacją – jesteśmy jednak w stanie przejąć nad swoimi decyzjami większą kontrolę niż się wydaje psychiatrom i psychologom. To jest wyłącznie kwestia nastawienia się od samego początku na właściwą kolejność zdarzeń.

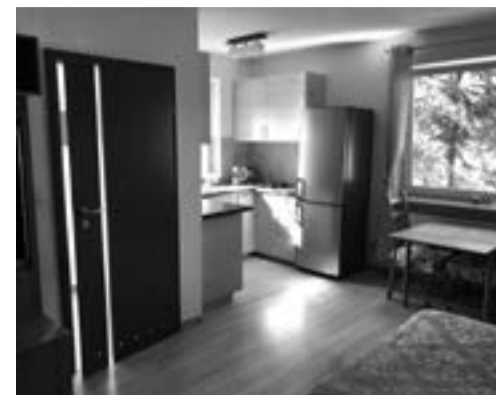
Jesteśmy tym, co o sobie myślimy. Wszystko, czym jesteśmy, wynika z naszych myśli. Naszymi myślami tworzymy świat. [Gautama Budda].

Tak. To jest ta właściwa kolejność. I każdy może w każdym momencie swojego życia zastanowić się nad tym głęboko. I zacząć działać. A ja jestem blisko, żeby w tym pomóc i wzmocnić Was na drodze tej najważniejszej przemiany. (ZN)

NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

STUDIO PISTACJOWE

W położonym na uboczu wśród drzew domu jednorodzinnym, jest dwuosobowe, przestronne studio, czyli pokój z łazienką i w pełni wyposażonym aneksem kuchennym.
Cena: 150 PLN za dobę od osoby.
W przypadku rezerwacji długoterminowych - duże rabaty.



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

Styczeń '19

poniedziałek	wtorek	środa
07	08	09
14	15	16
21	22	23
28	29	30

Luty '19

poniedziałek	wtorek	środa
04	05	06
11	12	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

