

Jean Haner

# 5 ELEMENTÓW

Sekret mądrości medycyny chińskiej  
uwalniający naszą naturalną,  
potężną moc życiową



vital  
GWARANCJA ZDROWIA

# 5 ELEMENTÓW

Sekret mądrości medycyny chińskiej  
uwalniający naszą naturalną,  
potężną moc życiową

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga  
ILUSTRACJE: TK

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-714-0

Tytuł oryginału: *The Five-Element Solution. Discover the Spiritual Side of Chinese Medicine to Release Stress, Clear Anxiety, and Reclaim Your Life*

Copyright © 2020 by Jean Haner  
English language publication 2020 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



# SPIS TREŚCI

Wstęp .....	11
<b>CZEŚĆ I:</b>	
ODKRYJ MAPĘ SWOJEJ DUSZY .....	19
<b>Rozdział 1:</b> 5 Elementów .....	21
<b>Rozdział 2:</b> Zrób test: Kim jesteś? .....	35
<b>Rozdział 3:</b> Wyjaśnienie 5 Elementów twojej osobowości .....	45
<b>CZEŚĆ II:</b>	
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZA POMOCĄ 5 ELEMENTÓW .....	67
<b>Rozdział 4:</b> Jak wybrać leczenie? .....	69
<b>Rozdział 5:</b> Element Wody i objawy zaburzenia jego równowagi – lęk, brak zaufania, samotność i problemy ze zdrowiem .....	85

<b>Rozdział 6:</b>	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Wody .....	97
<b>Rozdział 7:</b>	Element Drewna i objawy zaburzenia jego równowagi – gniew, depresja, niezdolność do wybaczenia i problemy ze zdrowiem .....	117
<b>Rozdział 8:</b>	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Drewna .....	129
<b>Rozdział 9:</b>	Element Ognia i objawy zaburzenia jego równowagi – brak radości, odręczenie, trauma i problemy ze zdrowiem .....	147
<b>Rozdział 10:</b>	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Ognia .....	159
<b>Rozdział 11:</b>	Element Ziemi i objawy zaburzenia jego równowagi – zmartwienie, słabe granice, brak wsparcia i problemy ze zdrowiem .....	177
<b>Rozdział 12:</b>	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Ziemi .....	189
<b>Rozdział 13:</b>	Element Metalu i objawy zaburzenia jego równowagi – lęk, brak poczucia własnej wartości, problemy finansowe i problemy ze zdrowiem .....	207
<b>Rozdział 14:</b>	Łatwe środki zaradcze i pełna recepta przy zaburzonej równowadze Elementu Metalu .....	219

**CZĘŚĆ III:****5-TYGODNIOWY RESET ŻYCIA!** ..... 237**Rozdział 15:** Tydzień pierwszy:  
uzupełnij swój Element Wody ..... 239**Rozdział 16:** Tydzień drugi:  
aktywuj swój Element Drewna ..... 251**Rozdział 17:** Tydzień trzeci:  
roznieć na nowo swój Element Ognia ..... 263**Rozdział 18:** Tydzień czwarty:  
uziem swój Element Ziemi ..... 273**Rozdział 19:** Tydzień piąty:  
wzmocnij swój Element Metalu ..... 285**CZĘŚĆ IV:****CHIŃSKA MEDYCYNĄ DLA DUSZY** ..... 299**Rozdział 20:** Subtelne transmisje ..... 301**Rozdział 21:** Droga 5 Elementów ..... 309**Dodatek: Wskazówki do medytacji z 5 Elementami** ..... 319**Lektura dodatkowa** ..... 331**Podziękowania** ..... 335**O Autorce** ..... 337

CZĘŚĆ I

ODKRYJ MAPE  
SWOJEJ DUSZY

*Znaczna część twójego cierpienia pochodzi  
z braku zrozumienia siebie i innych.*

**THÍCH NHẬT HANH**







## 5 ELEMENTÓW

**M**edycyna chińska jest nauką tak jak medycyna zachodnia, ale opiera się na nieliniowym, zintegrowanym zrozumieniu działania organizmu człowieka, a nie na liniowym, przyczynowo-skutkowym podejściu, do którego tak bardzo jesteśmy przyzwyczajeni na Zachodzie. Medycyna chińska była pierwotną medycyną holistyczną uznającą potrzebę przyjrzenia się ogólnemu działaniu organizmu jako całości, a nie tylko jego części. Medycyna chińska analizuje związki między różnymi układami organizmu oraz, na przykład, ich wzajemne oddziaływanie, zamiast skupiać się na każdej poszczególnej części jako osobnej jednostce. Medycyna zachodnia skłania się do traktowania ciała niemalże jak maszyny, która ponownie zaczyna działać po

naprawieniu jednej części. Medycyna chińska natomiast wierzy, że żaden pojedynczy aspekt ciała nie może być zrozumiany bez analizy jego związku z całym złożonym procesem, w który jest zaangażowany. Co więcej, poza przyjrzeniem się ciału jako całości ta forma uzdrawiania nie oddziela ciała od reszty człowieka. Bierze ona pod uwagę „ciałoumysł” – psychologiczne i duchowe wymiary ludzkiego doświadczenia i traktuje je jako dodatkowe aspekty naszego zdrowia.

Nie chodzi tu o deprecjonowanie zachodniego podejścia do medycyny, dzięki któremu dysponujemy niesamowitymi metodami niszczenia organizmów wywołujących choroby, lekami i zabiegami chirurgicznymi eliminującymi zagrażające życiu choroby oraz szeregiem innych, wspaniałych osiągnięć w dziedzinie uzdrawiania. Niemniej jednak temu analitycznemu, linearnemu podejściu może umknąć powiązanie zjawisk w danej sytuacji, które jest niezbędne w zrozumieniu tego, co się naprawdę dzieje, i w celu uniknięcia innych problemów. Kiedy patrzysz przez teleskop, dostajesz szczegółowe informacje o jednej maleńkiej kropce w krajobrazie, ale nie widzisz całego terenu. Podobnie medycyna zachodnia może przegapić subtelne, lecz bardzo ważne informacje niezbędne do wprowadzenia prawdziwego zdrowia i dobrobytu.

Oczywiście medycyna zachodnia do pewnego stopnia znajduje się pod wpływem zachodniej kultury warunkującej nas, by podchodzić do wszystkiego z jednakowym nastawieniem. Badania pokazały, że mieszkańcy Zachodu automatycznie koncentrują się na częściach, a nie na całości, podczas gdy Azjaci postępują zupełnie przeciwnie – patrzą bardziej na całość niż na jakikolwiek pojedynczy detal. Przykładowo, w jednym eksperymencie

przeprowadzonym na Uniwersytecie w Michigan naukowcy pokazali pewne zdjęcie studentom z Ameryki Północnej i śledzili ruch ich oczu, aby sprawdzić, gdzie patrzą i jak długo skupiają się na danym elemencie na fotografii. Studenci najwięcej uwagi poświęcili pojedynczemu przedmiotowi na pierwszym planie. Kiedy uczniowie chińscy oglądali to samo zdjęcie, więcej czasu spędzili na analizie całej sceny!

W rzeczywistości ta różnica dotyczy również innych kultur azjatyckich. W innym eksperymencie poproszono studentów japońskich i amerykańskich o opisanie tego, co przedstawia dany obrazek. Japończycy przekazali 60 procent więcej informacji dotyczących tła i dwa razy więcej obserwacji o związku między tłem a pierwszym planem niż Amerykanie; podczas gdy ci drudzy skupili się na pojedynczym przedmiocie.

Nie chodzi o to, że jedno podejście jest lepsze lub gorsze od drugiego. Rzecz w tym, że oba zawierają konkretne aspekty, które są cenne w naszym zrozumieniu każdej sytuacji, zależności czy każdego problemu. Niemniej jednak odkryłam, że nasz zachodni styl rozwiązywania problemów jest wysoce ograniczony, ponieważ skupiamy się na tylko jednym aspekcie i próbujemy go „naprawić”, znaleźć rozwiązanie bez analizy całej sytuacji, która mogła spowodować tę trudność lub się do niej przyczynić. Czy to kłopoty ze zdrowiem, czy problem w życiu – musimy pracować z ujednoczonym systemem uwzględniającym to, co się dzieje w naszym fizycznym, emocjonalnym, psychologicznym i duchowym doświadczeniu. Dlatego właśnie linearne podejście do rozwiązywania problemów, do którego wszyscy jesteśmy uwarunkowani, może być zbyt ograniczone, żeby być skuteczne. Musimy odnaleźć bardziej holistyczne sposoby zdobycia rozwiązań.

Dobre wieści są takie, że możemy wykorzystać fakt, iż przez tysiące lat chińscy naukowcy badali, jak analizować każdy problem całościowo, nie tylko w kwestii zdrowia, i opracowali coś, co jest właściwie bardzo elegancką i wszechstronną mapą tego, jak działa *wszystko*. Właśnie tej mapy używają mistrzowie akupunktury, żeby ocenić i leczyć twoje ciało. My możemy wykorzystać tę samą mapę w celu analizy i rozwiązania problemów pojawiających się w każdym aspekcie twojego życia, takim jak kariera zawodowa, związki, samorozumienie itp.

Nie jestem akupunkturzystką i dlatego w tej książce nie znajdziesz konkretnych porad terapeutycznych w kwestii problemów zdrowotnych. Cała moja praca opiera się na mało znanych duchowych naukach medycyny chińskiej, które badam od niemal czterdziestu lat i które są wykorzystywane do wprowadzenia uzdrowienia w twoje życie – innymi słowy do rozwiązania twoich problemów (co oczywiście może uwzględniać pozytywną zmianę również i w twoim zdrowiu).

## **MAPA ŻYCIA**

Czas nauczyć się czegoś o podstawie tego systemu wiedzy, który jest sprawdzany i udowodniany od tysiącleci, i odkryć mapę pokazującą, jak działa każdy aspekt życia. Myślę, że już udało mi się zbudować napięcie w twoim umyśle, prawda? Prawdopodobnie spodziewasz się, że przedstawię ci jakiś obszerny i skomplikowany diagram, którego zrozumienie i nauka zajmą całe lata! Ale w rzeczywistości ta mapa jest zwoźniczo prosta i początkowo możesz czuć się zawiedziony albo sądzić, że to

nie może oznaczać niczego pomocnego! Spójrzmy na pierwszą wersję tej mapy:

Niewiarygodnie prosta, prawda? W rzeczywistości nauka, jak właściwie odczytać i zrozumieć tę mapę *faktycznie* zajmuje całe lata, jednak poświęciłam te lata *za* ciebie, abyś mógł łatwiej się tego nauczyć na kartach tej książki.

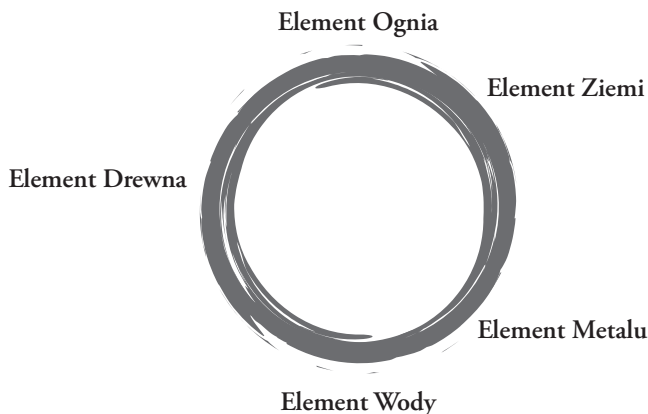


Mapa

## CYKL 5 ELEMENTÓW

Spójrzmy, jak ewoluował ten krąg. W starożytności naukowcy chińscy badali schematy natury. Obserwowali ruch promieni słońca i cieni na wzgórzach wraz z upływającym dniem oraz cechy charakterystyczne każdej pory roku, kiedy wyłaniały się, a następnie przekształcały w kolejną fazę przez cały rok. Analizowali cykle życia roślin: małe kiełki rosnące ku słońcu, kwitnące, rodzące owoce z nasionami, by mogło zaistnieć kolejne pokolenie, a następnie chylące się, obumierające i powracające

do gleby. Obserwowali również etapy życia ludzi i zwierząt od narodzin przez dzieciństwo, siłę życia, wiek średni, starość, aż po śmierć.



Cykl 5 Elementów

Ujrzeni, że całe życie porusza się po okręgu, od narodzin, aż po śmierć i do ponownych narodzin. W obrębie tego kręgu zauważyli pewne schematy w tym, jak następuje to przejście – rytm pięciu różnych etapów, gdzie energia ma odmienne cechy. Nazwali te fazy 5 Elementami/Żywołami i nadali każdemu z nich nazwę, żeby opisać rodzaj energii, jaką reprezentują: Woda, Drewno, Ogień, Ziemia i Metal. Nie chodzi o to, że myśleli, że życie faktycznie składa się z tych substancji; nazwy te są terminami opisowymi stosowanymi w celu przekazania cech każdego schematu.

Spójrzmy, co oznacza każdy z Elementów w kręgu.

## **POWSZECHNE PROBLEMY ZDROWOTNE POWIĄZANE Z ZABURZONĄ RÓWNOWAGĄ WODY**

Każdy z 5 Elementów jest związany z konkretnymi narządami i funkcjami organizmu fizycznego. Problem zdrowotny z poniższej listy *może* wskazywać na zaburzenie równowagi Elementu Wody. Zawsze powinieneś konsultować się z lekarzem w kwestii problemów zdrowotnych. Wówczas będziesz mógł łatwo zintegrować niektóre z sugestii zawartych w tej książce z twoim planem leczenia.

- Nerki
- Pęcherz i drogi moczowe
- Narządy płciowe
- Hormony
- Kości i stawy (np. artretyzm, problemy stomatologiczne)
- Ból łądźwi
- Nadnercze (np. wyczerpanie nadnerczy)
- Uszy i słuch
- Wypadanie włosów
- Nieprawidłowe ciśnienie krwi
- Problemy z krążeniem
- Problemy z fizyczną strukturą mózgu (np. guz mózgu)

Często obserwuję te problemy zdrowotne u ludzi, których sporą część schematu osobowości stanowi Element Wody, ale też u tych znajdujących się na drugim krańcu spektrum – ludzi, którzy mają nieznaczną ilość tego Żywiołu. Dzieje się tak, ponieważ łatwo zapominają, by dbać o swoją Wodę, więc zaburzają tym samym jej równowagę. Niemniej to również prawda, że u *każdego*

mogą pojawić się powyższe problemy zdrowotne, bez względu na naturę głównego Żywiołu. W indywidualnej kompozycji każdego z nas znajduje się część tej energii i z tego względu musimy ją utrzymać w prawidłowej równowadze. Problemy z tym Żywiołem mówią nam, że potrzebuje on troskliwej uwagi.

## **INNE MOŻLIWE OBJAWY ZABURZONEJ RÓWNOWAGI WODY**

Przykłady opisane powyżej są tymi, które często obserwuję jako związane z Elementem Wody, ale istnieje szereg innych kwestii, które mogą ukazać problem z tą energią. Oto niektóre z nich:

- Trudności w odróżnianiu faktów od fikcji
- Melancholia lub mroczny nastrój
- Bardzo silny upór
- Skrytość
- Brak tolerancji
- Paranoja lub wiara w teorie spiskowe
- Prześladowanie innych
- Mściwość
- Mania prześladowcza
- Zachowania aspołeczne
- Kontrolowanie; „kompleks Boga”
- Obsesje seksualne
- Fanatyzm
- Uczucie bezsilności
- Utrata chęci do życia
- Postawa oszusta, naciągacza
- Podejmowanie ekstremalnego ryzyka



## TYDZIEŃ PIĄTY: WZMOCNIJ SWÓJ ELEMENT METALU

**Z**ostał nam ostatni tydzień – gratuluję ci dotarcia do tej końcowej fazy! Jeżeli ukończyłeś wszystkie kroki z poprzednich tygodni – od pierwszego do czwartego – możesz przejść dalej, aby zamknąć swoją ostatnią sesję tej „akupunktury dla duszy”. Każde zadanie, jakie wykonujesz, jest jak leczenie punktu akupunktury w celu przywrócenia równowagi twojemu całemu życiu.

Zaczynamy! Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, co robić – a czego nie robić – w tygodniu piątym!

## TRZY KROKI, KTÓRE MUSISZ PODJAĆ TERAZ

Są to trzy najważniejsze, a zarazem najłatwiejsze do wykonania działania na ten tydzień.

### 1. SPĘDZAJ PRZYNAJMNIEJ JEDNĄ GODZINĘ DZIENNIE W SAMOTNOŚCI

Szukaj przestrzeni, miejsca na oddech z *dala* od ludzi, ponieważ przebywanie w samotności jest ważną częścią procesu w tym tygodniu. Poświęć co najmniej godzinę dziennie, by uciec od wszystkiego, a jeżeli uda ci się wydłużyć ten czas – tym lepiej.

Ta godzina nie powinna być poświęcona cichemu siedzeniu na kanapie z rodziną, która ogląda telewizję. Nie oznacza to również przebywania w jednym pokoju z małżonkiem, podczas gdy ty, w ciszy, nadrabiasz zaległości w pracy. Musisz być *sam*! Możesz zamknąć się w czterech ścianach lub wyjść na otwartą przestrzeń, na przykład do parku, gdzie będziesz mógł usiąść lub pospacerować w samotności.

Nie jest to też czas na płacenie rachunków, obowiązki domowe ani na kłótnię z matką przez telefon! Tu otrzymujesz przestrzeń w swoim umyśle oraz otoczeniu. Poczytaj książkę, pisz w dzienniku, medytuj lub wybierz jakieś inne ciche zajęcie, które pomoże ci zregenerować się po stresach dnia.

## 2. RYTM I PRZEWIDYWALNOŚĆ

Chaotyczny grafik działa na niekorzyść energii na tym etapie. W miarę możliwości postaraj się stworzyć „jednakowość” przepływu twoich dni. Przykładowo, możesz jeść posiłki o tej samej porze, wstawać i kłaść się spać o tych samych godzinach. Każde działanie w przewidywalnym rytmie będzie wspierać twój progres na tym etapie.

Oczywiście może się zdarzyć, że przeszkodzą ci w tym konkretne okoliczności. Szef może rzucić ci na biurko nowy projekt i będziesz musiał zostać do późna w pracy, mogą zadzwonić ze szkoły, żebyś odebrał chore dziecko, więc opóźni się pora obiadu. Nie przejmuj się – taka narzucona zmiana planów nie zahamuje twojego postępu.

## 3. STWÓRZ ŚWIĘTE MIEJSCE

Robimy, co w naszej mocy, by utrzymać dom w czystości i porządku, chociaż nasze pełne kalendarze mogą niekiedy w tym przeszkodzić. Do pewnego stopnia większość z nas toczy nieskończoną bitwę z bałaganem i często czujemy, że przegrywamy. Jednak wielu ludzi nawet nie myśli o *niewidocznym* bałaganie w swojej przestrzeni! Jeżeli znasz moją książkę *Czyste serce, czysty dom* lub brałeś udział w którymś z moich warsztatów oczyszczania energii, pewnie wiesz, o czym mówię. Może być tak, że w twoim domu jest jakaś zastała lub zablokowana energia, która wywołuje twoje zmęczenie, wpływa na twoje emocje lub blokuje przepływ twojej energii, tym samym powstrzymując nowe szanse

przed pojawieniem się w twoim życiu. W tym tygodniu czas się tym zająć. Spójrz na kilka pomysłów, jak uczynić swój dom bardziej świętym miejscem:

- **Przeznacz pokój, przestrzeń lub nawet krzesło na „święte” miejsce.** Przebywaj w tym miejscu przez co najmniej kilka minut dziennie każdego dnia w tym tygodniu i przeznacz ten czas na spokojną lub inspirującą czynność. Możesz pisać w dzienniku, robić ćwiczenia kierowanych wizualizacji (ang. *guided imagery*) lub trenować qi gong lub jogę.
- **Słuchaj głośnej, radosnej muzyki.** Dźwięk może być narzędziem do oczyszczania przestrzeni, rozbicia starej energii i napełnienia otoczenia świeżymi wibracjami. Wybierz muzykę, którą lubisz, i tańcz w domu jeśli chcesz, ponieważ ruch dodatkowo pomaga przełamać zastój qi.
- **Zapalaj świece.** Rozstaw świece w każdym pokoju; im więcej, tym lepiej. Zapalając je, przekaz im swoją prośbę – co pragniesz otrzymać w życiu dzięki zmianom tej energii. Wypowiedz jednakowe słowa przy każdej świecy; nie zmieniaj prośby, ponieważ w ten sposób wprowadzisz chaos w energii. (Nie polecam „odymiania” domu, czyli palenia szafwii w celu zmiany energii. Ta technika w najlepszym wypadku ma znikome działanie i w rzeczywistości może jeszcze bardziej zagęścić otoczenie).
- **Dokładnie uprzątnij przestrzeń.** Stwórz własne techniki oczyszczania przestrzeni lub postępuj zgodnie z instrukcjami z mojej książki *Czyste serce, czysty dom*, aby uprzątnąć przestrzeń w swoim domu. Możesz też zatrudnić certyfikowanego profesjonalistę, który zrobi to dla ciebie zdalnie. (Patrz *Lektura dodatkowa*).

Nie musisz wykonywać wszystkich powyższych zaleceń, by stworzyć święte miejsce, ani nawet żadnego z nich. Możesz śmiało wymyślić własne sposoby.

## **TRZY ZAKAZY – CZEGO NIE WOLNO ROBIĆ W TYM TYGODNIU**

W tym tygodniu unikaj następujących czynności, ponieważ będą działać na twoją niekorzyść.

### **1. NIE SPĘDZAJ CZASU W TŁUMIE I HAŁAŚLIWYCH MIEJSCACH**

W tym tygodniu zwracamy uwagę na sposób, w jaki wpływa na ciebie otaczająca cię niewidoczna energia. Bez względu na to, czy jesteś wrażliwy na taką energię w twoim otoczeniu, i tak wywiera ona na ciebie subtelny wpływ, przy czym często nie jesteś tego świadomy. Im więcej ludzi znajduje się w twoim otoczeniu, tym bardziej zestresowany staje się twój organizm, gdyż musi uporać się z nawałem tych „informacji”.

A jeżeli czujesz, że jesteś na to wrażliwy lub że jesteś empatą, tym bardziej powinieneś przestrzegać tego „zakazu”! Unikaj zatłoczonych sklepów, głośnych imprez i wszelkich miejsc, w których spodziewasz się tłumów.

## 2. NIE SPIESZ SIĘ!

W każdym działaniu daj sobie mnóstwo czasu na wdrożenie – to ważne. Przykładowo, zadбай o to, by zorganizować swój czas rano, co pozwoli ci przygotować się na nadchodzący dzień. To może oznaczać siedzenie w ciszy z kubkiem kawy lub szwendunganie się po domu przez chwilę, zanim zaczniesz dzień. Możesz też wyjść wcześniej do pracy, aby zdążyć przed poranną godziną szczytu.

## 3. NIE JEDZ FAST FOODU

Jedną główną zasadą w tym tygodniu polega na jakości i czystości, więc przez te siedem dni skup się na posiłkach dobrej jakości: wydaj trochę więcej na coś wyszukanego albo jedz więcej organicznych produktów. Jeżeli unikanie fast foodu już jest twoją normą, poszukaj innych sposobów na polepszenie jakości tego, co jesz.

# 10 NAJWAŻNIEJSZYCH DZIAŁAŃ

Te czynności przeznaczone na tydzień piąty przyspieszą twój postęp i jednocześnie dopasują się do twojego napiętego kalendarza! Nie musisz wykonywać wszystkich, ale każda z nich wspomogę twój rozwój na tym ważnym etapie. Pamiętaj – wykonuj je tylko przez siedem dni.

1. **Umieść zdjęcia nieba w widocznych miejscach.** Poszukaj zdjęć błękitnego nieba z puszystymi obłokami albo pięknego zachodu słońca i ustaw je jako tapetę w telefonie



**Jean Haner** studiowała duchowe zasady medycyny chińskiej przez ponad 30 lat i jest znana z wykorzystywania tej starożytnej mądrości do praktycznego rozwiązywania współczesnych problemów. Prowadzi warsztaty i indywidualne konsultacje dotyczące używania mapy 5 Elementów, podczas których uczy kierowania swoim życiem w sposób zapewniający sukces i szczęście.

## 5 Elementów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej: *Drzewo, Ogień, Ziemia, Metal i Woda*

Czy wiesz, że to właśnie od harmonii 5 Elementów zależy Twoje zdrowie, rozwój osobisty, szczęście, sukces, relacje, związek, a nawet osobowość? Zaburzenie równowagi między nimi może skutkować ograniczeniem i zakłóceniem życiowej energii, a nawet powstawaniem chorób czy blokowaniem Twojego rozwoju osobistego. Dowiedz się, jakim jesteś Żywiołem i który z 5 Elementów jest Twoim dominującym. Dzięki temu zrozumiesz, jak skutecznie przywrócić harmonię wybranego Elementu i świadomie budować swoje zdrowie oraz charakter. Odpowiednie stymulowanie Żywiołu pomoże uwolnić Cię od zbędnych napięć, stresu, dolegliwości i rozczarowań, a to pozwoli prawidłowo funkcjonować na co dzień.

## 5 Elementów dla harmonii Twojego życia

PATRONI:



Cena: 49,40 zł

