



ŚWIAT TO APTEKA

MEDYCINA • ZDROWIE • URODA

NOWAK
ENERGOTERAPIA

NR 128 (169)

XI/XII 2022



ZBYSZEK NOWAK - RĘCE, KTÓRE LECZĄ



NAJWAŻNIEJSZY JEST KONTAKT



TERMINY SPOTKAŃ W POLSCE

LISTOPAD

KATOWICE

17.11. 2022
MDK SZOPIENICE
UL. HALLERA 28

KRAKÓW

17-18.11. 2022
HOTEL
EUROPEJSKI
UL. LUBICZ 5

POZNAŃ

25-26.11. 2022
HOTEL MERCURE
UL. ROOSVELTA 20

GRUDZIEŃ

WROCLAW

02-03.12. 2022
Q HOTEL
UL. ZAOLZIAŃSKA 2

GDYNIA

08-09.12. 2022

UWAGA ! ZMIANA!
SPOTKANIA WE
CZWARTEK I PIĄTEK.

HOTEL HOTTON
UL. ŚW. PIOTRA 8



PODKOWA
LEŚNA
GODZ: 11:00

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 Podkową. 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!

Nadszedł czas pożegnania z papierową wersją naszej gazetki. Od nowego roku wszystkie materiały, artykuły i ciekawostki będziemy pozostawiać w specjalnym miejscu na stronie www.nowak.pl w zakładce Baza Wiedzy.

Fakt, że w styczniu nie przyjdzie do Państwa list z gazetką nie oznacza, że Zbyszek kończy swoją pracę. **W tej kwestii wszystko pozostaje bez zmian!**

Wszystkie informacje o spotkaniach są na stronie www.nowak.pl, można też zawsze do nas zadzwonić lub wysłać SMS.

Tymczasem podsumowujemy mijający rok.

I podzucamy Wam jeszcze dwie ważne, ułatwiające życie wskazówki.

Życzymy Państwu, także z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, spokoju, radości i miłości. Zdrowia. I pomyślności.

I dziękujemy za wszystkie miłe słowa, którymi przez lata wydawania „Świata to Apteki” byliście łaskawi nas obdarować.

Aleksandra Krajewska-Nowak



CZAS PODSUMOWAŃ



Urodziłem się z darem, który z biegiem lat i nabierania doświadczenia udało mi się rozwinąć.

Świadomość tych możliwości pojawiła się u mnie bardzo wcześnie. Trudne dzieciństwo paradoksalnie bardzo mi w tym pomogło. Byłem bity za moją odmienność i nie rozumiany przez nauczycieli i kolegów. Uciekałem do swojego świata, w którym nigdy nie byłem sam. Drzewa, zwierzęta, chmury i rozgwieżdżone niebo pomagały mi pielęgnować pozytywne myśli, które otulały mnie jak kołderka i pocieszały. Wychodziłem ze swojego ciała i wędrowałem ponad wierzchołkami gór, albo unosiłem się nad wzburzonym morzem.

Nie od razu miałem świadomość, że jestem inny. Momentem przełomowym był rok 1958, kiedy świadomie pomogłem oszalełemu z rozpaczyny mężczyźnie, szalejącemu po podwórku z kosą i atakującemu ludzi i zwierzęta. Ponieważ nie czułem strachu, przeszedłem przez dziurę w płocie i podszedłem to tego człowieka. Kiedy mnie zobaczył, upuścił kosę i zaczął płakać. Potem dowiedziałem się, że poszedł w kierunku jeziora, krzycząc że się utopi. Poprosiłem, żeby szybko pokazano mi jego zdjęcie. Mężczyzna nie popełnił samobójstwa.

Nie dokumentuję wszystkich przypadków, w których udało się pomóc. Prawdę mówiąc dokumentuję znikomą ich część, nawet nie 10%. Zawsze tak było. Książka „**Takie są fakty**” powstała na podstawie niemal 200 wypowiedzi, wybranych z 1600, nagranych w zaledwie dwa i pół roku. Podstawowym kryterium wyboru była

różnorodność problemów zdrowotnych. Ich spis na końcu książki liczy ponad 200 pozycji.

Jeśli kiedykolwiek mamy problemy z wyborem tego, co chcemy opublikować, to wyłącznie z powodu nadmiaru, nigdy z braku.

Programy produkowane są nieprzerwanie od 1996 roku. Moja żona popatrzyła kiedyś na ten dorobek i powiedziała: wiesz, z czego jestem dumna? Z tego, że w tych wszystkich relacjach: programach, książkach, nagraniach, listach, sms-ach jest tylko i wyłącznie prawda. 100 % prawdy. Nie tylko nigdy nie przydarzyło się nam czegokolwiek wymyślać. Nie musimy tych historii ani ubarwiać, ani ulepszać. Publikujemy wyłącznie to, co słyszymy od podopiecznych.

A słyszymy o rzeczach niesamowitych, jak choćby zespół Downa pokonany w życiu płodowym, autyzm zredukowany w ciągu 2 lat ze stanu niemożliwiającego kontakt z dzieckiem niemal do zera.

A mimo to, sceptycyzm niektórych nie maleje. Nie maleje nawet dziś, w czasach kiedy nauka, fizyka i mechanika kwantowa dowiodła, że wszystko jest energią i od niej wszystko zależy. Na odkryciach fizyki kwantowej oraz wiedzy o częstotliwościach opiera się dzisiaj 1/3 gospodarki światowej. Kilkanaście lat temu wkroczyliśmy w XXI w., zachłystując się ogromem nowych technologii i zewsząd napływających bodźców.

Fizyka kwantowa wyjaśniła w zasadzie gruntownie, na czym polega moje działanie, potwierdziła to, co otwarte umysły przeczynały od lat, udowodniła możliwości uruchamiania zakłóconej pracy organizmu na poziomie matrycy

energetycznej, czyli na poziomie programu, na którym skonstruowane jest nasze życie.

Doświadczenia potwierdzają, że cząsteczki zmieniają swoje zachowanie podczas obserwacji, są w wielu miejscach jednocześnie, a sam fakt obserwacji powoduje, że przyjmują jeden konkretny stan. Zatem, co pomyślimy tak będzie, wszystko zależy od naszej świadomości.

Te twierdzenia wyszły już daleko poza świat religii i filozofii i wkroczyły do realnego życia.

Wchodzimy w naturalny sposób w nowy etap rozwoju ludzkości. Doświadczamy dwóch skrajnych rzeczywistości. Starej i nowej. Świata skupionego na materii, do którego należy nasze ciało i myślący umysł oraz świata dostępnego naszemu sercu poza czasem i przestrzenią.

Jesteśmy wielowymiarową wszechmocną istotą. Pomimo, że większość z nas nie ma tego świadomości, to taka jest prawda. Brak świadomości nie zmienia faktu, że moc jest w nas. Istnieje w nas i wymaga odkrycia. Wymaga przebudzenia. Negatywne scenariusze mają na celu, abyśmy nie odkryli tej prawdy.

Już Einstein, który był obdarzony wyjątkową intuicją, zauważył że wyobraźnia jest ważniejsza od rozumowania.

Rozum to tylko świadomość uzbrojona w wiedzę i doświadczenie. Wyobraźnia to połączenie z intuicją realizującą nasze zapotrzebowanie, jeśli tylko dopuścimy ją do głosu.

Zadziwia mnie, że nadal tak wiele osób rezygnuje z wyobraźni i intuicji i pozostaje obojętnymi wobec tych niezaprzeczalnych faktów. Pomóc sobie jest naprawdę niezwykle łatwo. Trzeba tylko chcieć. Cd. na str. 3



(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!)

Relacja 80.

Trzy lata temu mąż miał polip, bardzo duży guz grubego jelita. Był przygotowany na operację, już nawet był umówiony termin. Ale ja wycofałam to wszystko i poprosiłam o spotkanie u pana Zbyszka. Jedno spotkanie, drugie spotkanie. Następna kolonoskopia i okazuje się, że nie ma nic. Jest czyste jelito. A jelito było do usunięcia. Ponieważ mój mąż jest też chory na serce, to jednocześnie powodowało, że operacja nie mogłaby się odbyć. Dziękuję bardzo.

Żeby dalsze leczenie było możliwe!

Relacja 81.

Ja chciałam powiedzieć o swojej chorobie. (Rak szyjki macicy. Przyp. red.). Jestem po dwunastu kursach chemii. Jak się zgłosiłam do pana Zbyszka, ważyłam 40 kilo, a teraz ważę 47. Jeśli chodziłam na chemię, to byłam przez trzy dni nieprzytomna, to znaczy brałam te proszki, które niszczyły mi wątrobę, żołądek, wszystko. A będąc u pana Zbyszka po prostu mój organizm został tak odnowiony, że jak szłam na chemię, to nie potrzebowałam żadnych proszków, żadnych zastrzyków, niczego. I teraz chodzę raz na trzy miesiące na badania kontrolne i nic się nie dzieje. Dzięki panu Zbyszkowi.

Relacja 82.

Chciała ta pani podziękować. Zaszła w ciążę, to jeszcze do Podkowy, do pana jeździła ze mną dwa razy. Do lekarza poszła, rak piersi. Guz taki, trzeba usunąć pierś, ale najpierw trzeba ciążę usunąć. Ona płacze: „mam raka piersi, a jestem w ciąży, chcę usunąć, nie dam, niech umrę, a nie dam”. Mówię - słuchaj, ja jadę do Podkowy Leśnej. Tak jej wytłumaczyłam. Jedź i spróbuj. Bo wiem, że jedna pani z Mrągowa jeździła, w ciążę dziesięć lat nie mogła zająć, a mąż się wypowiadał, że „z panem Zbyszkim w ciążę zaszła!”. Pojechali. Dwa razy ze mną pojechała do Podkowy Leśnej. Guz zszedł, zginął. Przed urodzeniem raz do Olsztyna przyjechała. Urodziła to dziecko i piersi nie odjęli. Tą pierś karmiła. Guz zginął. Za dwa lata się tam do nich dostałam. Ta dziewczynka chodzi, piękna, ładna, a buzia, jak krew z mlekiem. Zdrowa do dziś, najzdrowsza! Ta pani urodziła, pierś karmiła i już po niej drugie dwie dziewczynki urodziła. Trzecią teraz urodziła. I wszystko zdrowe. I kazała tu telefonicznie podziękować serdecznie, bo nie może przyjechać.

Bóle fantomowe – tego się nie leczy!

Relacja 83.

15 lat temu, właściwie 16 lat temu zachorowałam na nowotwór. Niestety było tak groźnie, że trafiłem w szybkim tempie do szpitala. Jestem po resekcji płuca jednego. Po roku czasu, okazało się, że rak robi spustoszenie. Zaczynają się przerzuty. Przerzut do kości. Do tego stopnia, że zniszczył kość tak, że ręka pękła. Niestety musiała być amputowana. Mało tego, w czasie amputacji ręki, wszczepiono mi żółtaczkę zakaźną i żółtaczka zakaźna zrobiła takie spustoszenie w organizmie, że rzeczywiście nie dawano mi więcej jak trzy miesiące życia. Ponieważ byłem i po chemii, i po radioterapii w związku z chorobą nowotworową, tak, że w zasadzie byłem tak słaby, że ja po prostu w mieszkaniu o własne nogi się przewracałem. Traciłem przytomność, moje wyniki krwi, ASPATY, ALATY na poziomie tysiąca, gdzie norma jest 30-40. To nie spadało po prostu, leczenie objawowe tylko, czyli walczyłem z bólem, bo ból po amputowanej ręce nie ustępował. Bóle fantomowe robiły swoje. No, i co ciekawego, po pierwszej wizycie w Podkowie Leśnej, ja wiem, w terminie 2-3 dni byłem na badaniu krwi i już wtedy okazało się, że te wszystkie transaminazy, czyli ASPATY, ALATY, są prawie w normie. Wydawało się to niemal niemożliwe. Pani doktor wzruszała ramionami, ale mówi: „zobaczmy, za tydzień następne badanie”.

I ja w tym czasie trafiłem drugi raz do pana Zbyszka. I rzeczywiście, po chyba półtora tygodniu następne badanie. Okazuje się, że wszystkie wyniki w normie i tak do dzisiaj. Póki co, do tej pory czuję się bardzo dobrze, w tej chwili pracuję, pracuję zawodowo, pracuję w pełnym wymiarze. Normalne życie pędzę i jestem wdzięczny. Tylko dzięki Zbyszkowi żyję dzisiaj i to w doskonałej formie. Dziękuję bardzo!

Zbyszek Nowak: Bóle fantomowe występują w częściach ciała, które z różnych przyczyn zostały amputowane lub usunięte. Mimo, że organów nie ma fizycznie, nadal są sygnały nieprawidłowości w planie niematerialnym. Ponieważ moje działania odbywa się właśnie na planie niematerialnym, z bólami fantomowymi radzę sobie w 100 %.

Relacja 84.

Jestem po wypadku już od 44 lat. (W wypadku ten pan stracił rękę i nogę. Przyp. red.) 36 lat cierpiełem na bóle fantomowe. Zachorowałem na nerki. Lekarze chcieli koniecznie, żebym szedł na operację. A ja operacji się bałem po prostu. No i w telewizji przypadkowo zobaczyłem ten program „Ręce, które leczą” i pojechałem do Podkowy.

I od tej pory bóle minęły. Nie ma bólów fantomowych i z nerkami też jest w porządku. Przed tym, ile ja się budziłem w nocy, tabletkami to już wymiotowałem.

A oprócz tego od tej pory, jak zacząłem do Pana jeździć, to papierosy oddałem i skończyło się palenie. Papierosy mi śmierdziały i w ogóle nie szło palić. Przemęczyłem się tak ze trzy dni, tak próbowałem palić. Wreszcie mówię, to nie ma sensu na siłę się zmuszać. Od tej pory przestałem palić.

Strach przed lekarzem? Namawiam do badań!

Relacja 85.

Do dentysty nie chodziłem wcale, bo się bałem, bo raz byłem u dentysty i wyrwał mi zdrowego (...) a potem nie chodziłem i dostałem... dwa zawały miałem. Żona mnie namówiła i chodziła ze mną do dentysty i ze zdjęciami chodziłem. I nie tylko u dentysty, bo jeszcze byłem na koronografii ze zdjęciem, bo też się bałem iść. I na każdym badaniu, na które idę, też mam w skarpetce zdjęcie. I idę, i się nie boję. Poszedłem do dentysty i pani dentystka się pyta: „jak, na zastrzyk?”. Ja mówię, nie - na żywca. I wszystkie na żywca wyrwałem. 10 zębów wyrwałem. I już mam nowe założone.

Relacja 86.

W grudniu wysłałam zdjęcie do pana, bo już przestałam chodzić. Mieszkam na drugim piętrze i stawy biodrowe mam tak zniszczone, że ortopeda nie chciał już ze mną rozmawiać. Tylko natychmiast na operację. A ja się uwzięłam, bo ja się boję operacji. Dzisiaj wchodzę na drugie piętro bez trzymania się poręczy. Dziękuję.

Relacja 87.

Moja córka bardzo narzekała na bóle żołądka. Dwa, trzy miesiące. Do lekarza nie chciała w ogóle pójść, bo jest pesymistką. W końcu zrobiła badanie żołądka. Okazało się, że ma wrzód w żołądku wielkości orzecha włoskiego.

Jednego razu namówiłam ją, podstępem, sposobem... Przyszła tutaj. Zaczęłam jej podstępnie dawać wodę do picia. Pić jej się chce, to ja szybko mówię – napij się wody. Tylko nie pokazywałam jej, jaka ta woda jest. Piła, no jakieś, ja wiem, że cztery tygodnie tę wodę. Lekarz zrobił powtórnie badanie (...) i mówi: „nie wiem, albo była pomyłka, albo coś się zrobiło, ponieważ jest tylko jakiś tam cień po tym wrzodzie w żołądku”. Panie Zbyszku, bardzo dziękuję, bo okazuje się, że ten wrzód został wyleczony, że nie trzeba robić operacji. Dziękuję bardzo, panie Zbyszkowi. Podstępem, ale pomogliśmy.

Relacja 88.

Byłam akurat przed wrześnieym spotkaniem u okulisty, lekarki, która bardzo skrupulatnie badała moje oczy. I byłam zdziwiona, czy tam coś się dzieje, czy tam jest coś złe. Odkąd do Pana chodzę, to już jest sześć lat. I po wtóre byłam zdziwiona, jak wezwała swoją koleżankę i powiedziała: „zobacz ta kobieta ma w oczach naczynia krwionośne młodszeo dziesięć lat”. Moje oczy mają dopiero sześćdziesiąt dwa! Więc byłam bardzo szczęśliwa, że dobrze widzę. Dziękuję bardzo.

Relacja 89.

Byłam ze trzy, cztery razy z własnym synem. On się urodził z elementami porażenia mózgowego. Przy tym jest i padaczka. Wiadomo, że to są psychotropowe dawane. Tu kilka razy byłem u pana Zbyszka, bo jeszcze wykryto u niego gruczolaka.

Miał mieć operację, ja się po prostu nie zgodziłam na to. Przyznam się, że od roku przestałam dawać mu te psychotropowe, bo miał taką silną dawkę, że on dosłownie spał na lekcjach. Okazało się, że jak w tym roku, w lecie poszłam do neurologa sprawdzić, to po wykonaniu EEG wyszło, że dziecko jest zdrowe i nie musi brać psychotropów. Pani doktor wyskoczyła na mnie, że niby, co to ja za mama! Że tak, jakbym sama sobie operację zrobiła.

Poszłam do endokrynologa. Syn dość wysoki jest, mimo że ma czternaście lat, to ma prawie dwa metry wzrostu. Pani doktor powiedziała, że on gigantyzm ma. Okazało się, że to nie gigantyzm, dlatego że są rodzice wysocy. Ten gruczolak tak samo. Powtórnie, chyba ze dwa razy, zrobili prześwietlenie i rezonans magnetyczny. Okazało się, że po gruczolaku nie ma absolutnie śladu. Także tylko to, że myśmy przyjeżdżali tutaj..., on chodzi do szkoły, ale mamy Pana kasetę. Co jakiś czas, raz w tygodniu, a nieraz i codziennie, jak tak się troszkę źle czuje. Mój syn już nie pamiętam, kiedy chorował na gripę. Jest uodporniony. Tak, że bardzo dziękuję.

Relacja 90.

Ja z żoną jeździłem do Podkowy Leśnej. Żona miała osteoporozę 32%. Po roku czasu, jeszcze jak jeździliśmy raz w miesiącu do pana do Podkowy, po roku czasu, doktor robił badania żonie, stwierdził 18%. Po roku czasu. Po następnym roku, żona zrobiła badanie. Mówi: „pani Zofio, nie ma pani, po co tu przyjeżdżać, bo nawet śladu po osteoporozie nie ma”.

Relacja 91.

Chciałam powiedzieć o problemach zdrowotnych mojego męża. Więc akuratnie 18 czerwca minęło 5 lat, jak mój mąż przeszedł bardzo poważną operację, to znaczy miał usuniętą część żołądka łącznie z guzem. Co się okazało? W badaniach pooperacyjnych wynikało, że zostały małe przerzuty i sprawa była złośliwa. No, jak widać, mąż siedzi obok mnie. Nie ma żadnych problemów zdrowotnych. Badania kontrolne, które były przeprowadzone, tam pani doktor, która się opiekuje mężem stwierdziła, że bardzo miło jest jej powiedzieć, że po tylu latach pacjent po prostu jest zdrowy. Byliśmy kilka tygodni temu na badaniu USG kontrolnym. No, nie ma żadnych problemów. W międzyczasie jeszcze wynikła sprawa torbieli na nerce. Już pisaliśmy, bo jesteśmy w ciągłym kontakcie, pisaliśmy właśnie o tym problemie. Co się okazało? Że przy badaniach kontrolnych tomografem nic nie stwierdzono na nerce. Ja dziękuję w imieniu męża i swoim, bo też jestem w kontakcie z panem Zbyszkim, za opiekę, no i polecamy się dalszej.

Wszystkie relacje, a jest ich w sumie 180, są do przeczytania, albo posłuchania na stronie www.nowak.pl w zakładce Baza wiedzy. (zn)



Koniec roku to czas podsumowań. Gazeta „Świat to Apteka” w formie papierowej ukazuje się po raz ostatni. Dlatego chcę Państwa uzbroić w kompendium wiedzy na mój temat i zaprosić do dalszych kontaktów przez Stronę Internetową www.nowak.pl i FB. Jeśli tylko pojawi się nowy, ważny temat – zamieszczę go w zakładce Baza Wiedzy na stronie www.nowak.pl

Nie planuję natomiast zrezygnować z produkcji programu „**Ręce, które leczą**”. Zrobiłem przegląd odcinków z 2022 roku i doszedłem do wniosku, że dokumentowanie mojej pracy oraz kontakt z Państwem tą drogą, mają swój sens.

Program „**Ręce, które leczą**” od jakiegoś czasu jest produkowany wyłącznie na stronę www.nowak.pl i do YouTube’a. Po ponad dwudziestu latach obecności na antenach Polsatu, TV 4 i Superstacji, nie chcieliśmy likwidować tego magazynu dobrych wiadomości i przerywać płynącego do Państwa wraz z nim strumienia dobrej energii.

Oto, co opowiedzieli nasi goście w 2022 roku.

W grudniu zobaczymy ponownie, po 4 latach, Karolinę i Łukasza, znakomitych śpiewaków, którzy wsparci kilka lat temu, zarówno przez energię, jak i pedagogiczny talent naszej przyjaciółki, Ewy Komorowskiej, rozwinęli się i osiągnęli niemały sukces.

W listopadzie będzie o spektakularnych efektach działania energii na odległość. Wojciech Przygodzki jest człowiekiem racjonalnym, sam lubi wszystko zbadać i nie poddaje się sugestii. Jednak reaguje na energię w oczywisty sposób, co dowodzi, że warto być otwartym także na te możliwości.

Październik 2022. Roman Ścibura – kolejne spotkanie z autorem książki „**Ambasada Pana Boga – zapis ocalenia**”. W jego życiu zaszły duże zmiany. Podjął odważne życiowe decyzje, będące efektem sformułowanej w formie TIOPZ prośby o oczyszczenie pola ze wszystkiego co mu szkodzi i zagraża.

Wrzesień 2022. Aleksandra Kotkowska – trzy cięższe wymagające wsparcia. Zwłaszcza pierwsza, podczas której pani Aleksandrze bardzo utrudniał

życie duży polip w nosie. Co ciekawe, pani Aleksandra była początkowo bardzo sceptycznie nastawiona do tej możliwości pomocy.

Sierpień 2022. Grażyna Lubszczyk – mikrobiolog. Wielokrotnie korzystała z pomocy. Także w trudnym przebiegu Covid u mamy. Najpierw w formie Telefonicznego Spotkania Indywidualnego (TSI), potem regularnego kontaktu przez SMS.

Lipiec 2022. Beata Lewandowska mieszka w Anglii i korzysta z pomocy na odległość. Wspomina spotkanie sprzed 11 lat, kiedy już po pierwszym kontakcie choroba zaczęła mijać. Ostatnio znów potrzebowała pomocy i szybko wróciła do formy dzięki kilku spotkaniom w trybie TSI. W ten sam sposób udało się pomóc kotu, którego lekarze już uznali za nieuleczalnie chorego.

Czerwiec 2022. Hanna Seniuk – wybitna polska aktorka opowiada o ponad już 30-letniej naszej znajomości, wspomina pierwsze spotkanie i poczucie natychmiastowego porozumienia duchowego. Hania jest też moją ambasadorką, często kieruje do mnie swoich znajomych. Pomogła w ten sposób wielu osobom.

Maj 2022. Lucyna Żaba – niezwykle samodzielna osoba, której nie omijają problemy, ale nigdy się nie poddaje. Mimo dość wrogiego nastawienia zdecydowała się skorzystać z mojej pomocy dla męża. Efektem tego spotkania była nie tylko pomoc mu w jaskrze i chorobie zatok, ale także olbrzymie wsparcie dla samej pani Lucyny podczas żmudnego procesu pokonywania raka.

Kwiecień 2022. Mariusz Kolinko jest w tej chwili właścicielem pięknie położonej w Milanówku szkoły muzycznej, która prędko się rozwija. Dzięki energetycznemu wsparciu znalazł się i środki na remonty, odważne decyzje i niekonwencjonalne rozwiązania.

Marzec 2022. Łukasz Rosiak – doktor nauk prawnych. Moja pomoc energetyczna nie ogranicza się w jego przypadku do kwestii zdrowotnych. 12 lat temu pan Łukasz znalazł program i stronę [www](http://www.nowak.pl) i skorzystał z mojej pomocy

w chorobie błędniaka. Pomogłem także jego mamie i kilku znajomym. Teraz okazało się, że doktorat i praca naukowa w stałym kontakcie z energią staje się łatwiejsza.

Luty 2022. Maja Sutkowska – studentka architektury opowiada o energii wykorzystywanej dla celów rozwoju i kreatywności. Jej przykład obala powszechne mniemanie, że energoterapia jest tylko dla ludzi starszych i chorych. Maja miała i ma bardzo oryginalne obserwacje. Opowiada jak od sceptycyzmu przeszła do pełnego zaufania.

Styczeń 2022. Dariusz Wezgraj jest ekspertem w dziedzinie ozonu. Opowiada o niewidocznym zagrożeniu, jakim są grzyby, pleśnie, mykotoksyny, patogeny. Regularne ozonowanie powietrza jest jednym ze sposobów pozbycia się ich z otoczenia, ale trzeba to zrobić pod kontrolą zaufanego fachowca. Nie wszystkie dostępne na rynku urządzenia są równie skuteczne.

Kiedy zaczęliśmy nagrywać programy dla telewizji Polsat, mieszkaliśmy w Warszawie. Zawsze w przeddzień nagrywania programów szliśmy na spacer do Łazienek Królewskich. Podczas kolejnego spaceru Ola zapytała mnie: właściwie po co my to robimy?

Uśmiechnąłem się i odpowiedziałem, że ja po prostu muszę się upiększyć. Wyjść poza strefę spraw codziennych i szarej rzeczywistości, żeby podczas przekazu energii dać Widzom maksimum tego, co najlepsze.

Kochani, przytłaczającą codzienność i poczucie beznadziei można pokonać. Narzędzia do tego, co ja nazywam upiększaniem, są zawsze blisko nas. Niebo, drzewa, kwiaty, motyle, a po przymknięciu powiek - najwspanialsze chwile naszego życia, są naszym skarbem.

„**Piękno uruchamia i wyraża nieskończoną moc**” - napisał w książce „*Siła, czy moc*” Dawid R. Hawkins. Obejrzyjcie choćby jeden program, albo wysłuchajcie relacji (www.nowak.pl), zamknijcie oczy i lećcie do tych cudów, które są w Was. Trzeba je sobie przypomnieć, aby zmienić życie. Swoje i innych!
Wasz Zbyszek



CZYM JEST STRACH!



Nasza przyjaciółka ma szesnastoletnią wnuczkę. Młoda dama jest ciekawa świata, inteligentna i dociekliwa. Nie wstydzi się zadawać pytania, więc rozpoczęliśmy ciekawą rozmowę. Młody umysł usiłuje pojąć fenomen energii, jest otwarty, więc ma ogromne szanse dojść w swoim rozwoju znacznie dalej niż przeciętny nastolatek. Zwłaszcza, że pytania są z gatunku tych fundamentalnych.

Czym jest strach? - zapytała Wiktoria. To pytanie oraz moje i mojej żony odpowiedzi, wydały mi się w obecnych czasach dość istotne, bo otaczająca nas rzeczywistość robi wszystko, żeby nas w stanie strachu utrzymać, spętać obawami i zmartwieniami, zniewolić poczuciem klęski i bezsilności.

Czy możemy się temu przeciwstawić? Czy możemy nauczyć się przestać bać? Otóż tak. Droga prowadzi od nazwania tego, czym jest strach, przez uświadomienie sobie, które jego aspekty nas dotyczą, aż do poznania i zastosowania prostych sposobów całkowitego pozbycia się tego destrukcyjnego stanu.

Strach jest brakiem! Brakiem wszystkiego, co najważniejsze w naszym życiu.

Strach jest brakiem miłości, radości i spokoju, czyli trzech podstawowych i jedyńskich ważnych stanów ducha. Jedyńskich wartości, które nadają życiu sens.

Strach jest brakiem dobra wokół nas. Jest brakiem poczucia własnej wartości, wiary w siebie i zaufania dla własnych możliwości. Jest brakiem oparcia w rodzinie i przyjaciółach. Jest również brakiem zaufania do otoczenia.

Strach to brak siły, rozumu, chęci do działania, chęci do pomagania sobie i innym...

Na końcu, co bardzo jednak istotne - jest brakiem wiary.

Z punktu widzenia tego, czym ja od lat się zajmuję, strach jest brakiem energii. Niski poziom energii umożliwiającą dostęp do nas wszelkiego rodzaju pasożytom (w dosłownym znaczeniu tego słowa i szeroko rozumianej przemożności) – odpowiada za obecność strachu - jednego z najniższych skalibrowanych przez Hawkinsa stanów świadomości. Niższymi poziomami są tylko: wstyd, wina, nienawiść i żal.

Uzmysłowienie sobie genezy strachu jest już pierwszym krokiem na drodze do świadomego opuszczenia tego poziomu.

David R. Hawkins w książce „Przekraczanie poziomów świadomości” nie poprzestaje na ich opisie, ale daje precyzyjne wskazówki, jak tego dokonać. Nikt chyba nie ma co do tego wątpliwości, że warto przestać się bać. Intuicja zaś mówi, że to może raz na zawsze zmienić nasze życie na o wiele lepsze.

A zatem popatrzmy na wyliczone przez Hawkinsa zachowania przyciągające strach i te, które pozwalają go odepchnąć.

- Ekscytacja zagrożeniem – Opanowanie.
- Panika, przesadne reakcje – Samokontrola.
- Dramatyzowanie – Spokojne radzenie sobie.
- Podkreślanie – Spuszczenie z tonu.
- Szukanie pomocy – Samowystarczalność.
- Przetrawianie – Zaufanie Bogu.
- Chronienie – Dopuszczenie straty.
- Kontrolowanie – Poddawanie się.
- Emocjonalność – Trzeźwe myślenie.
- Przesadzanie – Minimalizowanie.
- Puszczanie wodzy wyobraźni – Myślenie logiczne.
- Skupienie się na przyszłości – Życie w teraźniejszości.
- Mnożenie problemów – Powstrzymanie wyobraźni.
- Dostrzeganie wrogów – Dostrzeganie bezpieczeństwa.
- Opór, obrona, unik – Akceptacja problemu.
- Eskalacja, rozwijanie – Redukowanie percepcji.
- Oddalanie, osłanianie – Przeprowadzenie problemu.
- Usprawiedliwianie się – Szczerść wobec siebie.
- Doszukiwanie się przyczyn – Poczucie się do odpowiedzialności.
- Skupienie się na ciele – Skupienie się na duchu.
- Obawianie się straty – Dostrzeganie źródła szczęścia wewnątrz.
- Obawa utraty miłości – Dawanie miłości.
- Śmierć – Postrzeganie życia jako wiecznego.

Rozwój polega między innymi na tym, aby dostrzegać związki przyczynowo - skutkowe pomiędzy naszym zachowaniem, a jakością naszego życia. Wniosek nasuwa się sam. W tej sprawie nikt nam nie pomoże. Wszystko jest w naszych rękach! W tych samych rękach mamy nieograniczoną moc, więc wszystko jest możliwe.

Zbyszek Nowak

NARZEKANIE NISZCZY MÓZG!

Narzekanie niszczy twój mózg i jest zaraźliwe!

Badania pokazują, że większość ludzi narzeka raz na minutę w trakcie typowej rozmowy. Narzekanie zaś, chociaż pozwala chwilowo poczuć się lepiej, negatywnie wpływa na nasz mózg, a tym samym pracę i zdrowie - pisze psycholog dr Travis Bradberry, autor bestsellerowej książki "Inteligencja Emocjonalna 2.0" i założyciel TalentSmart, globalnego lidera w dostarczaniu firmom testów i treningów dotyczących inteligencji emocjonalnej.

Jak wyjaśnia Bradberry, mózg uwielbia efektywność i nie chce wykonywać więcej pracy, niż musi. Dlatego, kiedy powtarzamy jakąś czynność, na przykład narzekanie, neurony rozgałęziają się w stronę innych neuronów, by ułatwić przepływ informacji. Dzięki temu w przyszłości powtarzamy daną czynność o wiele łatwiej, czasem nawet możemy sobie nie zdawać z tego sprawy.

Mózg sam programuje się na narzekanie. Bradberry porównuje to do budowy mostu: bez sensu byłoby tworzyć most tymczasowy za każdym razem, kiedy musimy przejść przez rzekę, zdecydowanie lepiej jest zbudować jeden, trwały most. Podobnie działają neurony: zbliżają się do siebie, a im bardziej, tym połączenia między nimi są silniejsze.

Często narzekanie przeprogramuje twój mózg tak, by w przyszłości było to łatwiejsze. W efekcie po jakimś czasie odkryjesz, że łatwiej ci być negatywnym niż pozytywnym, niezależnie od tego, co się wokół ciebie dzieje. Narzekanie staje się twoim "domyślnym" zachowaniem, co wpływa na odbiór twojej osoby u innych.

To jednak nie wszystko, podkreśla Bradberry. I wskazuje, że według badań naukowców z Uniwersytetu Stanforda narzekanie zmniejsza hipokamp - część mózgu odpowiedzialną m.in. za rozwiązywanie problemów, inteligencję i pamięć. To głównie ten obszar jest niszczone przez chorobę Alzheimera.

Inni też mogą skłonić cię do narzekania!

Dr Bradberry wskazuje przy tym, że nawyk narzekania można przejąć też od innych osób. Mózg bowiem "w naturalny i nieświadomy sposób" niejako "odbija" nastroje osób dookoła nas, szczególnie tych, z którymi spędzamy sporo czasu.

Nazywa się to "neuronami lustrzanymi" i jest podstawą naszej zdolności do odczuwania empatii. Z drugiej jednak strony, proces ten sprawia, że narzekanie jest jak bierne palenie - nie musisz sam tego robić, by odczuć chorobowe efekty tej czynności. Musisz więc być ostrożny w spędzaniu czasu z osobami, które na wszystko narzekają. Narzekający chcą, by inni ludzie do nich dołączyli, bo wtedy sami czują się lepiej.

Na szczęście jest sposób, który pozwala łatwo i szybko powstrzymać się od narzekania. Jak radzi dr Bradberry, należy kultywować w sobie postawę wdzięczności. Kiedy tylko czujemy, że chcemy narzekać, należy od razu skupić uwagę na czymś, za co jesteśmy wdzięczni i zastanowić się nad tym przez chwilę.

Takie zachowanie redukuje poziom kortyzolu - hormonu stresu, który wydziela się, kiedy narzekamy. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornii, którzy badali "postawę wdzięczności", zauważyli znaczną poprawę nastrojów i wzrost energii u pracowników, którzy codziennie pielęgowali swoją wdzięczność. Używając często tej metody sprawimy, że w końcu stanie się ona nawykiem, a nasz mózg sam przeprogramuje się na pozytywne myślenie. (zn)

TSI - NAPRAWDĘ WARTO!

Telefoniczne Spotkanie Indywidualne (TSI), podobnie jak TIOPZ (Tryb Intensywnej Opieki Przez Zdjęcie) przed wielu laty, powstało z dwóch czynników: z potrzeby oraz wieloletniego dobrego doświadczenia.

Tak jak od lat wspieram się w działaniu na odległość zdjęciem chorego, tak też od wielu lat pomagam na odległość podczas kontaktu telefonicznego. Dla mnie ta forma kontaktu jest równoznaczna z kontaktem bezpośrednim. Odkąd pamiętam rozmowa telefoniczna połączona z moim działaniem przynosiła pożądany efekt.

Codziennie moi podopieczni dostarczają mi nowych dowodów skuteczności TSI. O niektórych opowiadają w programach "Ręce, które leczą", które możecie Państwo oglądać na stronie www.nowak.pl w zakładce Video/Programy.

TSI bardzo nieznacznie różni się od spotkania bezpośredniego, bo dla energii przecież odległość nie ma większego znaczenia.

Najpierw sprawdzam, gdzie jest problem, potem działam i jeszcze raz sprawdzam, czy został usunięty. Podczas TSI, oprócz przekazu energii, macie Państwo także okazję naenergetyzować wodę, a ja wskazuję miejsca do okładów i udzielam wielu rad.

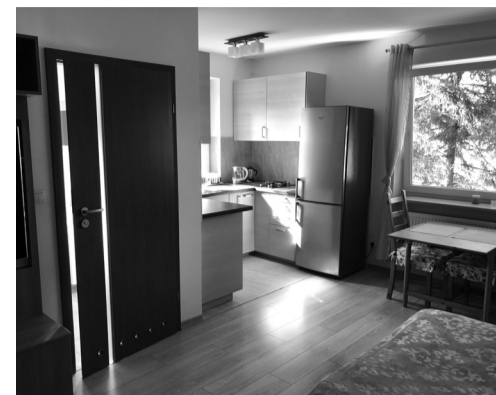
W pandemii TSI okazało się niezmiernie przydatne. Zaczętem je stosować równoległe z trybem opieki przez zdjęcie (TIOPZ). Wiele osób zostało uwięzionych w domach, musiałem zrobić coś, żeby nie przerwać z nimi kontaktu. Rezultaty przeszły moje oczekiwania. Zapraszam do obejrzenia programu „Ręce, które leczą” z Panią Eugenią (X 2020), jedną z pierwszych osób, którym bardzo pomogło TSI. Dalej był Filip – Francuz, który umierał w szpitalu na Covid, a kontakt ze mną miała tylko jego dziewczyna (program z XI 2020) i Adam Palma (IX 2021)

Jeśli nie możesz wyjść z domu, albo nie jesteś w stanie do mnie przyjechać, zadzwoń i umów TSI. - Możesz zrobić dla siebie znacznie więcej, niż Ci się wydaje. Możesz też pomóc najbliższym. Nawet bez ich wiedzy! (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.



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

TERMINARZ SPOTKAŃ W PODKOWIE LEŚNEJ

Listopad'22

Grudzień'22

poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa
07	08	09	05	06	07
	15		12	13	14
21	22	23	19	20	21
28	29	30			

Szanowni Państwo,
zdarzają się sytuacje, których niepodobna przewidzieć. Jeśli będzie taka potrzeba, spotkania indywidualne będą także w okresie międzyświątecznym (2 XI, 27, 28 XII) Informacje o zmianach będą 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

