

INSTRUKCJA STARTOWA

WITAMY W PROGRAMIE #ZMIANA 336!

Dziękujemy za dołączenie!

Na start mamy dla Ciebie taką afirmację: *Bądź swoim prywatnym CUDem* ☺ Czyli odzyskaj drogę do siebie poprzez zapoczątkowanie pracy na wszystkich 3 poziomach.

#Nasza inspiracja, a może również Twoja?

Połączenie obserwacji obecnych realiów i potrzeba serca spowodowały narodziny pomysłu aby stworzyć coś, co ułatwi Tobie zadbanie o siebie i powrót do natury. Świat trochę zwariował, częściej liczy się bardziej mieć niż być, spacer w lesie, nad wodą czy wspólny (choć) niedzielny obiad to już powoli przeżytek. Otoczenie i my sami fundujemy sobie masę stresu, żyjemy się byle szybko i najlepiej tanio, a nasza duchowość zamiast skupić się we wnętrzu to zgubiła się gdzieś w gąszczu zewnętrznego świata.

#Czym jest ten program?

Zebraliśmy w jednym miejscu coś na kształt codziennej rutyny - po pierwsze dlatego, że nasz umysł uwielbia rytuały, czyli powtarzające się czynności - to jeden ze sposobów na to, aby zdjąć sobie z głowy całe tony wyrzutów sumienia, ciągów myślowych bez końca, nakazów, zakazów, kar i niemożliwych do spełnienia wymagań wobec siebie. Tak tak... wiemy, że rozumiesz o czym mowa...

#Co to dla Ciebie oznacza

Naukę **CUDów** :) albo raczej odkrywanie ich na nowo, bo przecież wszyscy kiedyś byliśmy dziećmi, działającymi w sposób zupełnie intuicyjny i dla własnego najwyższego dobra. Więc jeśli do tej pory nie poświęcałaś/eś sobie zbyt wiele uwagi spróbuj przez najbliższe 14 dni zająć się **Ciałem Umysłem i Duszą** po to, aby odzyskać nieco wigoru i lekkości bytu.

#**Ciało** - dostanie ode nas plan lżejszych posiłków i zestaw delikatnych ćwiczeń

#**Umysł** - dostanie czasowe ograniczenie prędkości w technikach relaksacyjnych

#**Duch** - bardzo chcielibyśmy przemówić do niego poruszając tematy najważniejsze

Plan żywieniowy

Zajrzyj w pierwszej kolejności tam. Kompletny 14 dniowy plan żywieniowy, czyli propozycja Kasi na łagodne odejście od tradycyjnego chleba i innych mącznych dań oraz mięsa i nabiału, a także słodkich i słonych przekąsek. Te pokarmy niestety powodują produkcję dużej ilości śluzu wewnątrz ciała wywołując masę chorób. Jeśli nie zamierzasz z jakiegoś powodu z nich zrezygnować, daj Ciału chociaż 14 dni oddechu od tych obciążających pokarmów i zobacz, jak się poczujesz.

Delikatne ćwiczenia

Bardzo łagodna rozgrzewka i ćwiczenia oddechowe pomogą pozbyć się blokad głęboko ukrytych w ciele. Część zasadnicza to powitania słońca - kilka prostych pozycji jogi, które poprawią krążenie, uruchomią wszystkie mięśnie i poruszą do właściwej pracy układ limfatyczny, dzięki czemu Ciało będzie się efektywniej pozbywać zanieczyszczeń. Rób tylko tyle ile jesteś w stanie. Pamiętaj, że pracują wszystkie mięśnie- możesz mieć zakwasy w dziwnych miejscach. Powtarzaj zaproponowaną serię aż poczujesz zmęczenie i chęć odpoczynku. Nie oceniaj swoich możliwości i zaobserwowanych niedomagań. W zamian pracuj systematycznie, maksymalnie do granic swoich możliwości. Po wysiłku masz się czuć dobrze, nie możesz cierpieć, sapać czy odczuwać niechęci do ruchu. Spróbuj na zawsze się z nim zaprzyjaźnić i co rano zaczynać z nim dzień! Zobaczysz jak z czasem Twoje Ciało będzie coraz sprawniejsze i smuklejsze!

Coś dla ducha

I na koniec dnia coś dla Ducha - coś co dzisiaj jest już koniecznością, a nie tylko jedną z opcji - rozluźnienie "napiętego umysłu" - techniki relaksacyjne, medytacja i poradnik na dobry sen, bo chcemy dbać o Ciebie nawet wtedy gdy śpisz!

Jakich korzyści możesz się spodziewać?

- Uspokojenie umysłu
- Wspomaganie procesów samonaprawczych
- Poprawa pamięci, koncentracji i relacji z otoczeniem
- Wspomaganie detoksykacji
- Utrzymanie naturalnej ruchomości i sprężystości stawów, kości i mięśni
Piękne, gibkie i smukłe ciało
Poprawa wyglądu skóry
- Podniesienie poziomu endorfin - zwiększenie poczucia szczęścia
- Dotlenienie tkanek i profilaktyka chorób

- Poprawa krążenia płynów ciała - zwiększona wydajność usuwania odpadów i odżywienia tkanek i komórek
- Poprawa pasażu jelitowego i regulacja trawienia, poprawa składu mikrobiomu
- Odkwaszanie organizmu, znoszenie obrzęków i pozbywanie się nadwagi i otyłości
- i wiele innych...

Pamiętaj, aby codziennie ćwiczyć i codziennie wykonywać techniki relaksacyjne. Oprócz tego, jeśli masz problemy ze snem skorzystaj z całego programu poprawy jakości snu.

Życzymy Ci sukcesów w postępach!

Piotr Szponarski & Kasia Załuska