

Natalia Kropek

SIMPLIFE.PL & JOGAWDOMU.COM



OGARNIJ STRES

Proste wskazówki,
jak nie zwariować
w codzienności



Kilka słów o mnie czyli twórczyni ebooka

Nazywam się Natalia Knopek.

Jogę i medytację praktykuję od ponad dekady, a od 10 lat uczę innych.

Jestem zwolenniczką uzdrawiania poprzez ruch, medytację, oddech i odpowiednią dietę. Głęboko wierzę w to, że piękno powstaje wewnątrz, oraz że każda wielka zmiana zaczyna się od jednego małego kroku.

Chętnie dzielę się swoją praktyką z osobami, które w codziennym życiu poszukują balansu, harmonii, wyciszenia oraz większej świadomości siebie i swojego ciała. Skupiam się na skutecznej relaksacji, wyciszeniu i rozluźnieniu – tak bardzo przydatnym w obecnym świecie.

Jestem certyfikowaną nauczycielką w standardzie Yoga Alliance jako e-RYT500 oraz YACEP® - osoba mogąca szkolić innych nauczycieli. Dlatego aktualnie z przyjemnością oddaję się prowadzeniu Kursów Nauczycielskich Jogi. Organizuję również cykliczne wyjazdy z jogą, medytacją i oddechem.

Na co dzień prowadzę swoją autorską Szkołę Jogi w Domu na www.jogawdomu.com, gdzie do tematu podchodzę bardzo holistycznie, pokazując, że joga to nie tylko to, co dzieje się na macie #jogapozamata.

Ukończyłam także studia podyplomowe na kierunku Ajurweda oraz kurs astrologii. Jestem również certyfikowaną nauczycielką jogi w ciąży i połogu, a także Kundalini Jogi, Medytacji, Mantry i Jogi Nidry. Swoją praktykę rozwijałam w Indiach, Polsce, Hiszpanii i Danii.

Piszę bloga na temat jogi, ajurwedy i świadomego życia – simplife.pl Jestem autorką dwóch bestsellerowych książek: *Miej Umiar* i *Dlaczego Joga*.

Prywatnie mieszkam w Łodzi wraz z mężem i maleńką córeczką.



[@simplife.pl](https://www.instagram.com/simplife.pl)



www.simplife.pl



[@simplife.pl](https://www.facebook.com/simplife.pl)

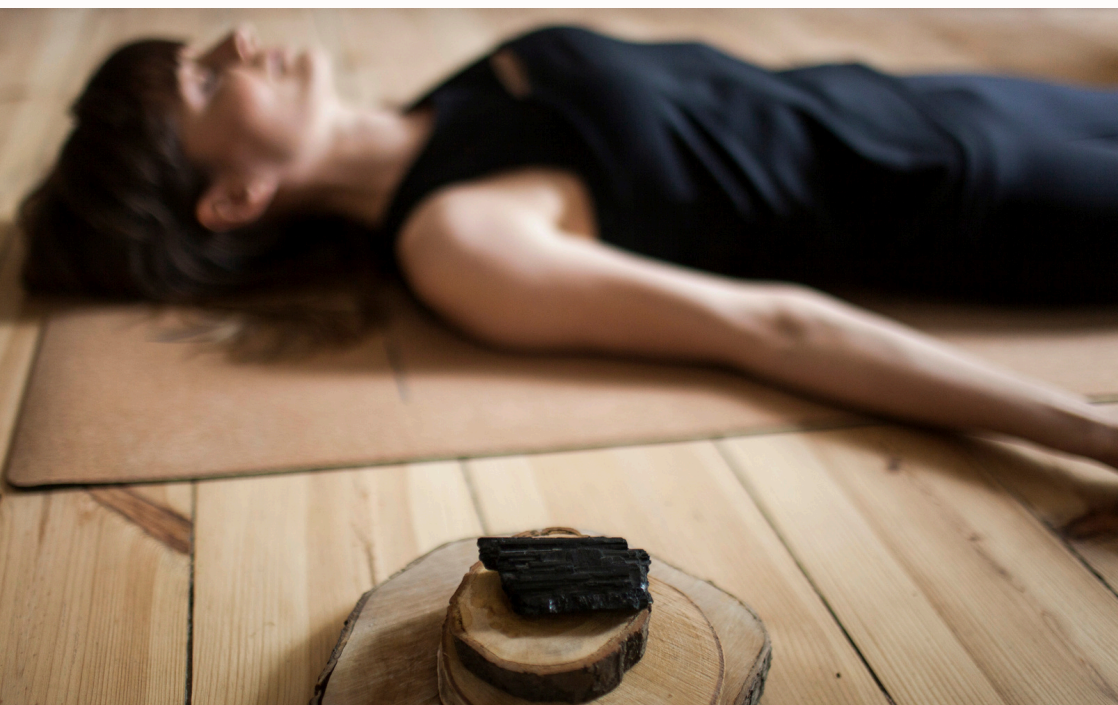


www.jogawdomu.com



SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
CZYM JEST STRES I JAK NA NAS DZIAŁA?	7
DLACZEGO JAKOŚCIOWY SEN JEST WAŻNY?	11
TECHNIKI ODDECHOWE NA STRES	13
MEDYTACJE REDUKUJĄCE STRES	15
ODPOWIEDNIA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	17
ZARZĄDZANIE CZASEM I STAWIANIE GRANIC	18
BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	19
ZAKOŃCZENIE	22



WSTĘP



W dzisiejszym pędzącym świecie, stres stał się nieodłączną częścią naszego codziennego życia. Ciągła presja, niekończąca się lista zadań do wykonania, wyzwania w pracy i w życiu osobistym mogą prowadzić do wypalenia oraz mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Mimo że stres jest naturalną reakcją organizmu, istnieją skuteczne metody, które mogą pomóc Ci zarządzać jego poziomem, przywracając równowagę i spokój wewnętrzny.

Ten ebook został stworzony z myślą o każdym, kto chce nauczyć się efektywnie radzić sobie ze stresem. Znajdziesz tu praktyczne techniki i ćwiczenia, które możesz zacząć stosować od zaraz, aby poprawić swoje samopoczucie, sen i jakość życia.

Sztuka relaksacji i kreowania życia marzeń

DOŁĄCZ DO WYJĄTKOWEGO KURSU
i zmień Swoje życie w 40 dni



Chcesz zmienić swoje życie, ale ciągle lądujesz w tym samym punkcie? Czujesz się przeciążony/a codziennymi obowiązkami? Stres stał się Twoim stałym towarzyszem?

A gdyby tak... w 40 dni zmienić wszystko?

Zapraszam Cię na głęboki proces transformacji. Nauczysz się, jak się skutecznie relaksować i tworzyć życie, o którym marzysz.

Bądźmy w tym razem!

Spotkania na żywo

Kurs to cykl siedmiu spotkań na żywo w formie webinarów, dzięki czemu cały proces transformacji odbywa się w grupie z moim wsparciem. Jest tam też miejsce na zadawanie pytań, rozwiewanie wszelkich wątpliwości. Do tego otrzymujesz dożywotnio nagrania (do pobrania) do samodzielnej praktyki pomiędzy spotkaniami na żywo.

Spółeczność i wsparcie

Uczestnicy Kursu otrzymują również dostęp do zamkniętej grupy na Facebooku. To miejsce do wymiany myśli, inspiracji, zadawania pytań.

DOŁĄCZ DO
KURSU



Możesz doświadczyć...

- Pogłębionego relaksu na wielu poziomach (fizycznym, emocjonalnym i psychicznym)
- Świadomego bycia „tu i teraz
- Jedności ze swoim ciałem i oddechem
- Lepszego zrozumienia siebie
- Odprężającej praktyki jogi nidry
- Puszczenia napięć w ciele
- Porządkowania myśli i spokoju w głowie

Program kursu

Kurs składa się z 2 filarów:

1. Cotygodniowe spotkania na żywo ok. 1,5 – 2 h – praktyka jogi nidry, opowieść na konkretny temat (wymienione poniżej) i sesja pytań i odpowiedzi; spotkania są nagrywane, możesz więc odtworzyć je w dowolnym momencie.

Tematy spotkań:

- Relaksacja – klucz do wszystkich drzwi
- Sposoby na dobry sen
- Potęga wdzięczności
- Sekret pełni zdrowia
- Na obfitość!
- Dlaczego tak ważne jest wybaczenie? Pokochaj siebie

3. Nagrania jogi nidry do samodzielnego odtwarzania.

Dostępne zarówno na platformie jak i do pobrania – zostają z Tobą na zawsze i możesz korzystać z nich w wersji offline.

- Pełnia zdrowia
- Moje wymarzone życie
- Żyję w obfitości
- Kocham siebie
- Jestem wdzięczna/y i przyciągam dobro
- Relaks w pełni
- Na dobry sen
- Wybaczam...

35%
TANIEJ

W PRZEDSPRZEDAŻY

DOŁĄCZ DO
KURSU



1. CZYM JEST STRES I JAK NA NAS DZIAŁA?

Stres - słowo, które często pojawia się w naszych rozmowach, ale czy naprawdę wiemy, co to jest?

Stres jest zjawiskiem normalnym i potrzebnym dla przetrwania ludzkości. Jednak na pewno nie w formie ciągłej.

Jego zadaniem jest pomoc w sytuacjach wymagających mobilizacji, mowa tutaj o reakcji "walka lub ucieczka". Odpowiedzialny za nią jest układ współczulny, który aktywizuje nadnercza do produkcji adrenaliny, która to nie bez powodu nazywana bywa hormonem strachu. W dalszej kolejności aktywowane są: podwzgórze, przysadka i nadnercza, co prowadzi do wydzielania kortyzolu znanego jako "hormon stresu".

Fizjologiczne i psychologiczne skutki stresu

Jak już wiesz - gdy nasz organizm wyczuwa stres, układ nerwowy reaguje, uwalniając hormony stresu, w tym kortyzol i adrenalinę. Hormony te powodują wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna i zwiększenie poziomu cukru we krwi, przygotowując ciało do szybkiego działania.

Z działaniem tych hormonów powiązanych jest wiele zmian w organizmie. Akcja serca przyspiesza, rośnie ciśnienie krwi, spłyca się oddech i zwalniają procesy trawienne.



Krótkotrwały wpływ kortyzolu na organizm nie jest szkodliwy, jest wręcz nieodczuwalny.

Jednak długotrwałe wystawienie na działanie tych hormonów może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca, problemy z układem pokarmowym, obniżenie odporności, a także depresja, lęk czy obniżenie nastroju.

Udowodniono już, że **długotrwały stres powoduje zmiany w składzie i jakości mikrobiomu jelitowego**. Skutkuje to namnażaniem się bakterii złego typu, kosztem tych, które są dobre dla naszego organizmu. Chroniczny stres może prowadzić do rozwoju wielu chorób związanych z układem trawienia. Przewlekłe napięcie może być dla nich tak samo szkodliwe jak ciągłe żywienie się śmieciowym jedzeniem.

Skutki chronicznego stresu:

- Zmęczenie
- Problemy ze snem
- Wzrost ciśnienia krwi
- Osłabienie układu odpornościowego
- Zaburzenia trawienia
- Zwiększenie apetytu
- Osłabiona przemiana materii
- Zwiększenie masy ciała
- Bóle głowy
- Zaburzenia nastroju
- Lęk
- Depresja
- Zwiększone ryzyko chorób serca
- Problemy z koncentracją
- Napięcie mięśniowe
- Zatrzymanie wody w organizmie
- Zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2
- Problemy z pamięcią

Dlatego właśnie ogromnie ważna jest świadoma praca nad poziomem stresu. Warto jest znaleźć coś, co się u Ciebie sprawdzi. W wielu wypadkach najlepsza okazuje się być praca ze świadomym oddechem – zwykle już kilka głębokich oddechów powoduje, że odczuwalny poziom stresu spada. Dobrym sposobem na pracę z emocjami i stresem jest również regularna medytacja. Pamiętaj też o odpowiedniej ilości snu, spędzaniu czasu na świeżym powietrzu i spacerowaniu – zadbaj o choćby minimalną ilość kroków dziennie.



Jak rozpoznać objawy stresu?

Rozpoznanie objawów stresu to pierwszy krok do zarządzania nim. Zwróć uwagę, czy dostrzegasz u siebie któreś z poniższych objawów:

- Nadmierne pocenie się
- Problemy z zasypianiem
- Problemy z porannym wstawaniem
- Przerwany sen
- Chroniczne zmęczenie lub uczucie wyczerpania
- Napięcie mięśniowe, zwłaszcza w okolicy szyi i barków
- Bóle głowy
- Rozdrażnienie lub skłonność do gniewu
- Trudności z koncentracją
- Drażliwość
- Obniżony nastrój
- Niepokój
- Uczucie lęku
- Zmiany apetytu – jedzenie więcej lub mniej niż zwykle
- Problemy z pamięcią
- Zmniejszone zainteresowanie aktywnościami, które wcześniej sprawiały przyjemność
- Problemy trawienne, takie jak ból brzucha, zgaga czy biegunka
- Częstsze infekcje z powodu osłabionej odporności
- Zwiększone spożycie używek, jako forma radzenia sobie ze stresem
- Poczucie przytłoczenia lub bezsilności
- Wycofanie społeczne

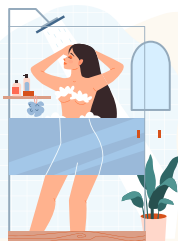
Jeżeli zauważasz u siebie kilka z tych objawów, może to być znak, że stres ma negatywny wpływ na Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. W takim przypadku warto rozważyć techniki redukcji stresu.

WYSOKI POZIOM KORTYZOLU? TO MOŻE CI POMÓC!



ZADBAJ O RELAKS I ODPRĘŻENIE

Wybierz jogę, medytację, prowadź dziennik i praktykuj ćwiczenia oddechowe



STYMULUJ NERW BŁĘDNY

Pomogą Ci w tym zimne prysznice lub kąpiele, oddychanie przeponowe, nucenie czy medytacja



KORZYSTAJ Z PROMIENI SŁONECZNYCH

Wystaw skórę na działanie delikatnych porannych promieni słonecznych.



ZADBAJ O SEN

Zadbaj o odpowiednią ilość snu. Ogranicz światło niebieskie. Zbuduj swoją uspokajającą rutynę przed snem.



WPROWADŹ DO SWOJEGO ŻYCIA AROMATERAPIĘ

Postaw na relaks w towarzystwie olejków aromaterapeutycznych.



ZADBAJ O ZBILANSOWANĄ DIETĘ

Jedz pokarmy bogate w składniki odżywcze. Ogranicz kofeinę, cukier i alkohol. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie

2. DLACZEGO JAKOŚCIOWY SEN JEST WAŻNY?

Sen jest jednym z fundamentalnych elementów zdrowia i dobrego samopoczucia. Podczas gdy śpimy, nasze ciało regeneruje się, a umysł przetwarza informacje z dnia, układając wspomnienia i ucząc się nowych umiejętności. Brak odpowiedniej ilości snu może prowadzić do szerokiego zakresu negatywnych skutków, w tym do obniżenia zdolności koncentracji, pogorszenia zdrowia psychicznego oraz zwiększenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy.

Cykle i fazy snu

Sen składa się z kilku cykli, każdy trwający około 90 do 110 minut. Każdy cykl obejmuje różne fazy snu, w tym sen lekki, sen głęboki oraz sen REM (szybkie ruchy gałek ocznych). Sen głęboki jest kluczowy dla fizycznej regeneracji, natomiast sen REM jest istotny dla funkcji poznawczych, w tym dla przetwarzania emocji i wspomnień.

Co się dzieje, gdy nie śpimy wystarczająco?

Chroniczny brak snu może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych. Osoby cierpiące na niedobór snu często doświadczają osłabienia systemu odpornościowego, mają problem z utrzymaniem odpowiedniej wagi, są bardziej narażone na choroby serca i mogą doświadczać pogorszenia nastroju, co czasami prowadzi do depresji.



Skutki niedoboru dobrej jakości snu:

- Zmęczenie
- Drażliwość
- Problemy z koncentracją
- Osłabienie pamięci
- Zwiększone ryzyko wypadków
- Spadek produktywności
- Problemy z regulacją emocji
- Zaburzenia nastroju
- Zwiększone ryzyko depresji
- Osłabienie układu odpornościowego
- Podatność na infekcje
- Zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- Podwyższone ciśnienie krwi
- Zaburzenia metabolizmu
- Zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2
- Problemy z wagą, w tym otyłość

Magiczne okno snu

✦ ✦ ✦ Śpij pomiędzy **22:00 a 2:00**.
To właśnie wtedy organizm regeneruje się najefektywniej

✦ ✦ ✦ Zamiast spać do późna, **zaśnij wcześniej**, wpłynie to korzystnie na Twoje poczucie wyspania się.

✦ ✦ ✦ Pomiedzy **22:00-2:00** Twoje narządy wewnętrzne odpoczywają i stabilizuje się oddech, spada temperatura ciała, a mięśnie rozluźniają się.

✦ ✦ ✦ Pomiedzy 3:00-4:00 rano, twoja wątroba zaczyna oczyszczać organizm z toksyn. **Dlatego ważne jest picie wody po przebudzeniu**. Nawodnisz organizm i pobudzisz uwolnienie toksyn z organizmu.

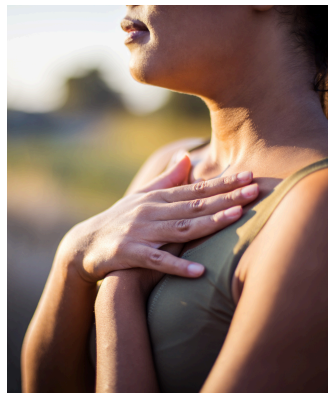


3. TECHNIKI ODDECHOWE

Oddychanie jest jedną z najprostszych, ale i najmocniejszych technik radzenia sobie ze stresem.

Pamiętaj, że oddech jest narzędziem, które zawsze masz przy sobie!

Naukowo udowodniono, że świadome kontrolowanie oddechu może wpłynąć na zmniejszenie poziomu stresu, poprawić koncentrację i zwiększyć ogólne poczucie spokoju. Oto kilka technik oddechowych, które możesz wykorzystać w dowolnym momencie i bez wcześniejszego przygotowania.



Oddychanie brzuszne



1. USIĄDŹ LUB POŁÓŻ SIĘ
W WYGODNEJ POZYCJI.

2. POŁÓŻ JEDNĄ RĘKĘ NA BRZUCHU,
A DRUGĄ NA KLATCE PIERSIOWEJ.

3. ZACZNIJ SPOKOJNIE ODDYCHAĆ
PRZÉZ NOS, SKUPIAJĄC SIĘ NA TYM,
ABY TO BRZUCH, A NIE KLATKA PIERSIOWA,
UNOSIŁ SIĘ PODCZAS WDECHU.

4. POWOLI WYDYCHAJ, WYPUSZCZAJĄC
CAŁE POWIETRZE STARAJ SIĘ, BY WYDECH
BYŁ DŁUŻSZY NIŻ WDECH.

5. ODDYCHAJ W TEN SPOSÓB OK. 3
MINUTY I ZOBACZ, CO SIĘ ZMIENIA.

Technika 4-7-8

1. USIĄDŹ W WYGODNEJ POZYCJI.

2. WĘŻ WDECH PRZEZ NOS, LICZĄC W MYŚLACH DO CZTERECH.

3. PRZYTRZYMAJ ODDECH, LICZĄC DO SIĘDMIU.

4. WYDYCHAJ POWIETRZE LICZĄC W MYŚLACH DO OŚMIU. POWTÓRZ CAŁY CYKL DZIESIĘĆ RAZY.



Technika rytmu



- Znajdź rytmiczny wzorzec oddychania, który jest dla Ciebie naturalny, np. wdychaj na cztery kroki, wydychaj na sześć kroków.
- Praktykuj to oddychanie podczas chodzenia.
- Stosuj rytmiczne oddychanie, zawsze wtedy, gdy czujesz stres, aby pomóc sobie uspokoić umysł i ciało.

4 • MEDYTACJE REDUKUJĄCE STRES

Medytacja to kolejne potężne narzędzie, które może pomóc zarządzać stresem. Regularna praktyka medytacji pomaga obniżyć poziom kortyzolu, poprawia ogólną odporność organizmu oraz wzmacnia emocjonalną równowagę.

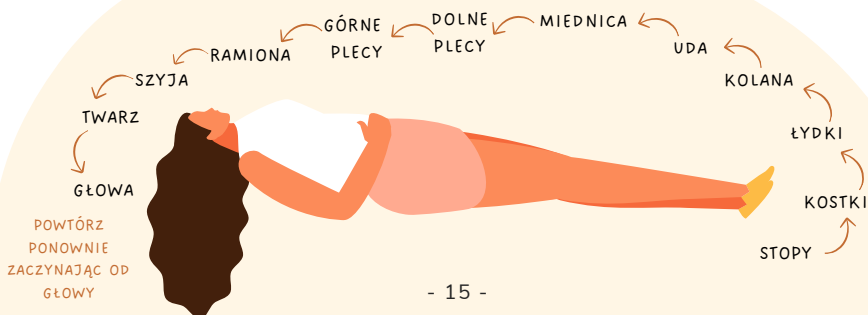
Medytacja mindfulness

- Znajdź ciche i spokojne miejsce. Usiądź wygodnie.
- Skoncentruj się na swoim oddechu. Śledź, jak powietrze wchodzi i wychodzi z twojego ciała.
- Jeśli umysł zacznie błądzić, delikatnie, bez oceniania, sprowadź swoją uwagę z powrotem do oddechu.
- Praktykuj przez kilka minut każdego dnia, stopniowo zwiększając czas trwania.



Skanowanie ciała

- Połóż się wygodnie na plecach.
- Skoncentruj uwagę na swoich stopach, weź spokojny wdech i wydech.
- Następnie stopniowo prowadź swoją uwagę przez każdą kolejną część ciała aż do głowy.
- Jeśli odnajdujesz napięcia lub dyskomfort, świadomie uwalniaj je wraz z oddechem.



Medytacja z wizualizacją

- Usiądź lub połoń się wygodnie i zamknij oczy.
- Wyobraź sobie spokojne miejsce, np. plażę czy las. Może to być również Twoje ulubione miejsce w naturze.
- Skup się na szczegółach tego miejsca, na dźwiękach, zapachach, odczuciach. Staraj się odtworzyć i poczuć je jak najbardziej szczegółowo.
- Praktykuj przez kilka minut każdego dnia, stopniowo zwiększając czas trwania.



SPOTKAJMY SIĘ NA DARMOWYM WEBINARZE

12 MAJA O 10:00

Podwójna dawka Inspiracji:

Webinar na dwa szalenie ważne i inspirujące tematy!

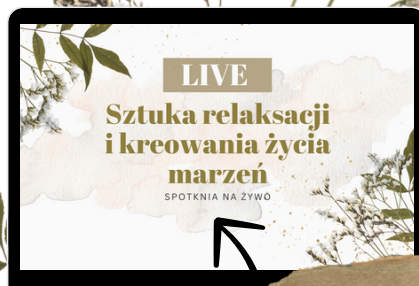
TECHNIKI GŁĘBOKIEJ RELAKSACJI SKUTECZNE MANIFESTOWANIE MARZEŃ

Podczas naszego spotkania odkryjesz proste, lecz potężne metody, które pozwolą Ci na głęboki oddech w życiu pełnym wyzwań.

Pierwsza część webinaru poświęcona będzie technikom głębokiej relaksacji – nauczysz się, jak w pełni odprężyć umysł i ciało.

W drugiej części skupimy się na skutecznym manifestowaniu marzeń – mam dla Ciebie praktyczne wskazówki, jak kształtować swoją rzeczywistość, aby osiągać cele i spełniać pragnienia z łatwością i radością.

Niezależnie od tego, czy poszukujesz spokoju w życiu osobistym, czy dążysz do realizacji zawodowych marzeń, ten webinar otworzy Cię na nowe możliwości.



KLIKNIJ GRAFIKĘ! CZEKA
TAM NA CIEBIE LINK DO
TRANSMISJI LIVE

5. ODPOWIEDNIA • AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W procesie obniżania poziomu stresu istotna jest również aktywność fizyczna. Jednak musi być to odpowiednia aktywność. Okazuje się, że aktywność fizyczna sprzyja obniżaniu poziomu stresu i namnażaniu się dobrych bakterii wewnątrz jelit. Jednak tutaj również ważna jest cała "otoczka".

Podczas wykonywania obciążających i wyczerpujących ćwiczeń (szybki bieg, siłownia, praca w rytmie "no pain no gain"), krew w organizmie przepompowywana jest głównie do mięśni, po to by pomóc nam wykonać zadanie. Układ trawienny i narządy wewnętrzne są przez to trochę "opuszczone" i ich funkcje zwalniają.

Dlatego dla naszego układu nerwowego ważne są przede wszystkim aktywności w rytmie slow.

To istotna informacja zwłaszcza dla osób, które regularnie ćwiczą na siłowni, wylewają z siebie siódme poty, a jednocześnie nadal skarżą się na problemy z trawieniem i wagą.

Świadome, spokojne ruchy połączone z oddechem wpływają pozytywnie na odpoczynek, regenerację, pracę jelit i proces wypróżniania.

Ważna jest również atmosfera podczas treningu i twoje samopoczucie na myśl o nim. Jeśli traktujesz wysiłek i aktywność fizyczną jako nieprzyjemną konieczność – organizm również zacznie się przed nimi bronić i nie będzie w stanie korzystać z jego zbawiennego działania. Dlatego tak istotne jest, by dobrać aktywność pod siebie i dzięki temu mieć poczucie, że robi się to z własnej woli i z przyjemnością.

Jeśli chcesz zacząć swoją przygodę z jogą lub po prostu stworzyć z niej przeciwwagę dla treningów siłowych i wytrzymałościowych – zostawiam linki do filmów dla zupełnie początkujących.

ODWIEDŹ MÓJ KANAŁ
NA YOU TUBE



ODWIEDŹ MOJĄ
SZKOŁĘ JOGI ONLINE



6. ZARZĄDZANIE CZASEM I STAWIANIE GRANIC

Zarządzanie czasem to kluczowy element w redukcji stresu. Nauka efektywnego planowania i priorytetyzacji zadań może pomóc uniknąć poczucia przytłoczenia i zwiększyć produktywność bez dodatkowego stresu.

Techniki zarządzania czasem

- Używaj listy zadań, pomaga to w organizacji i zapewnia satysfakcję z odhaczania wykonanych zadań.
- Priorytetyzuj zadania według ich ważności i pilności.
- Ustalaj realistyczne terminy, co pozwala uniknąć niepotrzebnego stresu związanego z nierealnymi oczekiwaniami wobec siebie i innych.

Sposoby na unikanie przeciążenia zadaniowego

- Naucz się mówić „nie”. Nie przyjmuj na siebie więcej zobowiązań niż możesz udźwignąć.
- Deleguj zadania, naucz się prosić o pomoc innych, aby odciążyć się w pracy czy domu.
- Regularne, krótkie przerwy w pracy mogą zwiększyć Twoją ogólną efektywność.

Jak ustawić granice w życiu zawodowym i prywatnym?

- Komunikuj swoje potrzeby.
- Zachowaj czas na regenerację.
- Unikaj nadmiernego poświęcania się pracy.



**Pamiętaj, pracuj
mądrzej a nie ciężiej!**

7 BUDOWANIE ODPORNOŚCI • PSYCHICZNEJ

Odporność psychiczna to zdolność do radzenia sobie ze stresem i przeciwnościami oraz szybki powrót do równowagi emocjonalnej po trudnych doświadczeniach.

Odporność to nie tylko zdolność do przetrwania kryzysu, ale także zdolność do korzystania z tych doświadczeń w celu lepszego radzenia sobie w przyszłości. Odporność tę można budować i wzmacniać.

Utrzymuj pozytywne relacje.

- Zarządzaj swoimi emocjami, ucz się technik relaksacyjnych i zarządzania emocjami, aby efektywniej radzić sobie ze stresem.

Więcej na kolejnej stronie



- Ustawiaj realistyczne cele. Pracuj nad osiągnięciami krok po kroku, co zwiększa poczucie kontroli i satysfakcję.
- Prowadź dziennik wdzięczności. Codziennie zapisuj trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna/y. To zmienia perspektywę i pomaga skupić się na pozytywach.
- Stosuj afirmacje. Regularne powtarzanie pozytywnych stwierdzeń może zmienić sposób myślenia i zwiększyć pewność siebie.

A jeśli interesuje Cię temat afirmacji, polecam Ci...

KARTY AFIRMACYJNE – JESTEM PEŁNIĄ

„Jestem Pełnią” to mój autorski zestaw Kart Afirmacyjnych. Stworzyłam je z intencją wspierania Ciebie i Twojego rozwoju na co dzień.

„Jestem Pełnią” to zestaw kart, które przeniosą Twoje życie w lepszy wymiar. Dzięki Kartom Afirmacyjnym zwrócisz swoje myśli w kierunku tego, co dla Ciebie dobre. Poczujesz, że możesz karmić swój umysł, duszę i ciało afirmacjami spokoju, miłości i bycia w pełni.



CHCE
ZOBACZYĆ KARTY



Sztuka relaksacji i kreowania życia marzeń

DOŁĄCZ DO WYJĄTKOWEGO KURSU

i zmień Swoje życie w 40 dni

DOŁĄCZ DO
KURSU



Zrób ten test:

Czy....

- masz problemy z wieczornym zasypianiem?
- nie możesz rano wstać z łóżka?
- odczuwasz chroniczne zmęczenie lub uczucie wyczerpania?
- czujesz napięcie mięśniowe, zwłaszcza w okolicy szyi i barków?
- miewasz bóle głowy?
- zauważasz u siebie rozdrażnienie lub skłonność do gniewu?
- odczuwasz niczym nie wyjaśniony niepokój?
- miewasz trudności z koncentracją?
- zdarza Ci się mieć obniżony nastrój bez wyraźnego powodu?
- masz problem z utrzymaniem prawidłowej wagi?
- jesz mniej/więcej niż zwykle?
- ciężko jest Ci przypomnieć sobie o czym miałaś/eś pamiętać?
- miewasz poczucie "ciężkiego umysłu"?
- masz wrażenie, że ciągle tkwisz w tych samych schematach?
- ciężko jest Ci wprowadzić nowe nawyki?
- masz problem z porzuceniem szkodliwych przyzwyczajeń?
- manifestujesz, afirmujesz, próbujesz kreować wymarzone życie a... i tak nic z tego?
- zauważasz problemy trawienne, takie jak ból brzucha, zgaga czy biegunka?
- częściej chorujesz lub masz obniżoną odporność?
- zauważasz u siebie zwiększone spożycie używek, jako forma radzenia sobie ze stresem?
- scrollujesz telefon bez sensu?
- masz poczucie przytłoczenia lub bezsilności?
- nie masz ochoty na kontakty społeczne?

Czy chcesz:

- doświadczyć pogłębionego relaksu?
- zasypiać bez problemu?
- budzić się rano wypoczęta/y?
- wprowadzić do życia zdrowe nawyki?
- żyć życiem, o którym marzysz?
- skutecznie manifestować swoje marzenia i plany?
- zmniejszyć poziom stresu na co dzień?
- poprawić koncentrację?
- zwiększyć ogólną odporność organizmu?
- pozbyć się chronicznego zmęczenia?
- poprawić jakość swoich relacji osobistych?
- cieszyć się większą harmonią i spokojem umysłu?
- znaleźć więcej radości w codziennych czynnościach?
- zwiększyć swoją kreatywność i otwartość na nowe doświadczenia?

Jeśli na któreś z powyższych pytań odpowiedziałas/eś TAK – Sztuka Relaksacji i tworzenia życia marzeń jest dla Ciebie.

PRZEDSPRZEDAŻ

-20%

Kurs Nauczycielski Joga Nidra

Certyfikowany kurs
nauczycielski
Yoga Alliance 50h.



Dyplom YACEP®
Yoga Alliance 50 h.
uprawniający Cię
do nauczania Jogi Nidry
na całym świecie.

**DOŁĄCZ DO
KURSU**



Program kursu

Kurs składa się z 3 filarów:

- ✓ Cotygodniowe spotkania na żywo ok. 1,5 h – praktyka jogi nidry, odrobina teorii i sesja pytań i odpowiedzi; spotkania są nagrywane, możesz więc odtworzyć je w dowolnym momencie.
- ✓ Nagrania jogi nidry do samodzielnego odtwarzania.
- ✓ Webinary pełne wiedzy dla nauczycieli.

**DOŁĄCZ DO
KURSU**



ZAKOŃCZENIE

Stres jest naturalną częścią życia, ale nie musi nim dominować. Przedstawione w tym ebooku techniki i ćwiczenia pomogą Ci zarządzać stresem i znaleźć wewnętrzny spokój. Regularne stosowanie tych metod może znacząco poprawić jakość Twojego życia. Zacznij swoją podróż ku spokojniejszemu życiu już dziś!

KURS NAUCZYCIELSKI

JOGA NIDRA

Certyfikowany kurs nauczycielski
Yoga Alliance 50h.

40-dniowy program
mentoringu, który zapewnia
intensywną i osobistą naukę
pod okiem doświadczonej
nauczycielki.

DOŁĄCZ JUŻ TERAZ
ZACZYNAMY 19 MAJA 2024

20%
TANIEJ
W PRZEDSPRZEDAŻY



**DOŁĄCZ DO
KURSU**



A jeśli masz ochotę coś do mnie napisać, to śmiało zachęcam do kontaktu mailowego oraz w moich social mediach. Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoimi odczuciami!



[@simplife.pl](https://www.instagram.com/simplife.pl)



www.simplife.pl



[@simplifepl](https://www.facebook.com/simplifepl)



www.jogawdomu.com