



ANNAPIASECZNA

PODCAST

PRZEBUDZENIE DUSZY



PRZEBUDZENIE DUSZY



ENERGIA

I AURA

ICH WPŁYW

NA NASZE

SAMPOCZUCIE

ODCINEK 2

WSZYSTKIE TREŚCI W PLIKACH PDF SĄ ZASTRZEŻONE PRAWAMI AUTORSKIMI.

WSZELKIE PRAWA DO KOPIOWANIA, ROZPOWSZECZNIA, PUBLIKACJI ORAZ SPRZEDAŻY ZABRONIONE.

WWW.ANNAPIASECZNA.PL

WITAJ W MOJEJ DUCHOWEJ PRZESTRZENI

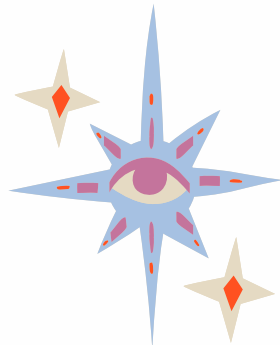
Witaj w przestrzeni, gdzie duchowość spotyka się z codziennością, a pradawna mądrość splata się z nowoczesnymi metodami uzdrawiania.

W tym podcaście prostymi słowami przekazuję tajemnice świadomości, siłę rytuałów oraz głęboką moc uzdrawiania duchowego i energetycznego.

Nazywam się Anna Piaseczna i tworzę te treści aby połączyć wiedzę moich przodków z teraźniejszością.

Jeśli szukasz inspiracji, harmonii i głębszego zrozumienia siebie oraz otaczającego świata, jesteś we właściwym miejscu.

Dołącz do podróży w głąb duszy! 🌿



WPROWADZENIE



✍️ Zanim przejdiesz do ćwiczeń, poświęć chwilę na refleksję.
Jakie masz pierwsze skojarzenia ze słowami:
energia, aura, samopoczucie?
Zapisz swoje myśli poniżej.

POWRÓT DO DZIECIŃSTWA



Czy jako dziecko miałaś podobne doświadczenia do tych opisanych w podcaście?
Może intuicyjnie czułaś energię miejsc i ludzi?

Przypomnij sobie moment z dzieciństwa, kiedy czułaś się szczególnie bezpieczna,
harmonijna lub wręcz przeciwnie – niespokojna. Opisz to wspomnienie.

ENERGIA W OTOCZENIU



Każde miejsce ma swoją energię. Spróbuj przez kilka dni świadomie obserwować, jak się czujesz w różnych przestrzeniach. Może niektóre miejsca sprawiają, że czujesz się lęklwie lub zrelaksowana?

Przez 3 dni (lub dłużej) notuj swoje samopoczucie w wybranych miejscach.
Użyj skali 1-10
(gdzie 1 to niska energia, a 10 to wysoka energia).

<i>Data</i>	<i>Miejsce</i>	Moje samopoczucie	<i>Uwagi</i>

OCZYSZCZANIE ENERGII



Spróbuj jednej z metod oczyszczania energii podanych w podcaście:

- Spacer w lesie lub na łonie natury
- Kąpiel z solą
- Palenie kadzideł lub błogosławienie przestrzeni
- Medytacja i praca z oddechem

Wybierz jedną metodę i zastosuj ją przez tydzień. Zapisuj swoje odczucia przed i po.

Dzień 1:

Przed:

Po:

Dzień 2:

Przed:

Po:

Jeśli chcesz, możesz wydłużyć zapiski na kolejne dni

Subskrybuj podcast PRZEBUDZENIE DUSZY i bądź na bieżąco!



YouTube



Spotify