



ŚWIATŁO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 125 (166)

V/VI 2022



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

MAJ

KATOWICE
05.05.2022
MDK SZOPIENICE
UL. HALLERA 28

KRAKÓW
06.05.2022
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

POZNAŃ
27-28.05.2022
HOTEL MERCURE
UL. ROOSVELTA 20

CZERWIEC

KATOWICE
09.06.2022
MDK SZOPIENICE
UL. HALLERA 28

KRAKÓW
10.06.2022
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

GDYNIA
17-18.06.2022
HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8

WROCLAW
24-25.06.2022
Q HOTEL
UL. ZAOLZIAŃSKA 2



UWAGA! UWAGA!

Szanowni Państwo, niczego nie jesteśmy w stanie przewidzieć, ani zaplanować na 100%. Jednak w tym roku nie powrócimy już do spotkań ogólnych w innych miejscach poza Podkowie. Mamy wielką nadzieję, że harmonogram spotkań nie będzie ulegał zmianie. Jednak nadal lepiej jest upewnić się o tym zaglądając na stronę www.nowak.pl albo dzwoniąc do biura w Podkowie Leśnej: 22-758-92-92 lub 22-758-92-34

Spotkania indywidualne są możliwe **po uprzedniej rezerwacji!** Osoby, które przychodzą bez rezerwacji, będą proszone o cierpliwość i zostaną przyjęte wg kolejności zgłoszeń, ale po osobach zapisanych. Działa też i dostępna jest w każdej chwili forma kontaktu zwana TSI (Telefonicznym Spotkaniem Indywidualnym)..

OD WYDAWCY

Drodzy Czytelnicy!

**“Energia jest jak światło,
które rozprasza ciemność.
To dlatego tak ważny jest kontakt.
Trzeba włączyć światło!!!”**

Zbyszek Nowak

Kiedy wokół nas dzieje się zło, na które nie mamy wpływu, nie dajmy się mu, nie pozwólmy, żeby nas przytłoczyło i odebrało spokój! Zróbmy coś, co zrównoważy stan ducha i wprowadzi choćby odrobinę radości. Właśnie posłaliśmy na Ukrainę dużą paczkę żywnościową dla żołnierzy stacjonujących tuż obok domu naszej znajomej. Załatwiła transport, my prowiant. Kropla w morzu potrzeb, ale była tam mąka razowa, z której zrobiono chleb. Nadia mówiła, że wdzięczni byli ogromnie.

Oddajemy w Państwa ręce materiał poświęcony konieczności pracy nad sobą. Napisała go osoba od kilku lat korzystająca z pomocy Zbyszka, obdarzona cennym darem obserwacji. Nie tylko zjawisk zewnętrznych, ale też wewnętrznych przemian.

Wbrew pozorom, w tych ciężkich czasach, to jest właśnie to, na czym przede wszystkim powinniśmy skupić uwagę. Żeby pomagać innym, sami musimy być mocni niczym skała. Niewzruszeni w postanowieniu właściwego zachowania, niezależnie od warunków, w jakich przyszło nam żyć. Musimy zrezygnować z uczuć niskich - tych które osłabiają naszego ducha i wspierają wroga. Mam nadzieję, że przyda się Państwu pewne uporządkowanie tego tematu, wskaże drogę, doda otuchy i zmotywuje.

Aleksandra Krajewska-Nowak



ZGODZIĆ SIĘ NA PRAWDĘ O SOBIE



Autorka tego artykułu jest moją podopieczną od ponad trzech lat.

Z ogromnym zawzięciem walczy z bardzo trudną, przewlekłą, bolesną i pozbawiającą chęci do życia chorobą. Od pewnego czasu zapisuje swoje odczucia w formie pamiętnika. Dzięki temu możemy obserwować Jej niebывały rozwój w kierunku zrozumienia i wyzdrowienia.

Fragment dotyczący refleksji bardzo pomocnych w obecnym, trudnym świecie, drukujemy za Jej zgodą i ku naszej radości. (Z.N.)

Każda roślina, aby zacząć wzrastać, musi zaakceptować glebę, na jakiej przyszło jej żyć. To jest podstawowy warunek. Z nami jest tak samo. Przyszliśmy na ten świat w określonym miejscu i okolicznościach, wyposażeni w określony potencjał. Przyszliśmy po wzrost naszej Istoty, który odbywa się poprzez doświadczenia na przestrzeni życia. Zaakceptowanie naszego potencjału i okoliczności zewnętrznych, otwartość na poznanie siebie, są niezbędnym punktem wyjścia, aby było to możliwe. Tylko wówczas możemy podążać właściwą drogą, nie tracąc energii na walkę z rzeczywistością.

Jak drzewo musimy zaakceptować nasz charakter, potencjał, gatunek oraz glebę, z której przyszło nam czerpać paliwo do wzrostu. Każdy jest inny i niepowtarzalny. Każdy ma inne miejsce w życiu i warunki temu towarzyszące. Każdy potrzebuje innego doświadczenia, które jest jego własną lekcją. Każdy jest innym kwiatem, który chce

rozkwitnąć. Każdy dysponuje innym poziomem świadomości i doświadczeń, który jest jego potencjałem w trakcie tej podróży.

Należy przyjąć go z pokorą i akceptacją. Zgodzić się na prawdę o sobie, bo tylko wówczas możemy ruszyć z miejsca i ewentualnie coś zmienić. I rozwijać się dalej pamiętając, że jesteśmy różnorodni, a doświadczenia innych mogą być dla nas wyłącznie inspiracją, a nie powodem do porównywania i oceniania.

Człowiek jest perfekcyjnie nieperfekcyjny.

Ale to, co nas spotyka, jest wbrew pozorom właściwe, potrzebne i dobre. Dostarcza nam możliwości rozwoju. Stopniowo poszerzając swoją świadomość, ogarniamy coraz większy zakres tej niedoskonałości naszej ludzkiej natury. Każdego dnia wyzwalamy się z iluzji swoich przekonań, burząc wcześniejsze mury. Przyjmując ciągle nową perspektywę, rezygnując z naszego dotychczasowego rozumienia i interpretacji rzeczywistości. Krok po kroku zbliżamy się do centrum naszej Istoty, stopniowo zestrzajając się ze swoją prawdziwą naturą. Jest to między innymi możliwe dzięki przestrzeni serca, która rozpuszcza nieaktualne, stare sposoby myślenia, sprawiając, że akceptujemy i kochamy siebie coraz bardziej.

David Hawkins (1927-2012, dr nauk medycznych, nauczyciel duchowy i wykładowca, autor m.in. książek: “Siła, czy moc”, “Przekraczanie poziomów świadomości”, “Oko w oko z jaźnią”, “Doświadczenie rzeczywistości”) stworzył niezwykle pomocną mapę poziomów naszej świadomości. Twierdzi, że znaczna część ludzkości znajduje się nadal na dwóch

pierwszych poziomach, czyli nie jest w stanie przekroczyć granicznego poziomu 200. Te biologiczne poziomy pozornie ułatwiają codzienne rozumienie siebie i innych oraz funkcjonowanie w świecie, ale nie jakkolwiek rozwój. Emocje towarzyszące na tych poziomach można jedynie zrozumieć i zaakceptować ich istnienie oraz starać się je sublimować. Będzie to skuteczne jedynie wtedy, kiedy zdobędziemy się na wysiłek, by transformować je w pozytywny sposób w kierunku poziomów wyższych.

Hawkins wymienia 4 podstawowe grupy poziomów.

Poziomy od 20 do 124, w których jednostka skupiona jest na posiadaniu i bierności, ego jest słabe, a podstawowym źródłem funkcjonowania są emocje i uczucia niskie (wstyd, poczucie winy, apatia, żal, strach). Towarzyszą im stany umysłu takie jak: upokorzenie, obwinianie, rozpacz i ubolewanie.

Ludzie z najniższego poziomu, który odpowiada początkom rozwoju człowieka nie rozpoznają jeszcze swoich emocji. Nie wiedzą i nie rozumieją, co się z nimi dzieje. A tym samym nie wiedzą, co i jak mogą zrobić, żeby sobie pomóc. Żyją targani impulsami i emocjami, w chaosie, którego nie rozumieją i nie nazywają właściwie. Można powiedzieć, że nie mają jeszcze struktur ego. Stopniowo dzięki opiekunom w wieku dziecięcym, którzy odzwierciedlają, nazywają i znajdują sposoby radzenia sobie z tymi impulsami, zaczynają identyfikować to, co dzieje się w ich wnętrzu.

(c.d. na str 3)



NOWAK - TAKIE SĄ FAKTY! ODC.5



(Emocjonalny charakter relacji został zachowany, dzięki spisaniu ich słowo w słowo z wypowiedzi podczas spotkań. Oryginalnych wypowiedzi posłuchaj na stronie www.nowak.pl/Baza_wiedzy/Takie_są_fakty!)

„Wysłałam swoje zdjęcie...”, czyli, co to jest TIOPZ?

Zbyszek Nowak: TIOPZ (Tryb Intensywnej Opieki przez Zdjęcie) jest całodobową formą bezpośredniego kontaktu, do którego spełnienia potrzebne są cztery elementy: fotografia osoby zgłaszanej, informacja zawierająca ogólny opis problemu, kontakt ze mną powodujący włączanie funkcji przekazu energii oraz abonament – z góry ustalona kwota, element równowagi pomiędzy dającym i biorącym.

Relacja 47.

Chciałam podziękować za syna, który jest w TIOPZ. Ma hemofilię, ma alergię bardzo dużą. I właśnie chciałam podziękować i powiedzieć, że dostawał pokrzywki strasznej na całym ciele i się kończyło pogotowiem i zastrzykami. Przyjeżdżam do pana od października zeszłego roku i nawet szczepionka, którą zakupiłam, bardzo droga, na te grzyby, na te pleśnie, co jest uczulony, nadal jest w łódzce nieruszona. W ogóle za wszystko dziękuję, słów nie ma.

Relacja 48.

Chciałam powiedzieć o Trybie Intensywnej Opieki. Na początku miesiąca maja tego roku wysłałam do pana Zbyszka zdjęcie mojego wnuka z opisem choroby. On tak strasznie chorował te ostatnie dwa miesiące. Codziennie to dziecko chorowało. I wyobraźcie sobie Państwo, że po upływie trochę więcej, jak tydzień czasu, nagle dostał ten wnuczek mój takiej strasznej wysypki. Lekarz powiedział: „wiecie Państwo, ja nie wiem, co to jest”. Dziwna ta wysypka na całym ciałku była. I na drugi dzień ta wysypka zupełnie zginęła. Około 10-go, to już było bardzo dobrze i całutki lipiec dziecko nie ma gorączki. A przedtem to niemożliwe było, żeby trzy, cztery dni było zdrowe. Także bardzo panu serdecznie dziękuję. Polecam Państwu właśnie taką metodę.

Relacja 49.

Mąż mój zachorował na ciężkie zapalenie trzustki. Jak się potem okazało po badaniach w szpitalu, miał całą trzustkę w ropie. Miał biopsję robioną, bo podejrzenia były bardzo poważne. Jest już czwarty rok w TIOPZ u pana Zbyszka. Od razu przestał palić, jak poszedł na TIOPZ. I teraz ostatnio, miesiąc temu, USG miał zrobione jamy brzusznej. Okazało się, że śledziona, trzustka, żołądek, dwunastnica, która była bardzo chora, bo w szpitalu pękł wrzód, którego lekarze nie odkryli, w tym czasie, kiedy ta trzustka była chora. I wszystko jest bez zmian chorobowych, panie Zbyszkule. Wszystko je, dobrze się czuje i naprawdę dziękuję. Teraz był na badaniach kardiologicznych, to lekarz powiedziała: „ale pan jest żywotny!”, a 74 lata ma skończone. Dziękuję serdecznie.

Relacja 50.

W 1996 roku bardzo ciężko zachorowała moja córka, miała wtedy 13 lat. Lekarze rozpoznali u niej chłoniaka trzeciego stopnia. Po raz pierwszy do pana Zbyszka przyjechałam z jej zdjęciem. Było dziecko po operacji, z odma opłucną, także miało drenaż opłucnowy, niemożliwość była przywiezienia jej gdziekolwiek. Dzięki opiece przez zdjęcie, po pierwszych okładach odłączono jej jeden dren. Za miesiąc podczas obecności na drugim seansie odłączono jej następny drenaż. W tej chwili córka ma 25 lat. Pracuje, jest pełnosprawna, nie ma żadnych oznak, że kiedykolwiek na cokolwiek się uskarżała. A pierwszy raz do pana Zbyszka została przyniesiona. Tu pod bramą, jak pamiętam, strasznie się ze mną szarpała, powiedziała „nie” - ona za wszelką cenę tu przyjdzie. Zrobiła parę kroczków i zasnęła. A później już było coraz lepiej, coraz lepiej. Za wszystko dziękuję.

Relacja 51.

Ja lecę syna od 21 lat. Leżał dwa razy na OIOM-ie, była bardzo trudna sytuacja. Napisaliśmy do Pana list trzy miesiące temu. Jesteśmy leczeni przez zdjęcie. Dziś syn jest tutaj ze mną, choruje od 21 lat na epilepsję, a proszę zobaczyć, jak teraz wygląda. Po prostu sam okaz zdrowia. Od trzech miesięcy jesteśmy u Pana na leczeniu przez TIOPZ i ani razu nie miał jeszcze napadu. A ciągle po szpitalach przez te 21 lat. A tutaj specjalnie przyszedł z synem i mówię, nadal będziemy się u pana jeszcze leczyć. Bo jestem panu wdzięczna za tą opiekę.

Relacja 52.

Od trzydziestu lat choruję na wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Trzy lata temu, w okresie wiosennym nastąpiło nasilenie choroby, do tego stopnia, że były biegunki, krwawienia. Mnie tak osłabiły, że właściwie ja nie mogłam się ruszyć z domu. Trudno było dojść z łóżka do toalety. Takie miałam silne te biegunki. Wtedy właśnie wysłałam swoje zdjęcie do pana, do Podkowy Leśnej. Oczywiście nie dzwoniłam, nie było żadnego kontaktu, jedynie to zdjęcie. Na następne spotkanie dostałam zaproszenie i już właśnie wtedy miałam na tyle siły, że mogłam samodzielnie przyjechać na to spotkanie. I nie było żadnego kontaktu. Nie dzwoniłam, bo ja byłam tak wyczerpana, tak chora. I jedynie to zdjęcie, które wysłałam. Bez telefonu, bez kontaktu, bez niczego. Wystarczyło.

Relacja 53.

Miałem stwierdzonego raka prostaty. Stwierdzono PSA 1550! Leczenie

polegało na tym, że dostałem hormonalne tabletki. No, ale zgłosiłem się do pana, panie Zbyszkule. Po miesiącu, bo to byłem w grudniu... tak, najpierw zdjęcie żona wysłała, bo sam tu byłem 12-go. 4-go stycznia, stwierdzono u mnie PSA Kiedyś to, co pół godziny w nocy wstawałem. (Podczas nagrania programu kilka miesięcy później PSA wynosiło 28, a tuż przed oddaniem książki do druku 6. Przep. red.)

Zbyszek Nowak: Wspaniale, dziękuję serdecznie, dziękuję bardzo, brawo, proszę Państwa!

Relacja 54.

Cieszę się ogromnie, że mogę panu publicznie podziękować za pomoc, jaką ja i moja rodzina uzyskujemy od pana na przestrzeni ośmiu lat. Nie będę o wszystkim mówić, ponieważ to by bardzo długo trwało, ale powiem krótko, że mam cały bagaż chorób za sobą. Przyjechałam pierwszy raz, proszę pana, z sercem. Niedomykalność zastawki dwudzielnej, męczenie się. Okazało się, że zginęły torbiele na wątrobie. Jedna miała 4,8 cm – to była bardzo duża torbiel. W zasadzie takich rzeczy się nie operuje. Potem, proszę pana, oczy – odklejanie się siatkówki. Powiedziała pani okulista, zaczęły się mroczyki, że to już, jak firanka, tak lata. Przepisała leki, ale ja wychodząc od niej pomyślałam sobie, muszę zatelefonować, jechać zaraz do Warszawy. Zadzwoniłam. Państwo za parę dni, czy za dwa dni bodajże, mieliście być w Poznaniu. Przyjechałam i po dziesięciu dniach posłałam ponownie. Ona mówi: „ja byłam pewna, że pani już nie widzi na to oko”. Teraz moja rodzina. Szczególnie będę mówić tutaj o córce. Prowadziła auto i miała poważny wypadek. Miała szczęście, nic się takiego nie stało, ale potem te straszne bóle głowy. Leczyła się, powiedzmy, w klinikach różnych, u profesorów, ale powiedziano, że te bóle to są bóle, które zawsze mogą przy zmianach pogody występować, jak również dłuższy czas będą. Więc ja oczywiście z panem się skontaktowałam, kiedy ona jeszcze była w szpitalu. I proszę sobie wyobrazić, że bóle bezpowrotnie minęły. Dalsza sprawa – ciąża. Ciąża wysokiego ryzyka, niezgodność grup krwi. No i, Bogu dzięki, jest siedem i pół miesiąca i jest wszystko w porządku.

A jeszcze tylko parę słów o Trybie Intensywnej Opieki. Kiedy są problemy, bo nie zawsze można dojechać, prawda? To wysłałam, dzwonię. Zdjęcie pan ma naszej rodziny i to jest bardzo skuteczne. Bym polecała wszystkim.

Relacja 55.

W lipcu tego roku mama miała wylew, paraliż lewej strony, zakłócenia mowy. Ja natychmiast uruchomiłam kontakt z panem Zbyszkulem. Zdjęcie. Mamy już kontakt nie jest w stanie uchronić przed nagłym atakiem choroby, ale może bardzo złagodzić jej skutki i przyspieszyć powrót do zdrowia. Po 4 godzinach lekarze stwierdzili: paraliż ustąpił, mowa wróciła. Po 5 dniach wróciła do domu i czuje się coraz lepiej. Dziękuję bardzo, panie Zbyszkule!

Niemowlęta, zwierzęta...”, czyli, jak to możliwe bez wiedzy chorego?

Zbyszek Nowak: Bywa, że spotykam się z teorią, że bioenergoterapia to wyłącznie sugestia. Te osoby myślą to, co ja robię, z hipnozą. Zastanówmy się nad tym. Energia dociera bezpośrednio do zbudowanego z kwantów niematerialnego planu każdego żywego organizmu, który jest rusztowaniem dla materii. Nie jest w to zaangażowana ani świadomość, ani podświadomość. Równie łatwo, a może nawet łatwiej, bo bez stawianych przez świadomego odbiorcę rozumowych ograniczeń, docieram do roślin, zwierząt, niemowląt, małych dzieci... Czasem, jak w przypadku opisanym na końcu tego rozdziału, wystarczy jedno dotknięcie!

Relacja 56.

Myślę, że mam obowiązek podzielić się z Państwem naszą rodzinną radością, w której pomógł nam pan Zbyszek. 19 stycznia moja siostra urodziła moją maleńką siostrzenicę Antoninę. Ze szpitala wyszły po dwóch dobach w stanie ogólnym bardzo dobrym. Dziecko dostało żółtaczkę, powrót do szpitala. Cztery dni w inkubatorze. Po wyjściu z inkubatora, mała zapadła, nie wiemy, jak to określić, śpiączkę, letarg. Nikt jej nie mógł dobudzić. Żadnych odruchów. Ani nie ssała piersi, ani nie płakała, ani nie poruszała rączkami. W tym dniu, to był piątek dwa tygodnie temu, byłam umówiona z panem Nowakiem. Więc pytam siostry, czy zabrać zdjęcie, bo nie każdy podchodzi do tego tak, jak ja. Powiedziała, że jak najbardziej. Pokazałam dwa zdjęcia, pan Nowak postawił tutaj diagnozę, zalecił nam okłady, powiedział, że może być biegunka. To był piątek. W ten piątek pojechałam do szpitala, z małą się jeszcze nic nie działo, oprócz właśnie objawów biegunki. Nadal była nie do wybudzenia. W sobotę poszliśmy na zbiorowe spotkanie w Poznaniu i jeszcze raz poprosiłam o kontakt z tą maleńką naszą Antosią. Pamiętam jak dziś, co mi pan Nowak odpowiedział. Że dojedziemy do szpitala i mała na pewno już będzie zdrowa. Nie ukrywam, że z niedowierzaniem, ale pojechaliśmy do tego szpitala. Mała zaczęła tak sobie troszeczkę pomrukiwać. Po naszym wyjściu, około piętnastu minut po naszym wyjściu ze szpitala, siostra i szwagier, naprawdę z płaczem, zadzwonili i mi powiedzieli, że to jest cud, bo mała się obudziła, tak jakby nigdy nic. Po prostu dziecko płakało, sygnalizowało, że jest głodne, ssało pierś. I stan... lekarze właściwie... tam był już taki etap, że dziecko miało już pobierany płyn mózgowy do badania, bo nikt nie wiedział, co się stało. Dziecko zdrowe zapadło w dwudobową śpiączkę. Po tym kontakcie zdjęcia z panem, dziecko dzisiaj mamy zdrowe i szczęśliwe, za co jesteśmy niezmiernie wdzięczni.

W ten sposób, poprzez przyjęcie energii i rozumienia opiekuna buduje się stopniowo struktura psychiczna, którą nazywamy ego.

W okresie dorosłości jest to również możliwe dzięki własnemu wysiłkowi i pomocy innych. Ego jest narzędziem do rozpoznawania wewnętrznej rzeczywistości i sposobami radzenia sobie z nią w świecie zewnętrznym. Jest tym, z czym się identyfikujemy i w co wierzymy. Dlatego ten początkowy stan jest stanem bez większych umiejętności ego. Ludzie są bierni, nie mają umiejętności właściwego działania. Ten poziom umiejętności ego sprawia, że osoba oscyluje pomiędzy skrajnymi biegunami przeżywania lęku, poczucia winy i apatii, a euforią, fascynacją, czy ekscytacją. Stany emocjonalne są tak trudne do samodzielnego poradzenia sobie, że szuka ciągłego sposobu ulgi i doznań z przeciwnego bieguna, tak by nie tkwić w pomieszczeniu i bólu. Nie ma oparcia w sobie, więc szuka go na zewnątrz. Od innych oczekuje, że powinni znać jej potrzeby i je zaspokajać. Napotykając problemy, osoba taka winą obarcza innych, bądź okoliczności. Rozmyty poziom świadomości powoduje wewnętrzny chaos, więc poszukuje ona sztywnych zasad zewnętrznych. Trudno jest jej zatem o elastyczność i zmianę sposobu myślenia, gdyż zaburza to poczucie bezpieczeństwa i wprowadza panikę i przerażenie. Nie ma wówczas zdolności do auto-refleksji, kontaktu z emocjami, szukania w sobie odpowiedzialności za siebie i swoje życie. Posiada często sztywne nieprawdziwe przekonania: jestem wyjątkowy, należy mi się, jestem beznadziejny, nic dobrego mnie nie spotka, świat powinien mnie uszczęśliwić i zajmować się mną.

Taka osoba będzie poszukiwać zbawcy, czyli kogoś, kto i za nią weźmie odpowiedzialność i rozwiąże problem. Także konkretnych wskazówek i zaleceń, inaczej ogarnie ją lęk. Odpywanie w błogość, w euforię, w nałogi i rozumienie tego, jako postępów, co jest mechanizmem obronnym, jednak niestety prowadzi do oderwania od rzeczywistości lub dezintegracji osobowości, czy wytworzenia jeszcze silniejszego fałszywego ja. Biologiczna pierwotna agresja z tego poziomu musi stopniowo zostać rozpoznana i wymaga uczenia się siebie poprzez uczenie się kontaktu z odczuciami płynącymi z ciała i rozpuszczanie ich w warunkach bezwarunkowej akceptacji, bądź rozumienie i sublimowanie w pozytywny sposób. Niezbędne jest także budowanie oparcia w sobie poprzez stopniowe zdobywanie rozumienia siebie i wiedzy na temat radzenia sobie w konstruktywny sposób. Przeformułowywanie myśli na pozytywne, bo wszystko zawsze ma swoją pozytywną stronę, umożliwia także lepsze poradzenie sobie z negatywnymi emocjami. Aby móc pomóc takiej osobie, niezbędna jest najpierw jej rezygnacja ze swojej wyjątkowości, co nie jest łatwym zadaniem.

Poziomy od 125 do 199. Jest to stan nieco większej aktywności, ale ego jest jeszcze bardzo egocentryczne. Towarzyszą temu myśli wywołujące nadal silne emocje (od pożądania, przez złość, do dumy). Umysł zaś chętnie ulega pragnieniom, nienawiści i pogardzie.

Osoby z poziomu drugiego mają już bardziej sprecyzowane poczucie własnej tożsamości oraz poglądy na świat, i wiedzą, czego chcą. Są jednak nadal bardzo skupione na sobie, a wszystko, co robią kręci się wokół zaspokajania ich potrzeb. Mają poczucie, że to one o wszystkim decydują, więc uważają, że osiągną każdy cel, który sobie wyznaczą. Stale gonią za kolejnymi sukcesami. Światu pokazują wykreowany wizerunek siebie, który odzwierciedla ich przekonania o idealnym wewnętrznym ja.

Świat emocji takiej osoby jest często zablokowany przez autocenzurę, więc to co niepożądane w jej odczuciach i niepasujące do jej obrazu, neguje, deprecjonuje, tłumii, obraca w przeciwieństwa lub używa innych mechanizmów obronnych. Chorowanie, czy inne problemy, zaburzają wówczas wyidealizowany świat i poczucie wpływu na rzeczywistość. Pojawia się lęk. Osoba taka bierze sprawy w swoje ręce, żeby wyzdrowieć, czyli rozwiązać problem i aktywnie w tej sferze działa. Twierdzi, że potrzebuje informacji i instrukcji, co ma zrobić, żeby rozwiązać problem bądź wyzdrowieć, równocześnie mając bardzo sprecyzowane oczekiwania i jasne zdanie, jak to wyglądać powinno. Łatwiej jej będzie wdrożyć praktyczne, zewnętrzne rozwiązania, niż podważyć jej przekonania leżące u podstawy tego, co się wydarzyło. Potrzebne jest więc wówczas przyjęcie postawy zgody na zmianę siebie, a nie otoczenia i nie poprzestanie tylko na deklaracji. Osoba taka musi bowiem zrezygnować z korzyści, jakie czerpie z utrzymania swojego wizerunku siebie i skonfrontować się z prawdą o sobie, a to jest dla niej trudne i zagrażające, gdyż konfrontuje się wówczas z niechcianymi wcześniej trudnymi doświadczeniami i uczuciami. Jest to najczęstszy czynnik hamujący naturalny rozwój i fiksujący na tym poziomie.

Identyfikując się niestety tylko z naszym ego stajemy się coraz bardziej egoistyczni i potwierdzamy to sobie w podejmowanym działaniu. Pod wpływem energii miłości stopniowo zaczynamy przekraczać ego. Tam gdzie kończy się ego, zaczyna się miłość. I pomału rezygnujemy z ego na korzyść miłości, z którą stopniowo zaczynamy się identyfikować, jako naszą istotą. Pojawia się krok po kroku stan obecności, bycia.

Liczba 200 jest liczbą graniczną, powyżej której nasza świadomość wydobywa się już z mroku i podąża w kierunku światła.

Poziomy od 200 do 539, to poziomy wzrastającej wiedzy i mocy oraz większego spokoju, gdzie ego jest coraz lepiej poznane, a uczucia są bardziej konstruktywne i pozytywne. Pojawia się odwaga, neutralność, ochota, akceptacja, rozsądek i miłość. Umysł zaś skłonny jest do aprobaty, zaufania, optymizmu, wybaczenia, zrozumienia i pochwały istnienia.

Powyżej 540 zaczynają się poziomy bezwarunkowej miłości zmierzające do oświecenia. Pokój, radość i pogoda ducha.

Poziom mocy, jako źródła możliwości reakcji i konstruktywnego pozytywnego oddziaływania na siebie i rzeczywistość, zaczyna się powyżej dwóch pierwszych poziomów. Zaraz po przekroczeniu progu 200. Wzrasta wówczas coraz bardziej świadomość siebie i wiedza

o świecie. Ego, jako struktura osobowości jest coraz bardziej adekwatne do rzeczywistości, podobnie jak sposoby radzenia sobie z emocjami. Zmieniają się postawy, wartości i życiowe cele na coraz bardziej konstruktywne, kreatywne i pozytywne, służące dobru swojemu i innych. Aż po poziom bezwarunkowej miłości, który wiąże się już z całkowitym przekroczeniem zarówno ego, jak i umysłu, i wchodzeniem na coraz wyższe stany świadomości, dostępny już tylko nielicznym. W miarę wzrostu, na wyższych poziomach stopniowo rezygnuje się z wcześniejszych przywiązań i coraz bardziej identyfikuje się z prawdziwą energetyczną naturą naszej istoty, co pozwala na znaczne zmniejszenie trudnych emocji, a w to miejsce odczuwanie uczuć wyższych w coraz większym zakresie.

Wszyscy chyba intuicyjnie przeczuwamy, że jesteśmy czymś więcej niż tylko ciałem i umysłem, jedni bardziej, inni mniej świadomie. I że ta nieuchwytna część łączy nas z czymś znacznie większym, z nieograniczonym polem bezwarunkowej miłości, za którą tak bardzo wszyscy tęsknimy. W obliczu zmian, jakie nas spotykają, coraz więcej ludzi uświadamia sobie potrzebę połączenia się z tą częścią, jako sposobem na poradzenie sobie z trudnościami, jakich doświadczamy. Jesteśmy coraz bardziej świadomi. Każdy z nas inaczej rozumie ten stan i ma swoje wyobrażenia na ten temat. Poznajemy najczęściej tę przestrzeń poprzez warstwę naszych umysłów i przekonań, które oddzielają nas od tej istoty. Ignorowanie tej części nas nie jest możliwe. Miłość to kompletność, połączenie, nie oddzielenie i dualność. Musimy, równolegle z poznawaniem nowej przestrzeni, integrować ją z naszym dotychczasowym umysłem i ewentualnie dokonywać w nim zmiany, gdy uznamy to za słuszne. Łączyć to, co w nas piękne z tym, co mroczne. Wykluczenie czegokolwiek oddala nas od pola bezwarunkowej miłości. Nie znika, a wręcz przeciwnie, pojawia się w sposób niekontrolowany. Nie możemy odwracać się od niższej warstwy naszej osoby, musimy natomiast zobaczyć, że aspekty wyższe równoważą te niższe, nie są sposobem na omijanie tego, co znajduje się poniżej. Rozwój odbywa się przez rozbijanie kolejnych murów obronnych i pułapek, a nie budowanie kolejnych. Więcej obecności, wybaczenia, akceptacji może nie wystarczyć. Potrzebna jest codzienna przyziemna wewnętrzna walka i doświadczenie, które pozwala zdobyć niezbędną wiedzę i umiejętności, aby sobie radzić i podążać dalej za swoim wewnętrznym światłem. Przez codzienne życie, konieczność nieustannego dokonywania wyboru, budujemy swojego ducha, który jest miłością tak bardzo poszukiwaną.

Jako dzieci czytaliśmy *Koziołka Matołka*, który szukał po całym świecie tego, co było tak blisko. W nas samych. Ale jak pokazuje długa jego historia, niezbędne jest przebycie tej podróży, żeby o tym wiedzieć. Nie ma drogi na skróty. Na tej drodze potrzebna jest duża ilość energii. W miarę postępów jest ona nam oferowana w takim zakresie, jaki jest w danej chwili niezbędny i jaki jesteśmy w stanie unieść. Czasami mamy to szczęście, że możemy ją dostać od osób takich jak Zbyszek. I za taką możliwość jestem bardzo wdzięczna. (E.S.)

TIOPZ MA MOC !

10.12.2021. Dzień dobry Zbyszku.

Płynę sobie dziś akurat Kanałem Kilońskim. A jutro wchodzimy na Biskaje, gdzie pogody straszne. Nie wiadomo co lepsze. Bo może przez pogodę pokrzyżuje się grafik i będziemy na Święta w domu...

14.12.2021. Dzień dobry Zbyszku. Pozdrowienia ze słonecznej Hiszpanii. Pogoda na Biskajach, tak jak zapowiadałaś piękna, choć na prognozach miały być fale 4-5m. Co do świąt w domu powoli pojawiają się informacje, że nie będzie papieru w Finlandii dla Niemców i popłyniemy z Amsterdamu 17go do Gdyni. Więc może już 20-go będę w kraju !!! Ale by było....

22.12.2021 Dobry wieczór Zbyszku!

Pisze przedświątecznie, bo porostu jestem w szoku. Będę na Święta w domu, tak jak planowałam. Nie wiem jak to zrobiłeś Zbyszku, ale jesteś WIELKI!

Jutro wchodzimy na dok i Wigilia w domku. Energia działa jak zawsze!!! Było pewne zdarzenie, które mnie zastanawia. Trzeci mechanik o mało nie wylądował w szpitalu. Wymyślił sobie ot tak na manewrach, że odpowietrzy olejowy podgrzewacz wody poluzowując korek pod ciśnieniem. 10 bar z olejem o temp. 200°C. Cudem, odkręcając korek, który wystrzelił jak pocisk, gołymi rękoma bez rękawic, ma poparzone tylko dwa palce. Dymu było momentalnie tyle, że włączyły się alarmy pożarowe i dym przez wentylacje wylatywał na zewnątrz, a płynęliśmy z amunicją i sprzętem wojskowym....było ciepło....Ten chłopak miał w tym rejsie dziwną przypadłość. Osłabienia, prawie omdlenia, słaby puls i bladeść ... po alkoholu! Wcześniej miał z nas najmocniejszą głowę! Po przebadaniu nic u niego nie znaleziono. Serce, płuca, wątroba ok. Chłopak jednak śpi obok za szotem....może to energia jakoś na niego wpływa? (M.C.)

STREFA KOMFORTU

Amerykanie produkują olbrzymią liczbę filmów wyłącznie rozrywkowych, ale czasem zdarzają się też (ostatnio nawet coraz częściej) filmy dające do myślenia. Trafiłem na taki ostatnio. Sam film – tytuł bodajże: Porozmawiajmy o tym – podejmował tematykę dość dla mnie oczywistą, mianowicie fakt, że na każdy temat warto rozmawiać i każdym problemem lepiej podzielić się z bliskimi, niż dusić go w sobie.

Czworo rodzeństwa, na skutek śmierci ojca, musi nieoczekiwanie spędzić tydzień w swoim towarzystwie i to jest właśnie okazja, by wyjaśnić sobie rozmaite pretensje i nieporozumienia sprzed lat. Spoglądają na życie z pewnego dystansu i przez pryzmat doświadczenia swojego dorosłego już życia i okazuje się, że nie są dla siebie wrogami. Wręcz przeciwnie, koniec końców każdy ma dla każdego pewną cenę, życzliwą i pomocną radę.

Tam właśnie usłyszałem często powtarzane ostatnio, nie tylko przez psychologów, zdanie: wyjdź ze strefy komfortu.

Zacząłem się nad nim zastanawiać. Co to dokładnie znaczy? I doszedłem do wniosku, że oznacza ono dokładnie co innego, niż wydawałoby się na pierwszy rzut oka. Nie chodzi przecież o nagłą zmianę wygodnego fotela na twarde krzesło, czy rezygnację z wysłużonych, ale dobrych jeszcze butów.

Chodzi o komfort pozorny, złudny i na dłuższą metę destruktywny.

Chodzi o postępowanie nacechowane brakiem odwagi i niechęcią do zmian.

Chodzi o niepodejmowanie działania, które może odmienić życie i naprawić wszystko.

W filmie mamy dość typowe życiowe przykłady. Męża, którego zdradziła żona, a on mimo wszystko planuje z nią dalsze życie, kobietę, którą przeraża perspektywa dalszej walki o dziecko, ale robi to ze względu na presję rodziny i społeczeństwa, chłopaka, który żyje ze starszą od siebie kobietą, nie z miłości, ale dla wygody...

Każdego z nas codziennie niemal dopadają podobne sytuacje. Stajemy przed koniecznością wyboru. Zostawić sprawę tak jak jest, czy właśnie wyjść z tej strefy złudnego komfortu i zacząć działać.

Nazwijmy to po imieniu. Dla naszej psychiki, dla naszego umysłu, dla naszego ducha z komfortem nie ma to nic wspólnego

To jest dyskomfort. Stan, w którym możemy tkwić jakiś czas, ale z dnia na dzień będzie on dla nas większym obciążeniem. Będziemy się pograżać, ucierpią na tym także nasi bliscy.

Nadchodzi wiosna, umowny czas porządków. Porządków mających na celu właśnie poprawienie sobie warunków życia. Sprzątniemy, umyjemy, oczyścimy, zagrabimy, wywalimy śmieci... to łatwe.

Zróbmy też porządek w życiu. Znajdźmy w sobie tę oczyszczającą siłę i odwagę. Zastanówmy się, czy w domu, w pracy, pośród znajomych nie utknęliśmy w jakiejś takiej niekomfortowej sytuacji, która kaleczy nas, jak gwóźdź w bucie i zaraz doprowadzi do poważnych ran.

Wyjdź ze strefy dyskomfortu psychicznego, przestań żyć złudzeniami, zrezygnuj z oportunisty, nie popełniaj więcej grzechu zaniechania, taka moja rada na wiosnę.

Zbyszek Nowak

BUTELKA WINA

Z Kubą spotykaliśmy się w Łodzi, miał wtedy pięć lat. Bardzo mi się spodobały jego niebieskie oczy, wyglądały jak studnie bez dna, oświetlone jakimś wewnętrznym światłem.

Chłopak był niski jak na swój wiek pięciolatek i szczupły. Od rodziców dowiedziałem się, że nic nie je, a dodatkowo ma problem z wypróżnieniem. Mówił bardzo mało, w zasadzie były to pojedyncze słowa. Podejrzewano, że jest niezupełnie sprawny umysłowo.

Co mnie zastanowiło, to wspaniale rozwinięte płyty czołowe świadczące o ogromnych możliwościach umysłowych, jeśli oczywiście w porę się to zauważy i uda rozwinąć. W przypadku Kuby, w tamtym momencie najważniejsze było wchłanianie.

Już podczas pierwszej wizyty popatrzyłem na chłopca i jeszcze nic nie wiedząc pomyślałem: ale ten chłopak ma potencjał! A do ojca, który stał w pobliżu powiedziałem: jak postawię pańskiego syna na nogi, to mam u pana butelkę czerwonego wina.

Minęło pięć lat, dawno zapomniałem o tej butelce.

Ojciec przyjeżdżał z synem regularnie, co najmniej raz w miesiącu. Co ważne, Kuba był cały czas w TIOPZ. Za każdym razem zabierali ze sobą do domu dwie zgrzewki naenergetyzowanej wody. Kuba jadł na tak zwanej deseczce, spał na deseczce, korzystał z kalendarza, łączył się mentalnie i wykonywał znane powszechnie trzy gesty. Jednym słowem korzystał ze wszelkich możliwości działania energetycznego.

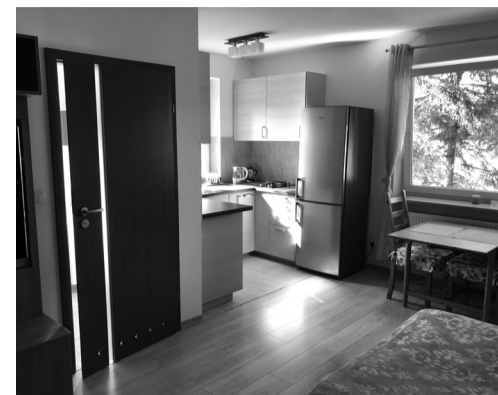
Butelka wina, która zjawiła się u mnie wraz z Kubą i jego tatą któregoś dnia, stała się symbolicznym dowodem całkowitego uruchomienia Kuby, który rozwinął się nadzwyczajnie, nie tylko dzięki kontaktom ze mną, ale równoległym wspaniałym i konsekwentnym działaniom rodziców. Tata Kuby opowiada o tym w programie „Ręce, które leczą” z września 2020, który znajdziecie na stronie www.nowak.pl w zakładce VIDEO, albo bezpośrednio na YouTube.

ZN

NOCLEGI W PODKOWIE LEŚNEJ

STUDIO PISTACJOWE

W położonym na uboczu wśród drzew domu jednorodzinnym, jest dwuosobowe, przestronne studio, czyli komfortowy 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 wyposażona 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 90 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'22			Czerwiec'22		
poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
					01
09	10	11	06	07	
16	17	18	13	14	15
23	24	25	20	21	22
30	31		27	28	29

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

