



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 108 (149)
VII/VIII 2019



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

LIPIEC

KRAKÓW

19.07. 2019
GODZ. 10:30
HOTEL EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5
(TYLKO INDYWIDUALNE!)

KATOWICE

20.07. 2019 (SOBOTA!)
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

WROCLAW

28.07. 2019
GODZ. 10.00
Q PLUS HOTEL WROCLAW,
UL. ZAOLZIAŃSKA 2.



SIERPIEŃ

POZNAŃ

03.08. 2019
GODZ. 11:00
HOTEL IKAR
UL. SOLNA (DAWNEJ
KOŚCIUSZKI) 18

GDYNIA

10.08. 2019
GODZ. 11:00
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8

KATOWICE

22.08. 2019
GODZ. 12:00
MDK „SZOPIENICE”
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

23.08. 2019
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!

Całą gazetkę niespodziewanie wypełniły odpowiedzi Zbyszka na pytania przysyłane do nas lub zadawane na spotkaniach. Bardzo nas to cieszy i uprzejmie prosimy o więcej.

Jeden temat nawet się w pewnym sensie zdublował. To smutne, że musimy borykać się z tak okropnymi emocjami jak nienawiść, ale z drugiej strony, skoro to życie to jedna wielka lekcja, to ktoś musi grać rolę „złego”, a my zamiast poddawać się niskim uczuciom, możemy bardzo mu współczuć i wykorzystać jego obecność dla naszego rozwoju. To chyba jedyny sensowny podejście. Pozdrawiam serdecznie.

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

Spotkania indywidualne, zarówno w Podkowie jak i w pozostałych miastach, są możliwe **po uprzedniej rezerwacji!** Osoby, które przychodzą bez rezerwacji, będą proszone o cierpliwość i zostaną przyjęte wg kolejności zgłoszeń, ale po osobach zapisanych.

ENERGIA Z NATURY

Jak zaczerpnąć energię wprost z natury? Morze, woda, ziemia, ogień... - to jedno z pytań od Czytelników. Bardzo na czasie.

To wspaniale, że to pytanie dotarło do mnie właśnie w chwili, kiedy byłem w USA i korzystałem w pełni z piękna tego kraju i jego natury. Spędziłem wraz z Przyjaciółmi kilka dni w górach, a potem siedziałem w domu przy plaży, słuchałem dźwięku oceanicznych fal bijących o brzeg i czytałem książkę, którą zabrałem ze sobą na wyjazd. Jej tytuł to „Boski lekarz”. Autorem jest Anthony Williams, człowiek, który z namaszczenia Ducha Zdrowia pomaga ludziom odzyskać zdrowie i spokój. Cały rozdział poświęcił właśnie temu, o co tym razem zostałem przez Państwa zapytany, czyli znaczeniu otaczającej nas natury dla naszego zdrowia. Przytoczę tu kilka najistotniejszych fragmentów, ponieważ zgadzam się z Autorem całkowicie i sam stosuję proponowane przez niego metody.

Fale na plaży.

„Siedząc, stojąc, albo spacerując po plaży wyobraź sobie falę jako oczyszczającą energię. Kiedy zbliży się do ciebie, obmyje cię z ran i oplotcze z bolesnych emocji i myśli. Cofając się zabierze ze sobą wszystkie nieczystości. Każda kolejna fala uwalnia cię od toksycznych wspomnień, uraz z przeszłości i plam na duszy. Obserwuj, jak znikają w morzu. Kiedy poczujesz, że uwolniłeś się od całego balastu, wyobraź sobie, że fale dodają ci siły i niosą ze sobą energię ducha”.

Pośród drzew.

„Kiedy wejdziesz pomiędzy drzewa, skup się na otoczeniu, sięgnij umysłem do korzeni. Wyobraź sobie minerały i wodę, które drzewa pobierają z gleby i przekazują wzdłuż pnia aż do konarów. Niech otoczy cię energia najgłębszych warstw ziemi. Oczami wyobraźni powinieneś zobaczyć korzenie wyrastające ci ze stóp i wnikające w Matkę

Ziemię. Możesz się oderwać i iść dalej, ale korzenie pozostaną bezpiecznie w ziemi. To zakotwiczenie pozwoli ci odrzucić strach i żyć pełnią życia.”

Obserwowanie ptaków i pszczół.

„Śpiew ptaka jest najwspanialszą formą muzyki. Częstotliwość jego pieśni rezonuje z naszym DNA powodując przebudowę ciała na poziomie komórkowym. Śpiewu ptaków należy słuchać z szacunkiem i wdzięcznością, wtedy doświadczamy ważnej przemiany. Obserwując ptaka w locie, kontemplując jego wolność i poczucie bezpieczeństwa, uwalniamy uzdrawiające procesy, które przynoszą ukojenie.

Pszczoły rezonują uzdrawiającą częstotliwością, która umożliwi cofnięcie choroby oraz przywraca równowagę duszy i emocji. Kiedy natkniesz się na pszczoły, postaraj wsłuchać się i dostroić do ich częstotliwości.”

Zbieranie kamieni.

„Jeśli chcesz uwolnić się od negatywnych emocji, wybierz się na spacer i wypatruj małych kamyczków, które cię przyzywają. Wybierz kilka i nadaj im nazwy uczuć, od których chcesz się uwolnić. Weź te kamienie do domu i spróbuj się z nimi zaprzyjaźnić. Ich uzdrawiająca moc pozwoli ci uwolnić się od zmartwień emocjonalnych, duchowych i cielesnych. Kiedy poczujesz, że spełniły swoje zadanie, uwolniły cię od negatywnych emocji, wyrzuć je do wody.”

Zbieranie owoców.

„Jest ćwiczeniem dla ciała (przyklękamy, pochylamy się), ale też dla duszy. Zbierając owoce powinniśmy myśleć o tym, ile czasu minęło od kiedy były tylko ziarnem i ile energii potrzebowały, żeby urosnąć i dojrzeć. Okaż im szacunek i wdzięczność. Skupiając się na tym odbudowujesz w sobie wiarę i zaufanie, że także twoje życie będzie owocne.”

Ogrody i inne rośliny.

„Opieka nad ogrodem lub choćby małą roślinką w doniczce, powoduje, że łączymy się z boskimi rytmami świata. Pielenie chwastów, to uwalnianie roślin od tego, co zabiera im wodę, minerały i światło. Robiąc to pomyśl o chwastach zarastających twoją świadomość i uniemożliwiających wzrost pozytywnych myśli. Przy okazji oczyść także ten ogród. Miejskim odpowiednikiem pielienia jest sprzątanie mieszkania. Jeśli nie masz ani ogrodu, ani nawet kwiatów na balkonie, odwiedź jak najczęściej parki i tereny zielone starając się dostroić do ich cyklu, piękna i bogactwa.”

Obserwacja zachodu słońca.

„Świadome obserwowanie zachodu słońca jest stawianiem czoła uczuciu straty. Znikające słońce jest właśnie symbolem takiej straty. Ale natychmiast przychodzi świadoma myśl, że przecież powróci następnego dnia. Kiedy uświadomisz sobie, że słońce nigdy cię nie zawiedzie, odzyskasz zaufanie do innych oraz energię, której potrzebujesz do wyzdrowienia.”

Patrzanie w gwiazdy.

„Wpatruj się w niebo, połącz się z gwiazdami, które widzisz. Niech spłynie na ciebie ich światło. Teraz przenieś wzrok na przestrzeń poza gwiazdami i wyobraź sobie, że tam – w miejscu gdzie nie istnieje cierpienie – zaczyna się twój prawdziwy dom. Wystarczy, że poświęcisz kilka minut dziennie na patrzanie w niebo, a będziesz zdumiony efektami, jakie przyniesie to dla twojej duszy.”

Zwracam Wam uwagę drodzy Czytelnicy na bardzo proste podejście autora do skomplikowanych problemów. Trzeba tylko uważnie przeczytać i wystarczy zastosować. Serdecznie pozdrawiam.

Wasz Zbyszek Nowak



PYTANIA OD CZYTELNIKÓW



Pokusa nienawiści

Stanisław: wokół nas tyle nienawiści. Co mam z tym robić, jak przetrwać wśród tych ludzi..."

Łatwo jest teoretyzować, mówić o tym, jak fatalnym uczuciem jest nienawiść i jakie niesie zniszczenia. Zarówno dla tego, kto ją okazuje, jak i dla tego kto jej doświadcza.

Znacznie trudniej jest nie okazywać tych uczuć w praktyce. Nie poddać się. Nie ulec pokusie odplacenia tym samym.

Podburzanie do nienawiści wiąże się z wzięciem na siebie kolosalnej odpowiedzialności za los drugiego człowieka. Sianie nienawiści dla własnych korzyści jest niewyobrażalnym złem.

Miłość, radość i spokój – to trzy stany ducha, trzy symbole największego dobra, które nadają sens naszemu istnieniu. Nienawiść, smutek i niepokój – to trzy najpotężniejsze symbole zła.

Bywa, że dobro, chociaż potężne, nie obroni się przed falą nienawiści i zostanie wystawione na straszliwą próbę. To jest ten czas, żeby sprawdzić na własnej skórze jak mocna jest w nas jasna strona, i czy jesteśmy w stanie przeciwstawić się pokusie przekroczenia strefy mroku. Każdy człowiek inaczej zda ten egzamin. I dla każdego co innego będzie wygrana. Jeden tylko opanuje złość, drugi zmusi się do nie przeklinania tych, którzy krzywdzą, jeszcze inny odda się szczerzej modlitwie. Ale każdy zrobi coś, co spowoduje, żeby wbrew wszystkiemu wypełnił go spokój i dobro.

Jak neutralizować takie zachowania u innych? Być w każdej chwili nastawionym na okazywanie miłości. Oczywiście to słowo to kolosalny skrót myślowy i w tym kontekście oznacza po prostu wszystkie odmiany dobra: życzliwy uśmiech, wyciągniętą dłoń, dobre słowo, wyartykułowaną propozycję wsparcia, odwagę cywilną stanięcia w czyjejs obronie, współczucie.

Adolf Hitler sam osobiście nie zabił milionów ludzi. Dokonało tego 16 milionów żołnierzy, a popierało go 50 milionów Niemców. Problemem nie był jeden wariat, lecz fakt, iż poszedł za nim bezwolny naród.

Najgorsza jest obojętność. Najważniejsze, to nie dać się opanować uczuciu bezsilności. Podjąć decyzję, dokonać wyboru, uwierzyć w siebie. Jednostka też ma moc.

Nie dać się zastraszyć – „ludzi dobrej woli jest więcej” – śpiewał Niemen i miał absolutną rację. Jest więcej, ale nie są agresywni i dlatego ich nie widać. Jednak mają moc, a zjednoczeni są potęgą.

„Rozsądny umysł uważa ból i trudności za wezwania do dobroci i współczucia.(...) Łatwo jest osądzać świat za zło i okrutny obrót spraw. Możemy jednak postąpić inaczej, wydarzeniami z tego świata jako sceną dla tworzenia transformacji. (...) Dobroć może przewyższyć doznane okrucieństwo”. (Alan Cohen: „Kurs cudów w praktyce”).

Nie narzekajmy na okrutny świat, ale go zmieniamy.

W chwili dojmującej tragedii, poczucia krzywdy i bezsilności nadchodzi dla nas czas egzaminu.

Zobaczyc w mordercy człowieka i jego słabości,

nie ulec pokusie pójścia jego drogą, powstrzymać się od gniewu, uwolnić dobro w takiej chwili, to nie tylko nasze osobiste zwycięstwo, ale też krok do odmienienia całego świata.

W chwilach takiej tragedii jak zamordowanie Wspaniałego Człowieka, cały naród się jednoczy i wspiera. Jednak po jakimś czasie emocje opadają i wracamy do swojego życia, tak często zapominając, co sobie obiecywaliśmy w chwili uniesienia. Że nie poddamy się złu, że będziemy je dobrem zwyciężać. Jak niewiele z tego zostaje...

„Nie będziemy dłużej obojętni na panoszącą się wokół truciznę” – powiedział Dominikanin, O. Ludwik Wiśniewski podczas ceremonii pogrzebu Prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza.

Nie bądźmy zatem. To jedno, co każdy człowiek może zrobić w geście sprzeciwu przeciwko nienawiści.

Módl się, medytuj, albo jakoś inaczej rozwijaj pozytywne myśli i otaczaj się ludźmi, którzy myślą tak samo. Razem z nimi otoczcie kordonem bezpieczeństwa tego, który w waszym środowisku sieje ferment i nienawiść, nie zwalczajcie go jego bronią, ale swoją solidarną współpracą w okazaniu dobra.

Znam taki przypadek. W wielkiej korporacji doprowadzono do usunięcia ze stanowiska dyrektora, który okazał się kłamcą i złodziejem. Udało się tylko dlatego, że w całej akcji nie zniżono się do jego poziomu. Agresja tylko wtedy zbiera plony, kiedy trafia na podatny grunt. Kiedy trafia w mur, słabnie i sama dostaje rykoszetem.

ZN

Jak przestać nienawidzić?

Monika: Chociaż jeszcze nie skończyłam 30 lat zdążyłam się już wiele razy zawieść na ludziach. Mimo, że zawsze starałam się być przychylna i pomocna drugiemu człowiekowi, z każdym kolejnym zawodem stawałam się coraz bardziej nieufna wobec ludzi. Teraz obserwuję u siebie coś więcej - ja po prostu zaczęłam nienawidzić ludzi. Z góry każdego posądzam o to co najgorsze: o nieuczciwość, chęć wykorzystania i oszukania drugiego człowieka dla własnej wygody i korzyści. Wynika to nie tylko z mojego osobistego doświadczenia, ale też obserwacji otaczającego mnie świata.

Kiedy wiem, widzę i słyszę, jak mężczyźni zdradzają swoje żony/partnerki, jak się o nich przedmiotowo wyrażają i równie przedmiotowo je traktują, kiedy widzę i słyszę jak ludzie w biznesie starają się oszukać kontrahenta/klienta, żeby tylko zarobić więcej jego kosztem, to czuję złość i dosłownie - nienawiść do wszystkich ludzi. Jak się pozbyć tego uczucia? Jak przestać nienawidzić ludzi i przestać posądzać ich o wszystko, co najgorsze?

Człowiek słaby ulega różnym przeciwnościom losu. Te zdarzenia mają silny wpływ na jego życie. Zostaje więc żołnierzem ciemnej strony mocy, nie zdając sobie z tego sprawy.

Żal! Dlaczego mnie to spotkało! Dlaczego to akurat ja zawiodłam się na ludziach! Oszukali mnie i okradli, opluli i znieważyli, bezczelnie wykorzystali i porzucili jak starą, śmierdzącą szmatę. Jak ja w tej sytuacji mam być kochająca i pomocna?

Człowiek może być jak Feniks, który podniósł się z popiołów albo jak Syzyf, toczący beznadziejnie swój kamień pod górę. Może też być jak Archimedes, który powiedział: dajcie mi punkt podparcia, a przewrócę kulę ziemską.

Trzeba znaleźć taki punkt podparcia, aby odrodzić się jak Feniks, nie przyjmując roli Syzyfa, która jest przecież beznadziejna.

W każdym z nas jest dobro, trzeba je tylko odnaleźć, kontakt ze mną ułatwia to zadanie.

Świat, w którym przyszło nam żyć sprawia, że nie jest łatwo być dobrym człowiekiem.

Ale zło i nienawiść były na ziemi od zawsze. Może w naszych czasach jest jej mniej, a kiedyś było więcej, a może jest dokładnie odwrotnie. Jedno jest pewne, była, jest i będzie. To, że mamy z nią do czynienia na co dzień, że dotyka nas bezpośrednio, bynajmniej nie zwalnia nas z obowiązku bycia dobrym człowiekiem. Wręcz przeciwnie. Jesteśmy zobowiązani, dla przeciwwagi, dokładać wszelkich starań, by szerzyć dobro i miłość. Tylko to może uratować nas samych, nasze dzieci i wnuki. Cały ten świat.

Zło jest bardziej widoczne, zło się pcha na ekran, dlatego wydaje się nam, że wszyscy dookoła są źli. Tymczasem jest dokładnie odwrotnie. Zło to promień, albo jeszcze mniej.

Celem naszego życia jest rozwój, doskonalenie się, budowanie ducha. Każdy dostaje taką lekcję i takie zadanie, jakie jest w stanie udźwignąć. Albo takie, którego pomyślnie zaliczenie da mu najwięcej punktów i będzie mógł przeskoczyć na wyższy poziom. I każdy musi coś w tym życiu przerobić. A że każdy co innego i o innym stopniu trudności, to przecież oczywiste. Nie damy profesorowi matematyki zadań z algebry na poziomie klasy pierwszej szkoły podstawowej. Nie może osoba z natury dobra spotykać na swej drodze samych dobrych ludzi, bo nie byłoby lekcji. Nie byłoby okazji tego dobra pokazać i nim się podzielić. Musimy dostrzegać i ocierać się o zło. Dzieje się to wyłącznie po to, żeby była okazja wzmacnić w sobie swoje dobro, akceptację i miłość.

Lepiej sto razy zostać skrzywdzonym niż raz

nie okazać zaufania osobie tego godnej i samemu skrzywdzić. Co wcale nie oznacza, że mamy się naiwnie i ufnie angażować w każdą pomoc, każdemu człowiekowi. Właściwego wyboru pomoże nam dokonać intuicja. Każdy ją ma, ale nie każdy dopuszcza ją do głosu. Zagłusza ją właśnie nadmierna podejrzliwość, albo wręcz przeciwnie zbyt duża ufność. Intuicję trzeba w sobie rozwijać i dzięki temu unikać kontaktu z ludźmi, którzy krzywdzą. Intuicja mówi do nas cały czas, trzeba się nauczyć jej słuchać. Wychwytywać z najdrobniejszych zachowań - naszych i ludzi wokół nas – sygnały, wyraźne znaki, że należy postąpić tak, a nie inaczej.

Jesteśmy wolni. Mamy wolną wolę. Co to oznacza? Otóż są dwie drogi. Zawsze mamy wybór. Albo poddać się fali i też nienawidzić jak inni, albo pójść pod prąd i oprzeć się nienawiści. Nauczyć się wybaczać, nauczyć rozumieć ludzkie słabości, nauczyć zachować dystans do niesprawiedliwości i bezprawia. Spowodować, że nie będzie to nas obciążało, że to nie my zostaniemy pokonani, ubrudzeni tym błotem, sponiewierani, zniszczeni.

Moje spotkania, to przede wszystkim przekaz energii, ale wiele osób mówi, że dają także umiejętność zachowania tego dystansu, o którym wspominałem. Uzbijają w pewnego rodzaju spokój i pewność siebie.

Uczymy się nie obciążać siebie samych niskimi uczuciami, zaczynamy dostrzegać, jak bardzo są dla nas groźne. Zaczynamy widzieć w nich szkodę dla naszego zdrowia. I fizycznego i psychicznego. Od chwili uświadomienia sobie tego faktu, do momentu całkowitego wyzwolenia się od tych niskich częstotliwości jesteście Państwo pod moją stałą opieką. Ze mną, z moim wsparciem można tylko odnieść zwycięstwo.

Serdecznie pozdrawiam i zawsze zapraszam.

ZN

Tablety, smartfony. Czy rzeczywiście są aż tak szkodliwe?

Popeliłam błąd, dając moim starszym dzieciom telefony w wieku 13 lat — powiedziała Madonna w wywiadzie dla brytyjskiego „Vogue’a”.

Miała rację — napisał „MarketWatch”. Z nadal trwającego badania amerykańskiego National Institutes of Health, prowadzonego na 11 tys. dzieci w ciągu 10 lat, wynika, że u tych, które używają smartfonów więcej niż siedem godzin dziennie,

zachodzą zmiany w mózgu, które polegają m.in. na zmniejszeniu się kory mózgowej, co wiąże się z niższym IQ. Nawet te dzieci, które używają smartfonów jedynie dwie godziny dziennie, wykazują się słabszymi umiejętnościami językowymi i poznawczymi.

Wstępnie pokazały to badania rezonansem magnetycznym na grupie 4,5 tys. uczestników. Używanie smartfonów przez dzieci i nastolatki wiąże się nieodłącznie z korzystaniem z takich aplikacji, jak Snapchat, Instagram czy Facebook.

Badanie przeprowadzone w 2015 r., opublikowane w „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking”, sugeruje, że młodzi ludzie, którzy często używają portali społecznościowych, spędzając na nich ponad dwie godziny dziennie, są bardziej narażeni na występowanie różnych objawów słabego zdrowia psychicznego.

Nic dodać, nic ująć. Wszyscy to wiemy, ale i tak przykrykamy oko, kiedy nasze pociechy nie mogą się odleić od sprzętu. Może zatem warto porozmawiać, nie zakazywać, ale przekonać.

ZN

Odrobina zaufania nie zaszkodzi

Pytanie od Czytelnika, który cytuje Dalajlamę i na swój sposób nie umie zrozumieć Jego słów - "Pamiętaj, że nie otrzymać tego, czego się chce, to czasem wspaniały łut szczęścia". Czytelnik uważa, że to on czuje swoje potrzeby najlepiej i nie może zgodzić się z powyższym.

Jak Państwo wiecie, moja praca polega przede wszystkim na kontakcie z ludźmi. W tym czasie (ponad 30 lat) spotkałem setki tysięcy osób i wysłuchałem tysięcy życiowych historii. Wiele wiele z nich na potwierdzenie tego, jak bardzo prawdziwe jest powyższe, wypowiedziane przez Dalajlamę zdanie.

Tak często przemyślam do realizacji naszych marzeń za wszelką cenę, nie zważając na konsekwencje, nie oglądając się na innych ludzi i tracąc z oczu prawdziwy sens życia. Tak często zapatrujemy się w jeden punkt, ignorujemy wszystko, co jest dookoła i pograżamy się w nieszczęściu, bo tej jednej jedynej rzeczy nie mamy.

To może się przydarzyć w każdym wieku - od dziecka, po późną starość.

Maluch, który nie dostał upatrzonego w sklepie cukierków dramatyzuje i szlocha, nastolatek, którego sportowe ambicje są zbyt wysokie, zapada na różne choroby z wyczerpania, młodzieniec, który ulokował uczucia nie tam, gdzie mogą być odwzajemnione, popada w depresję, dorosły człowiek, którego nie doceniają (jego zdaniem) w pracy i nie dostaje

awansu, posuwa się do świństwa i krzywdzi innych, żeby tylko zdobyć upragnione stanowisko, a starzec spoglądając na lepszy samochód sąsiada i jego większy dom – gorzknije z poczucia przegranej całego życia.

A to wszystko dlatego, że każda z wymienionych postaci, cytując Czytelnika, uważa, że czuje swoje potrzeby najlepiej. Nie dostrzega, że opatrność nie dając tego, czy tamtego, po prostu wykazała troskę, że Bóg się nim zaopiekował. Bo: w cukierkach była chemia, która spowodowałaby straszliwy ból brzucha, wygrane zawody i dalsza sportowa kariera doprowadziłyby do kontuzji i kalectwa na całe życie, wybranka okazałaby się żołą, kierownicze stanowisko wymagałoby podejmowania niemoralnych decyzji, a duży dom i lepszy samochód doprowadziłyby do bankructwa i braku środków na leki i opiekę....

Trochę strywalizowałem problem, ale zrobiłem to celowo. Chodzi o schemat. Wiele razy słyszałem nieszczęśliwych ludzi przeklinających swój los za to, że dał, czego tak strasznie chcieli, a teraz cierpią.

I wiele razy słyszałem szczęśliwych ludzi, którzy analizując swoje życie, zrozumieli, dlaczego to, czy tamto marzenie nie zostało spełnione i dostrzegli sens w takim stanie rzeczy.

Tylko, że ta druga postawa wymaga umiejętności innego, szerszego spojrzenia na przygodę, jaką jest nasze życie. Wyjścia poza ten maleńki jego wycinek, który dostrzegamy i na tej podstawie twierdzimy butnie, że panujemy nad wszystkim i jesteśmy w 100 procentach kreatorami naszego losu. To tak, jakbyśmy patrząc na jeden klocek z 1000 puzzli

oceniali cały obrazek.

W tym samym czasie dwie moje znajome zostały w wieku 60+ porzucone przez mężów. Wieloletnich partnerów, z którymi zostały założone rodziny, dzieci, wnuki, domy, psy i koty.... Cała stabilizacja.

Jedna pograżyła się w rozpacz, zadreślała siebie i znajomych lamentami – niech on do mnie wróci, powtarzała, tylko tego chcę. Druga, mimo że właśnie nadchodziły święta, podeszła do tematu zadaniowo. Ok. jest jak jest. I wykupiła wycieczkę do ciepłych krajów. Nie, nie dywagujcie teraz, która kochała męża bardziej. Myślę, że oba związki były bardzo podobne. Tu chodzi o szacunek do samego siebie. Nie mogę mieć tego, czego tak bardzo pragnę. Postawa pierwszej pani - nie dobrze. Zrobię wszystko, żeby to mieć, zrezygnuję, podporządkuję się, dam nawet upodlić, byle tylko wrócił. Postawa drugiej - dobrze. Nie zrobię nic uwłaczającego mojej godności i hamującego mój rozwój. Nie pozwolę sobie na żadne niskie uczucia, ani wobec niego, ani wobec siebie.

Wyobrażając sobie nasze potrzeby, oczekując czegoś, myślimy tylko o pozytywnych stronach projektu. Bo te umiemy sobie wyobrazić, zaplanować, wymarzyć. Nie nastawiamy się na problemy, bo ich przecież nie umiemy przewidzieć. Nie dostrzegamy złych stron. Już samo to powinno dać nam do myślenia. Im bardziej się napalamy, tym mniej obiektywnie oceniamy sprawę.

Tymczasem jest wokół nas Siła, której dobrze jest zaufać. Spuścić odrobinę z tonu i powstrzymać ego od traktowania siebie jak Boga Wszechwiedzącego.

ZN

Zejść z linii ciosu!

Ireneusz: Jak uleczyć zranioną duszę po rozstaniu z wieloletnią partnerką? Jak obudzić w sobie ponownie chęć do życia?

Mam wrażenie, że Czytelnicy co jakiś czas wracają do tego samego tematu. Krążymy w naszych rozważaniach dość często wokół tematu niespełnionej miłości. Widocznie wszyscy bardzo jej pragniemy. I to jest całkowicie normalne i oczywiste. Problem polega czasem na tym, że źle to słowo rozumiemy. Może nie tyle źle, co zbyt jednostronnie. Nasze ego dochodzi do głosu i woła o miłość dla siebie. To my chcemy być kochani i to na naszych warunkach. Chcemy żeby wszystko układało się tak, jak tego oczekujemy, jak sobie zaplanowaliśmy i wymarzyliśmy. A kiedy coś takiego nie chce się wydarzyć, oceniamy to jako zranioną duszę i dość łatwo tracimy chęć do życia. Bo zadało nam bolesny cios!

Pierwszą i najważniejszą sprawą, jeśli znajdziemy się w takiej sytuacji, jest zejść z linii tego ciosu.

Przestać się zadreślać pytaniami – dlaczego? Co takiego się wydarzyło? Przestać wymyślać na te

pytania wszelkie prawdopodobne i nieprawdopodobne odpowiedzi. Bo to nic nie zmieni, a tylko pogorszy sprawę.

Druga sprawa - przestać osądzać i obwiniać. To też niczego nie naprawi i nie cofnie czasu.

Zejść z linii ciosu, to skończyć z oglądaniem się za siebie, wyciągnąć wnioski i spojrzeć w przyszłość.

Trzecia sprawa - poszukać motywacji. O wiele pełniejszym stanem ducha od bycia kochanym, jest obdarzanie miłością. Miłość (to czego, tak bardzo potrzebujemy do podtrzymywania chęci do życia) jest wszędzie i ma tysiące imion. Można ją w sobie rozbudzić, wystarczy podjąć działanie. Można zacząć pomagać, można zaangażować się w różną działalność, w której potrzebne jest uczucie miłości do świata, do ludzi, do zwierząt...

Najważniejsze, żeby przestać bez przerwy o tym myśleć. I nie mieć pretensji do losu. Potraktować to, co się wydarzyło, jako nowy rozdział w życiu, nowe rozdanie kart, nową szansę.

Zejść z linii ciosu, to znaczy zająć się czymś innym i nie szukać za wszelką cenę tego, co będzie przypominało przeszłość. Bo tego nie ma i nie będzie, choćbyśmy zrobili nie wiadomo co.

Nie pamiętam takiej sytuacji w swoim długim już

życiu, żeby wydarzyło się coś, co odebrało mi chęć do życia. Mimo, że moje życie obfitowało w dramatyczne wręcz okoliczności.

Długo by wymieniać: rozwód rodziców i napiętnowanie mnie z tego powodu w szkole; działania brata, które doprowadziły do tego, że straciłem wszystko, co miałem; drakońskie domiary wielkości obrotów, bo ośmieliłem się być prywatnym przedsiębiorcą w czasach pełnej komuny; zawiedzione miłości... to wszystko raczej mobilizowało mnie do przetrwania, wymyślenia czegoś nowego i pokazania światu, że się nie ugnę, nie poddam i że przekuję każdą porażkę w sukces. Ośmielam się twierdzić, że to, co dziś mam (i nie mówię o sprawach materialnych, bo to są rzeczy najmniej istotne), uśmiech, szacunek i życzliwość napotykanych w całej Polsce i poza jej granicami ludzi, satysfakcję z pracy, odwzajemnioną miłość do mojej żony, to wszystko mam tylko dlatego, że nie załamane się pod żadnym ciężarem. Żadna porażka nie pozbawiła mnie chęci do życia i nikomu nie udało się mnie złamać.

Kochani, życzę Wam, żeby wszystkie doświadczenia życiowe tylko Was wzmacniały, żeby zawsze pojawiała się inna szansa, nowa droga.

Wasz Zbyszek Nowak

Wanda: Skąd się bierze ból fizyczny i co o nas mówi dolegliwość w danym obszarze - miejscu w ciele?"

Ból fizyczny jest sygnałem, że coś jest nie tak. Jest informacją, jest kontaktem naszego organizmu z naszą świadomością, zwraca naszą uwagę na problem i ma spowodować świadome działanie celem powrotu do zdrowia.

Każdy żywy organizm manifestuje się w dwóch niezależnych postaciach: materialnej i energetycznej. Zaburzenie harmonijnego działania planu, który nazwałem matrycą energetyczną, wyzwała w planie materialnym sygnał, który jest nazywany bólem. Dowodem, iż taka właśnie jest kolejność są bóle fantomowe, czyli sygnały bólowe manifestujące się w części ciała, która została amputowana.

Warto zacząć od uświadomienia sobie, że ból nie jest niczym złym. Ból jest po to, żebyś dowiedział się co ci szkodzi, co robisz źle. Ból fizyczny ma nam pomóc podjąć decyzję o zmianie. O zmianie trybu życia, przyzwyczajzeń, nawyków itd. Ból fizyczny pokazuje, co robimy nie tak. Bólu fizycznego należy się pozbyć w sposób roztropny. Nie zalecać go, nie zagłuszać prochami, ale wyeliminować jedynym sensownym sposobem, czyli za pomocą znalezienia i usunięcia przyczyny. Nieobecność bólu zaleczonego zawsze będzie krótkotrwała, a środki, które do tego

doprowadzą, prędzej czy później przyczynią się do powstania nowego problemu i nowego bólu.

Wyeliminowanie bólu wraz z jego przyczyną jest zawsze pewnym wysiłkiem, dlatego ludzie tak często z tej metody rezygnują i zadawają się krótkimi chwilami bez bólu. Mimo świadomości, dokąd taka metoda może zaprowadzić.

Poranny ból głowy po przedawkowaniu toksyny alkoholu łatwiej ogłuszyć pastylką niż podjąć decyzję nie picia. Ból kręgosłupa spowodowany niewłaściwą pozycją przy biurku, czy laptopie – minie naprawdę tylko wtedy, gdy codziennie i w każdej chwili będziemy myśleć, co robimy, czy nie mamy przez wiele godzin pochylonej głowy, niewygodnego krzesła, za niskiego blatu itd. itd. No i zaczniemy ćwiczyć. Ból fizyczny idzie ręką w rękę z lenistwem, z zaniechaniem.

Ból fizyczny bardzo dużo mówi nam o nas samych. Z reguły nie dostrzegamy i nie doceniamy sensu chorowania. Wykorzystujemy ból jako pretekst by nakarmić nasze ego: wymaganiami wobec innych, oczekiwaniem współczucia, bezczynnością, pretensjami, żalem, złością....

Ból fizyczny to nauczyciel tolerancji, cierpliwości, zrozumienia, braku sprzeciwu.

Co robisz, kiedy nagle potkniesz się i boleśnie uderzysz w kostkę? Klniesz i jesteś wściekły?! No i szukasz winnych?! Tymczasem warto się zatrzymać na chwilę – zauważyć ten fakt. Zaobserwować go,

zamiast od razu reagować, i rozejrzeć dookoła. Może po to czujesz teraz ból kostki, żeby Twój podwładny, do którego właśnie biegłeś z awanturą nie usłyszał twojego wrzasku, bo to nie byłoby ani adekwatne do sytuacji, ani sprawiedliwe.

Może po to spadłeś ze schodów i złamałeś nogę, żeby teraz poobserwować siebie i innych w tej sytuacji, naprawić pewne relacje z bliskimi, znaleźć czas, dla tych, dla których nigdy nie było go dość, znaleźć czas dla siebie i swoich myśli.

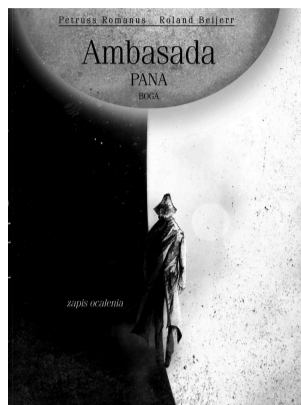
Ogromna złożoność żywego organizmu wystawia go na niezliczoną ilość niebezpieczeństw powodujących uszkodzenia zarówno części materialnej jak i niematerialnej.

Skorzystam z okazji aby przedstawić i uświadomić Państwu potrzebę wzbudzenia właściwej pracy organizmu, niezbędnej do przyjmowania leków i zabiegów. Może to nastąpić na skutek mojego działania energetycznego. Na przestrzeni dziesiątków lat mojej działalności likwidowałem trwale wszystkie bóle występujące w różnych częściach ciała.

W przypadku nawet silnego, czy rozległego uszkodzenia ciała, moja natychmiastowa interwencja energetyczna może całkowicie zlikwidować uszkodzenia materialne ciała poprzez wzmocnienie istoty energetycznej czyli tzw. matrycy energetycznej. Dzięki temu następuje powrót do pierwotnego stanu poprzedzającego uszkodzenia ciała. ZN

“AMBASADA” JUŻ NA STRONIE !

W pierwszej chwili może się wydawać, że to historia jak wiele innych. Roman żyje za szybko, pracuje za ciężko, lekceważy pierwsze, a potem poważne objawy choroby. Opowieść jest dramatyczna. U Zbyszka Nowaka pojawia się, kiedy lekarze stawiają finalną diagnozę. „Nie ma nadziei”.



Książkę czyta się jednym tchem. Autor dopuszcza nas do swoich najskrytszych myśli i najgłębszych emocji. Umiera na naszych oczach, dając nam wgląd w sam proces umierania - ból, całkowita utrata sił, halucynacje, szaleństwo myśli, żal i poczucie winy, samotność i rozpacz.

Opowiada nam też, jak iskrę nadziei zamienił w moc wyzdrowienia.

To nie jest tak, że pacjent staje przed Zbyskiem Nowakiem i myśląc o niebieskich migdałach pozwala, mu się uzdrowić. Potrzebne jest zaangażowanie i determinacja. Jeśli chodzi o Ciebie – Twoja determinacja. Gdy prosisz o bliską osobę, to też potrzebna jest Twoja determinacja, zaangażowanie i kontakt.

Bo jeśli moc Zbyszka Nowaka jest darem od Boga, to Twoje zaangażowanie jest modlitwą. Jeśli chcesz wiedzieć, jak to działa, przeczytaj tę książkę.

Ewa

Cała książka “Ambasada Pana Boga” jest już dostępna na stronie www.nowak.pl, w zakładce Baza wiedzy, w formacie PDF.

UWAGA NA DZIAŚŁA!

Odkrycie naukowców! Choroba dziąseł to większe ryzyko zachorowania na Alzheimera !

Jest kolejny argument, aby dbać o higienę jamy ustnej. Osoby, które zmagają się z nieleczonym zapaleniem dziąseł, czyli przyzębia, są bardziej narażone na problemy neurologiczne, w tym chorobę Alzheimera. To wnioski z badań brytyjskich naukowców zaprezentowane dziś przez polskich lekarzy. Powód to bakterie, które z ust mogą przeniesić się do płynu mózgowo-rdzeniowego.

Bakterie, które są w dziąsłach są bardziej dostępne dla tkanki mózgowej, są łatwiejsze do kontaktu z układem krwionośnym - tłumaczy profesor Maria Barcikowska z Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej Polskiej Akademii Nauk. Chore przyzębie jest wtedy, gdy występuje krwawienie. Może stać się to pod wpływem szczotkowania albo spożywania twardych pokarmów. Wtedy warto zgłosić się do specjalisty stomatologa albo periodontologa, jeżeli tego nie wyleczymy od razu, może mieć to wpływ na zdrowie ogólne. Wcześniej mówiliśmy o związku chorób przyzębia z problemami kardiologicznymi i rosnącym prawdopodobieństwem wczesnego porodu. Teraz omawiamy doniesienia dotyczące choroby Alzheimera - dodaje profesor Renata Górka, krajowa konsultantka w dziedzinie periodontologii. Bakterie przechodzą przez uszkodzony nabłonek przyzębia do krwi, i w ten sposób mogą dostać się do płynu mózgowo-rdzeniowego i do mózgu. Nabłonek stanowi barierę, gdy jest uszkodzony, pojawia się droga dla bakterii - tłumaczy specjalistka.

Specjaliści podkreślają, że związek chorób przyzębia z problemami neurologicznymi jest wciąż w sferze badań. Bakteria, o której mówimy posiada w swojej otoczce endotoksyny, czyli bardzo zjadliwe toksyny. Są one odpowiedzialne za destrukcję tkanek przyzębia, bo uruchamiają reakcję zapalno-immunologiczną - tłumaczy profesor Renata Górka. To nie jest jedyna bakteria, która odpowiada za choroby przyzębia. Takich bakterii jest dużo więcej. Obecnie przypisuje się jednak tej bakterii największą rolę - dodaje.

Lekarze zalecają odpowiednią higienę i profilaktykę. Nie musimy myć zębów kilka razy dziennie. Miałam kontakt z pacjentami, którzy deklarują że szczotkują zęby pięć razy dziennie, a mimo to mają płytkę na przyzębiu. Jestem zwolenniczką mycia zębów dwa razy dziennie, jeżeli ktoś nie ma zapalenia przyzębia i używa nitki dentystycznej do oczyszczania przestrzeni międzyzębowej - podkreśla profesor Renata Górka.

Tak brzmi oficjalny, medyczny komunikat. Ja ze swojej strony mogę jedynie to potwierdzić. W mojej wieloletniej praktyce spotkałem się z niezliczoną ilością problemów spowodowanych zaniedbaniem stanu jamy ustnej. W skrajnym przypadku był to zawał mięśnia sercowego, który niestety skończył się śmiercią. Można było tego uniknąć, jednak nie było żadnego sposobu, żeby tego pana przekonać do wizyty u dentysty. Bał się tego tak bardzo, że mimo świadomości zagrożenia, stale odkładał to na później. Nie zdążył.

Moi drodzy, ja nie straszę. Ja proszę o rozważę. I z całej siły wspieram.

Zbyszek Nowak

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!

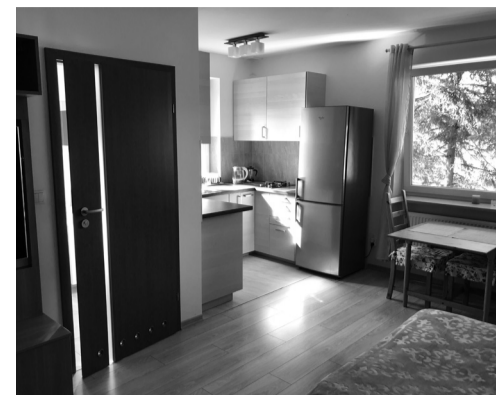
NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

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 jednorodzinnny. 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 jednorodzinnny. 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

Lipiec'19

poniedziałek	wtorek	środa
01	02	03
15	16	17
22	23	24
29	30	31

Sierpień'19

poniedziałek	wtorek	środa
05	06	07
12	13	14
19	20	21
26	27	28

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

