



Lumira



Księga urody Lumiry

Sprawdzone sposoby
rosyjskiej uzdrowicielki
na zachowanie piękna,
młodości i zdrowia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Księga urody
LUMIRY

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska
KOREKTA: Ewa Korsak
LAYOUT: Guter Punkt, Monachium
PRACE ARTYSTYCZNE NA PIERWSZYCH STRONACH ROZDZIAŁÓW: Lumira
ZDJĘCIA: Wydawnictwo Allinti i/lub prywatne zbiory Lumiry
ZDJĘCIA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH: shutterstock
ILUSTRACJE: Markus Weber, Guter Punkt, Monachium

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-749-1

Copyright © 2013 Allinti Verlag GmbH, Allschwil
Published by agreement with Allinti Verlag, Allschwil, Switzerland, www.allinti.ch

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Lumira

Księga urody **LUMIRY**

Sprawdzone sposoby rosyjskiej uzdrowicielki
na zachowanie piękna, młodości i zdrowia



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

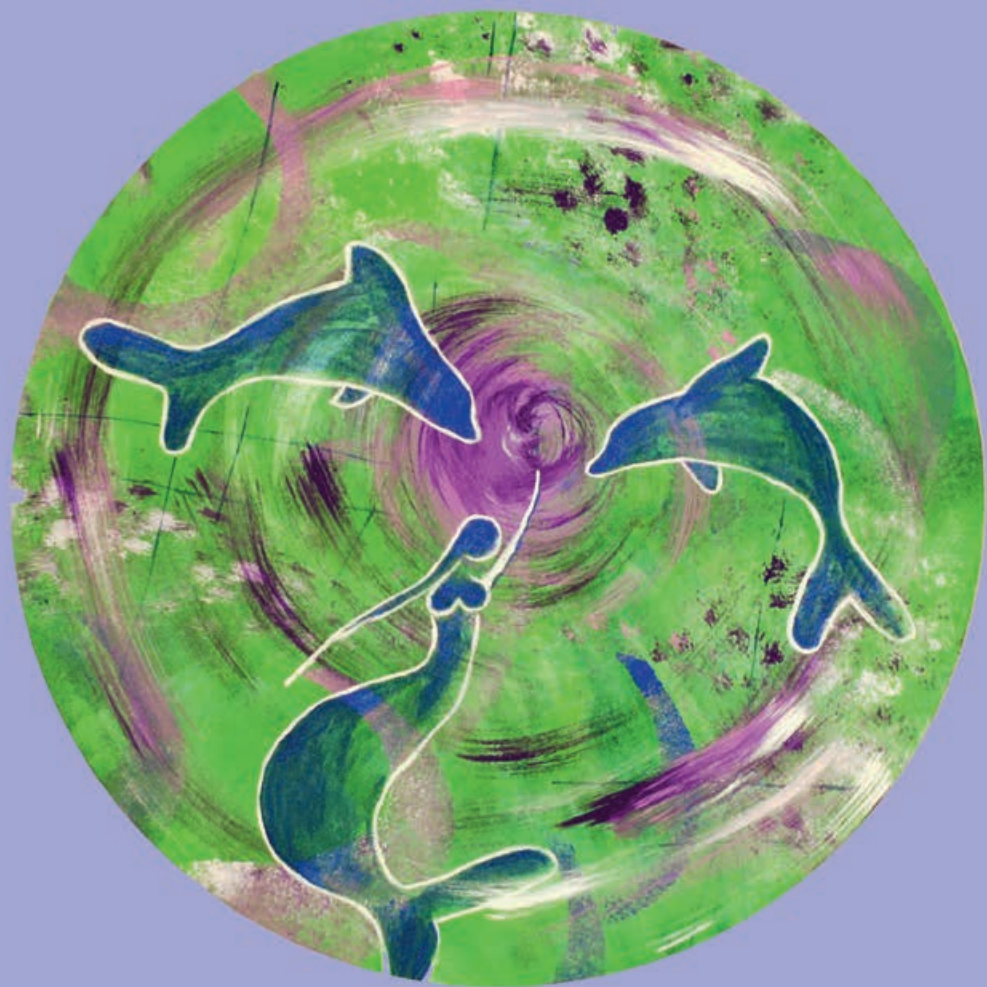




SPIS TREŚCI

| | |
|-------------------------------|-----|
| Jak powstała ta książka | 7 |
| Wstęp | 9 |
| Moja młoda twarz | 17 |
| Moje przepiękne ciało | 67 |
| Moje kobiece piersi | 103 |
| Moje gęste, błyszczące włosy | 127 |
| Dieta dla urody | 149 |
| Mój codzienny trening fitness | 195 |
| Posłowie | 203 |





JAK POWSTAŁA TA KSIĄŻKA

Sama nie wpadłabym na to, żeby napisać tę książkę. Ale było wiele e-maili. I ciągle pytania moich seminarzystów. Ciągłe chcieli wiedzieć: „Lumiro, jakich kosmetyków używasz?”. Kiedy jednak odpowiadałam, że nie kupuję żadnych kosmetyków, wywoływało to wielkie zdziwienie. I było ono jeszcze większe, gdy mówiłam: „Nie nakładam na moją skórę i włosy niczego, czego nie mogę zjeść!”. To oświadczenie wywołuje powszechną ciekawość i wszyscy chcą wiedzieć, jak dokładnie z tym jest. Dałam się więc w końcu namówić. Potem pisanie przyszło mi bardzo łatwo. Teraz stwierdzam: Kocham tę książkę! Dla mnie, jako kobiety, po prostu cudownie jest móc napisać coś takiego: Mój własny zbiór przepisów i ćwiczeń dla zachowania naturalnej urody i zdrowia. Dziękuję z całego serca wszystkim ludziom, którzy przywieźli mnie do tego.

Serdeczności

Lumira





WSTĘP



Ci, którzy czytali moje wcześniejsze książki, mogą z pewnością przeskoczyć ten wstęp. Wiem, że trochę się tu powtórzę, ale myślę, że to ważne, by ci, którzy mnie jeszcze nie znają, dowiedzieli się czegoś o moim pochodzeniu i przebiegu mojego życia. Wiem też, że sposób w jaki obchodzę się z niektórymi rzeczami, jest niecodzienny. Ma to trochę wspólnego z moim pochodzeniem. Urodziłam się i dorastałam w Kazachstanie. Tam odebrałam od mojej babuszki, która była szamanką i zielarką, intensywne wykształcenie, które jest nieznane w Europie. Bardzo długo byłam jej uczennicą, nawet po jej śmierci. Do tego czasu również stałam się szamanką i jasnowidzką. Mój wujek, który na Ukrainie był bardzo znanym uzdrowicielem, kształcił mnie jako uzdrowicielkę.

Jako młoda kobieta przybyłam do Niemiec. Tutaj nauczyłam się wielu nowych duchowych metod. Jednak wszystko, co dziś praktykuję i czego uczę, w tym obszarze ma swoje korzenie w niewyczerpanym bogactwie tradycji mojej ojczyzny. To jest i pozostanie podstawą mojej pracy – jako szamanki, jasnowidzki czy uzdrowicielki, gdy chodzi o aurę, czakry, przepływ energii, pola przyszłości czy istoty duchowe wokół nas. Z wszystkiego tego korzystam w mojej pracy i badaniach. Sprawdzam nie tylko jak działa to na nasze ciało fizyczne, ale także na nasze różne ciała niematerialne. Wszystko, czego dotykamy, odnajduje w nas rezonans energetyczny. Postrzegam to bardzo dokładnie. Kiedy patrzę na siebie w lustrze, widzę, jak nie tylko moja skóra, ale także moja aura zmienia się pozytywnie lub negatywnie przez odżywianie i zabiegi pielęgnacyjne, w zasadzie przez wszystkie substancje ze środowiska. Na przykład, jak produkty chemiczne, które stresują moją



Kazachstan, 1971/72



W dniu przyjęcia do szkoły
i z moją babcią, od której
tak dużo się nauczyłam



W wieku 10 lat, teraz w Odessie
bez mojej ukochanej babuszki

W wieku 13 lat,
z moimi rodzicami





Jako młoda kobieta
– fryzury z lat 80.
przebiły się w końcu i u nas



W Niemczech
z moim synem Thomasem



Z moją mamą, Thomasem
i moim bratankiem z Moskwy



W najpiękniejszym dniu mojego życia z Nikolaiem



skórę, wpływają też na mój system niematerialny i wyniszczają jego siły. To jest dla mnie przykład zewnętrznego i wewnętrznego rezonansu: Jesteśmy holistycznymi istotami i jeśli można postrzec coś na poziomie energetycznym, oddziałuje to równoległe również na poziomie fizycznym i odwrotnie.

Kiedy na początku lat 90. przybyłam z ówczesnego Związku Radzieckiego do Niemiec, byłam totalnie zaskoczona prawie niewyobrażalną dla mnie różnorodnością wszelkich możliwych środków upiększających do twarzy, włosów, dłoni, stóp, całego ciała. Wszystko pachniało tak dobrze, wydawało się takie delikatne i obiecujące. Przecież wcale tego nie znałam! Dałam się zmylić, używałam tego obficie na sobie. Gdy zdecydowałam się zdobyć wykształcenie kosmetyczki medycznej i pedikiurzystki, mogłam powiązać z tym moje osobiste zainteresowania i możliwie szybko nawiązać kontakt z miejscową ludnością. Kiedy zdobyłam dyplom, otworzyłam w Monachium salon kosmetyczny i prowadziłam go przez dwa lata.

Był to czas, kiedy wypierałam swoje medialne zdolności i chciałam być taka jak inni. Nie żyłam zgodnie z moją intuicją, ale dawałam się mamić zewnętrznym wrażeniom. Tak doszło do tego, do czego musiało. Moja skóra była coraz bardziej problematyczna i zależność od różnych kremów stale rosła. Doskonale pamiętam, że nie mogłam się już obyć bez określonych kremów do stóp, dłoni i twarzy. Moja skóra praktycznie przestała się regenerować i sama produkować potrzebne tłuszcze. Stawała się coraz cieńsza i „starsza”. Także moje włosy na tym cierpiały. Z natury gęste i błyszczące stawały się coraz rzadsze i coraz bardziej matowe, niezależnie od tego, jakich chepliwie reklamowanych szamponów i odżywek używałam.

W końcu stało się dla mnie jasne, że to nie moja droga. Przypomniałam sobie, jak kobiety w mojej ojczyźnie pielęgnowały swoje ciała i co robiły dla swojej urody. I porównałam ich wygląd z kobietami, które mnie teraz otaczały. Mało było takich, których młodość sprawiała, że wydawały się piękne same z siebie, a więcej takich, które w widoczny sposób mierzyły się już z procesem starzenia. I stwierdziłam, że prawie wszystkie były znacznie młodsze niż kobiety o podobnym wyglądzie w moim kraju.

Mogłam wyciągnąć z tego tylko jeden wniosek: Zachowywały swój młodzieńczy wygląd nie pomimo tego, że nie były jeszcze przyzwyczajone do gotowych kosmetyków, ale właśnie dlatego. Nie miały innego wyboru niż samodzielnie wytwarzać swoje środki pielęgnacyjne z bardzo prostych składników. Tak przypomniałam sobie o przepisach na kosmetyki mojej mamy i babci. Zintegrowałam je na nowo z moją codziennością, zamiast zdawać się na wytworzone przemysłowo kremy i szampony. Niechętnie porównuję się z innymi, ale muszę przyjrzeć się sobie samej i stwierdzam, że rezultat jest wspaniały. Naturalne, samodzielnie wytworzone kosmetyki na czysto roślinnej podstawie są skuteczniejsze, tańsze – i dają radość.

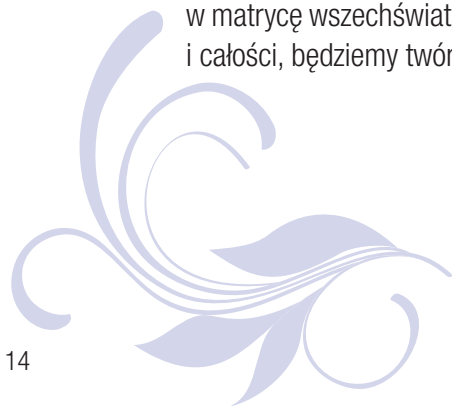
Teraz preferuję wyłącznie kosmetyki ze składników, które pochodzą z natury i przygotowuję je w swojej własnej kuchni. W ten sposób wszystko jest świeże i mam gwarancję, że nie zawiera konserwantów ani żadnej chemii. Do pielęgnacji ciała i dla urody korzystam tylko z tego, co mogłabym zjeść. Wiele przepisów w tej książce pochodzi z mojego dzieciństwa od mojej własnej babci. Inne przejęłam z wszelkich możliwych kierunków i rozwinęłam zgodnie ze swoim smakiem. Wiele innych stworzyłam sama. Najważniejsze dla mnie jest, by wszystko było zrobione

z dobrych wegańskich składników i pod względem energetycznym było w zgodzie z całym wszechświatem.

Nie byłaby to moja książka, gdyby chodziło tu tylko o czysto fizyczne aspekty. Możemy zrobić bardzo wiele dla naszego ciała na poziomie fizycznym, a efekt działania widać bardzo szybko. Jednak, jeśli równocześnie zajmujemy się obszarami niematerialnymi w nas i będziemy pracować również nad nimi, będziemy mieć idealną metodę, by poprawić i zachować naszą urodę. Dlatego w tej książce znajdziesz też przepisy i ćwiczenia dla ciała niematerialnego. Rozwinęłam nowe techniki mentalne służące poprawie struktury skóry, ujęknszeniu piersi i zwiększeniu ogólnej witalności. Ta książka została napisana przede wszystkim z myślą o kobietach, ale również mężczyźni mogą z niej skorzystać.

Tą książką chcę zainspirować moje czytelniczki i czytelników i zachęcić do własnych kreatywnych działań. Chodzi nie tylko o dobry wygląd. Chodzi w ogóle o dobre życie. O to, byśmy stawali się bardziej sobą.

Dzięki kreatywnej pracy z darami natury znajdziemy na nowo dostęp do naszej intuicji. Zaczniemy działać zgodnie z wewnętrznym impulsem, będziemy podążać głosem własnej duszy. Połączymy się coraz bardziej z naturą, zakorzenimy się i wpleciemy w matrycę wszechświata. Zaczniemy żyć z perspektywy jedności i całości, będziemy twórcami naszego ja!





MOJE PRZEPIĘKNE CIAŁO

Nasza twarz jest zawsze widoczna, ale całe nasze ciało zasługuje na uwagę i czułą pielęgnację. Możemy zrobić wiele, aby zachować jego młodość i piękno, jednak zazwyczaj nie mamy na to czasu. Ja też często tak mam i dlatego próbuję podążać za jedną złotą regułą:

Lepiej mało, ale za to codziennie!

WSKAZÓWKA



To się opłaca. W rzeczywistości nie potrzebujemy więcej czasu, ale więcej uwagi. Bycie uważnym w stosunku do własnego ciała znaczy mianowicie dawać mu tyle samo uwagi, co wszystkim innym rzeczom w codziennym życiu, które uważamy za ważne. Bo ono jest przecież ważne – a może nie? W zasadzie jesteśmy zdani na nie bardziej niż na wszystko inne. Kiedy to zrozumiemy i przyjmimy do wiadomości, często jest ono stare, chore i nic nie chce. Wtedy może być już za późno. A więc, szanuj swoje ciało i odnoś się do niego uważnie. Można powiedzieć tak: dodaj pielęgnację swojego ciała do swojej listy priorytetów. Wierz mi, nie będziesz potrzebować na to więcej czasu niż na inne rzeczy, które są już na tej liście.

Kiedy zdecydowałam się dobrze traktować swoje ciało, zaspokajając jego potrzeby, zauważyłam, że moje priorytety zmieniły się same z siebie. Także ty możesz, zamiast patrzeć w telewizor albo surfować po internecie, zrobić w międzyczasie kilka ćwiczeń. Albo po prostu iść na spacer. Jeszcze coś – kiedy zaczniesz obda-





rzać samą siebie czułą uwagą, przekonasz się, że masz więcej możliwości niż dotąd zakładałaś. Automatycznie przestawisz się na to, że nie będziesz od razu zapominać o obowiązkach wobec siebie samej, kiedy będziesz spełniać obowiązki wobec twoich bliskich. Na przykład, gotując obiad dla rodziny, możesz przygotować peeling do ciała, którego użyjesz wieczorem pod prysznicem. Chętnie gotuję i troszczę się o moją rodzinę, ale jestem na tyle wolna, że mogę powiedzieć, że sprawia mi to dwa razy więcej radości, kiedy mogę przy tym jeszcze zrobić coś dla siebie!

Kiedy przestawisz swoje codzienne priorytety tak, że będziesz stać na pierwszym miejscu, będziesz znajdować coraz więcej czasu dla siebie. Na mojej osobistej liście priorytetów stoję na pierwszym, drugim i trzecim miejscu w swoim życiu. Dopiero na następnych jest moja rodzina, praca i inne obowiązki oraz czynności. I to działa dobrze! Kiedy jestem szczęśliwa i zadowolona, również moja rodzina jest szczęśliwa i zadowolona. Mam więcej radości z życia, mam dobre połączenie z moją inspiracją i otwieram dla siebie przestrzeń konieczną do kreatywności i rozwoju. W ten sposób mogę pracować w większym skupieniu i świadomie dzielić swój drogocenny czas. W ten sposób również moja rodzina, zwierzęta domowe i ogród zostają uwzględnione.

Aby dobrze zarządzać czasem rozwinęłam swój zupełnie osobisty program dla urody – minimalny i maksymalny. Minimalny realizuję codziennie. Udaje mi się wypełniać ten plan nawet, gdy prowadzę seminaria i jestem w drodze. Program maksimum jest realizowany co najmniej raz w tygodniu. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale „Mój codzienny trening fitness”.

Zdecyduj się na siebie samą, to najważniejszy krok do twojej pełni! W tym kryje się tajemnica prawdziwego piękna. Piękna, które



zaczyna się we wnętrzu, jest pełne miłości i światła. Możesz je pomnażać, składając sobie codziennie deklarację miłości. Może brzmi to teraz dla ciebie trochę dziwnie, ale właśnie to jest najlepszy przepis, by odmłodzić twoje komórki i upiększyć twoje ciało. Wszystko, co robisz dla siebie, powinnaś robić w postawie głębokiej miłości do samej siebie i doskonałego przyjęcia siebie.

Patrząc holistycznie możemy zrobić dla naszego ciała bardzo wiele, aby zachować je pięknym i zdrowym. Na przykład przez kąpiele, peelingi, masaże, ćwiczenia, medytację, świadome odprężenie, pracę energetyczną, świadome odżywianie, wizualizacje i ćwiczenia mentalne.

„ODDECH PEŁNI”: ODDYCHANIE PRZEZ WSZYSTKIE PORY

Usiądź albo połóż się wygodnie. Zamknij oczy i skup się na swoim ciele i na oddechu. Poczuj, jak wsysasz w siebie nosem chłodne powietrze i wysyłasz na zewnątrz ciepłe powietrze przy wydechach. Kiedy twoja uwaga się umocni, wyobraź sobie, że wykonujesz teraz wdechy i wydechy przez swoją tarczycę, jakby w twojej szyi również znajdował się nos. Postrzegasz, jak przy wdechach chłodne powietrze napływa do twojego gardła i jak wychodzi stamtąd przy wydechu jako ciepłe powietrze. Spędź trochę czasu odczuwając to. Następnie wyobraź sobie, że oddychasz całym ciałem. Do każdego pojedynczego poru twojego ciała przy wdechach napływa chłodne powietrze, a przy wydechach jest wydalane. Oddychasz teraz „pełnym oddechem”. Zwróć uwagę przy tym, jakie części twojego ciała czujesz jeszcze najmniej i skieruj na nie swoją wzmożoną uwagę.

To ćwiczenie jest wielostronne. Może działać zarówno odprężająco, jak i pobudzająco. Sama szybko przekonasz się, jak na nie reagujesz. Może też być za każdym razem inaczej – zależnie od dnia, od tego, czy czujesz się obudzona czy raczej śpiąca. Szybko dowiesz się, gdzie za każdym razem powinnaś poprowadzić „pełny oddech”. Dla odprężenia możesz praktykować go przed zaśnięciem, dla pobudzenia po przebudzeniu się albo w ciągu dnia.

MENTALNA GIMNASTYKA Z PRANĄ DLA PIĘKNEGO, MŁODEGO CIAŁA



Tę technikę poznałaś już w innej formie w rozdziale „Moja młoda twarz”. Tutaj pokażę ci inne możliwości jej zastosowania.

Ludzie ciągle przekonują się z zaskoczeniem, jak skuteczna jest mentalna gimnastyka. Dla mnie wcale nie jest to zadziwiające. Największą siłą w nas jest duch – po prostu nie jesteśmy przyzwyczajeni do posługiwania się nią inaczej niż poprzez myślący rozum. Z pomocą wizualizacji otwieramy jednak głębsze duchowe warstwy i korzystamy z mieszkających w nas, równie delikatnych jak potężnych, sił.

Pójdę nawet dalej i powiem, że gimnastyka mentalna może być o wiele skuteczniejsza niż zwykła, czysto fizyczna. Gimnastyka mentalna funkcjonuje mianowicie tylko wtedy, gdy jesteś rzeczywiście rozbudzona i kiedy twoja uwaga całkowicie pozostaje przy twoich wewnętrznych odczuciach. A wiesz, że wszystko co robisz całkowicie świadomie, działa podwójnie. Zwykle ćwiczenia fizyczne z kolei są prowadzone, gdy tylko połowa uwagi skupia się

na nich. Kiedy człowiek opanuje je, nabiera skłonności do tego, by wykonywać je zgodnie z przyzwyczajeniem. Duchowo może być wtedy całkowicie nieobecny, ponieważ myśli krążą wokół tematów, które nie mają nic wspólnego z obecnym momentem. Gimnastyka mentalna nie podlega temu efektowi automatyzacji. Wymaga zarówno ruchliwości jak i stabilności naszej uwagi. Inaczej w ogóle nie działa.

To działanie jest całkowicie zaskakujące i wypełnia serce radością. Czujemy jednak przez to bardzo wyraźnie i być może w ogóle po raz pierwszy zupełnie świadomie, że prana płynie przez nasze komórki. W naturze tej uniwersalnej energii życiowej leży, że zawsze chce płynąć tam, na co w ciele kierujemy naszą uwagę, tam, gdzie prowadzi nasz wewnętrzny ruch.

Przecież nasz mózg nie widzi różnicy między tym, co przeżywamy zewnątrz, a tym co przeżywamy wewnątrz. Dlatego nasze ciało reaguje na to zawsze tak samo. W trakcie mentalnej gimnastyki nie mogą wystąpić żadne skutki uboczne jak zakwasy czy kontuzje. Nie odnotowuje się też żadnego fizycznego wyczerpania.

Podczas mentalnej gimnastyki możesz siedzieć albo leżeć. Ruchy ciała będą wyłącznie wizualizowane. Znaczące jest przy tym jednak, by nie tylko je sobie wyobrażać, ale również postrzegać cieleśnie. Twoje mięśnie będą minimalnie poruszać się. Te ruchy są tak delikatne, że mogą uchodzić za czyste przemieszczanie się energii. W ten sposób w ruch wprawiany jest nurt prany, który sprawia, że wysoko skoncentrowana energia życiowa napływa do twojego ciała: skóra, mięśnie, kości, krew i organy będą niematerialnie odżywione, ożywione i odmłodzone. Oddech będzie



lekki i stonowany i połączy cię w zupełnie niewymuszony sposób z twoimi wewnętrznymi ruchami.

Wykonuj mentalną gimnastykę zawsze powoli i całkowicie świadomie!

WSKAZÓWKA



Jak już dowiedziałaś się, gimnastyka mentalna jest praktykowana w stanie lekkiego transu. Nie bój się tej techniki. Pozostajesz wtedy całkowicie świadoma i wkrótce pokochasz ten, zarówno przyjemny jak i użyteczny, stan świadomości.

Każdy ruch można przeprowadzić 3 – 10 razy. Jeśli chcesz i czujesz się z tym dobrze, możesz jednak wykonać więcej powtórzeń. Uważaj proszę zawsze na to, by ruch był prowadzony czysto wewnątrz, by pozostał delikatny i energetyczny!

1. Aby wejść w stan transu, patrz pod kątem około 45 stopni w górę, skup spojrzenie, policz do siedmiu i zamknij oczy.
2. Przyjrzyj się swojemu ciału swoim wewnętrznym okiem. Spróbuj dowiedzieć się, czy wydaje ci się jasne czy ciemne. Możliwe, że będzie wyglądać jasno, ale dostrzeżesz jakieś ciemne miejsca i plamy. Albo wyda ci się całkowicie cienistoszare.
3. **Stopy:** Od nich zaczniemy poruszać się w toku ćwiczenia naszą uwagę od dołu do góry ciała. Poruszaj palcami obu stóp w górę i w dół, wykonując okręgi i zginając je. Poruszaj teraz z pomocą stawu skokowego całą stopą w ten sam sposób.

ĆWICZENIE

4. **Łydki i kolana:** Napnij obie łydki i rozluźnij z powrotem. Następnie wykonuj okręgi kolanami. Ruszaj przy tym stopami w górę i w dół.
5. **Uda i biodra:** Napnij oba uda i rozluźnij. Następnie wykonuj okręgi biodrami – najpierw w jednym, a potem w drugim kierunku.
6. **Pośladki i dolna część pleców:** Napnij mięśnie pośladków i rozluźnij. Następnie rozciągnij i wypnij dolną część pleców.
7. **Brzuch i talia:** Napnij mięśnie brzucha i rozluźnij je. Wykonuj potem okręgi tułowiem – najpierw w jedną, potem w drugą stronę.
8. **Klatka piersiowa i plecy:** Napnij mięśnie klatki piersiowej i pleców, a następnie rozluźnij. Potem przekręć tułów w bok – najpierw w jednym, a potem w drugim kierunku.
9. **Łopatki i ramiona:** Kręć łopatkami – najpierw w jedną, potem w drugą stronę. Następnie napnij i rozluźnij mięśnie ramion.
10. **Łokcie i przedramiona:** Wykonuj okręgi stawami łokciowymi – najpierw w jednym, a potem w drugim kierunku. Następnie napnij i rozluźnij mięśnie przedramion.
11. **Nadgarstki i palce:** Wykonuj okręgi dłońmi poruszając nadgarstkami – najpierw w jednym, potem w drugim kierunku. Następnie poruszaj palcami: w górę i w dół, wykonując okręgi i zginając je.

12. **Szyja i głowa:** Tutaj wykonujesz ćwiczenie w taki sposób jak w przypadku mentalnej gimnastyki dla odmłodzenia twarzy (Rozdział: „Moja młoda twarz”). Potem twoje ciało będzie całkowicie zaopatrzone w praną!
13. Na koniec postrzeż swoje ciało jako całość. Spójrz swoim wewnętrznym okiem jak teraz wygląda. Stało się jaśniejsze? Czy jaśnieje od wewnątrz?
14. Aby wyjść z transu, wypowiedz następujące zdanie: „Będę teraz liczyć do trzech, na trzy otworzę oczy i będę rozbudzona, bardzo zadowolona, pełna energii i piękna”. Następnie policz do trzech, otwórz oczy, postrzeż, jak czuje się twoje ciało i popatrz na siebie w lustrze.

Jeśli rozumiesz zasadę, możesz kreować swoje własne wewnętrzne ruchy.

Powtórzę jeszcze raz: Gdy używamy tutaj „ruch” jest ono rozumiane w sensie najbardziej minimalnych, niewidzialnych ruchów mięśni. Wymyślasz ruch, wizualizujesz go sobie – przy tym jednak postrzegasz go cieleśnie. Ćwiczysz i oddychasz bardzo powoli, ale w absolutnym skupieniu.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



LUMIRA dorastała w Kazachachstanie i na Ukrainie, a jako młoda kobieta przybyła do Niemiec. Tu rozwinęła rosyjską sztukę uzdrawiania, którą poznała już w dzieciństwie. Dzięki różnym technikom jak medytacje, terapia reinkarnacyjna i kinezylogia, stworzyła zintegrowaną metodę, służącą holistycznemu pojmowaniu zdrowia. Prowadzi seminaria oraz jest autorką wielu książek, m.in. bestsellerów *Odmładzanie organizmu* i *Odkryj w sobie źródło zdrowia*.

SPRAWDŹ, JAK COFNAĆ CZAS!

Autorka nareszcie wyjawia tajemnicę swojego młodzieńczego wyglądu i emanacji witalności. Udziela porad i wskazówek na temat pielęgnacji skóry, włosów, naturalnych zabiegów kosmetycznych dla wszystkich osób dbających o swój wygląd. Zainspirowana tradycyjnymi przepisami ze swojej ojczyzny, samodzielnie wytwarza, w pełni naturalne, roślinne kosmetyki. Teraz i Ty możesz nauczyć się je sporządzać. Sama będziesz w stanie wykonać odmładzające maseczki do twarzy, pachnące peelingi do ciała, naturalne szampony na zdrowe i lśniące włosy oraz mnóstwo innych specyfików.

Dzięki wielu kolorowym zdjęciom dowiesz się, jak wspierać swoje ciało w odmładzaniu stosując ćwiczenia i techniki mentalne, które służą m.in. poprawie struktury skóry, upiększeniu piersi i zwiększeniu ogólnej witalności. Poznaj całkowicie holistyczną koncepcję urody, niezwykle inspirującą, kreatywną i zdrową pod każdym względem.

TWOJA RECEPTA NA MŁODOŚĆ.

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-749-1



9 788373 177749 1