

---

# Energia jest w nas- wykorzystaj swoją wewnętrzną siłę!

Data publikacji: 20.03.2013 9:30

Masz problem z uczuciami, nie radzisz sobie ze stresem, a może nie potrafisz pozbyć się nadprogramowych kilogramów? Prześladowają cię traumatyczne wspomnienia, Twoje relacje z ludźmi poważnie kuleją? Winę za to ponosi... zły przepływ energii! Co więcej, aż 90 % chorób ma swoją przyczynę w nierozwiązanych problemach emocjonalnych. Jak sobie pomóc?

□

Alternatywą łykania kolejnych tabletek, drogich terapii u psychoanalityka, czy ryzykownych operacji i zabiegów ze skalpelem są odkrycia medycyny chińskiej, medycyny – dodajmy – o ponad 5000-letnim doświadczeniu i sukcesach. Chińczycy już od tysiącleci wykorzystują wiedzę na temat obiegu energii w kanałach energetycznych człowieka, tzw. meridianów. Akupunktura i akupresura, które również korzystają z tej wiedzy, są dziś uznanymi formami terapii komplementarnych nawet w medycynie zachodniej.

Pod koniec ubiegłego wieku zaczęła rozwijać się też Psychologia Energetyczna i wywodząca się z jej nurtu metoda EFT (*Emotional Freedom Techniques*), czyli Techniki Emocjonalnej Wolności. Choć brzmi nieco tajemniczo, jej działanie jest proste - wykorzystuje energię ciała płynącą w meridianach oraz nowoczesną psychologię. ***- Praca tą metodą polega na delikatnym opukiwaniu palcami wybranych punktów meridianowych przy jednoczesnym skupieniu się na problemie, który chcemy rozwiązać. Stymulacja meridianów wywołuje wibrowanie energii w systemie energetycznym, co pozwala w skuteczny sposób przywrócić harmonię w układzie energetycznym ciała*** – tłumaczy Krystyna Trzaska, Trener EFT-ADV.

Obecnie z powodzeniem stosuje się tę metodę m.in. do **leczenia gniewu, stresu, depresji, traumy, zespołu stresu pourazowego, uzależnień, zaburzeń jedzenia, nadwagi, trudności w relacjach z ludźmi**. Można ją stosować w pracy nad **niską samooceną, negatywnym myśleniem oraz w przypadku wewnętrznych konfliktów** itp.

Co ciekawe, leczyć możemy się właściwie sami! Metoda EFT daje prawie całkowitą niezależność. Wystarczy poznać kilkanaście punktów meridianowych i specyficzną procedurę EFT, by zacząć samodzielnie pracować nad poprawą jakości życia. Więcej informacji na ten temat znajdziecie pod adresami: [www.eftera.pl](http://www.eftera.pl) oraz <http://pro.eftera.pl>

### **Uwaga Konkurs!**

**Mamy dla Was energetyczne nagrody! Dla finalisty - Sesja coachingu energetycznego (60 min.) i książka "Doskonała sylwetka z EFT", dla zdobywców 2, 3 i 4 miejsca - książka "Doskonała sylwetka z EFT". Aby wziąć udział w konkursie, trzeba odpowiedzieć na pytanie: Czym dla Ciebie jest szczęście? Nagrodzimy najciekawsze odpowiedzi. Konkurs trwa do 8 kwietnia. Odpowiedzi proszę przysłać na adres [konkurs@ox.pl](mailto:konkurs@ox.pl) w tytule wpisując „EFT - konkurs”.**

**Już wiemy, czym jest dla Was szczęście. Wiemy też, kto zdobywa książki i sesję coachingu EFT. Gratulujemy zwycięzcom i dziękujemy za wszystkie zgłoszenia. Nagrody można odbierać do 23.04.2013 wyłącznie w siedzibie Portalu (Skoczów, ul. Wałowa 3) od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00.**

1. miejsce: **makris**

Szczęście to ulotne uczucie, lecz dzięki temu iż, co dzień budzę się z dobrego snu i widzę śpiące twarze moich dzieci- czuję się szczęśliwa.

Gdy rano idę do pracy i słyszę śpiewy ptaków- czuję się szczęśliwa.

Gdy widzę piękny wschód słońca w tle różowych chmur - czuje się szczęśliwa.

Gdy wracam do domu znów jestem pełna radości, że zobaczę moją rodzinę i dom z ogrodem budzącym się z zimowego snu.

Gdy wieczorem kładę dzieci do snu śpiewając im kołysankę ogarnia mnie radość.

Szczęście jest we mnie nikt mi go nie odbierze, może czasami przygasa ale wystarczy, że spojrzę na radosne twarze dzieci, które szykują się by coś zbroić - zaraz mi lepiej.

Szczęście rokwita w nas z wiosną, dojrzewa w pełni w lecie, w jesieni dzięki jej kolorom rozumiemy, że tylko dzięki szczęściu możemy znieść zimę. Choć wtedy możemy też się cieszyć piękną mroźną i śnieżną aurą i wolniej płynącym czasem dzięki świętom i feriom.

Każdy dzień naszego życia obojętnie w jakiej porze roku może przynieść nam szczęście trzeba tylko umieć je dostrzec i się nim cieszyć najlepiej z drugą osobą.

### **marzka89**

Szczęście to spełnienie marzeń,  
to podmuch wiatru w upalne dni.  
To uczucie odwzajemnione,  
którego doświadczasz i Ty!

Szczęście to uśmiech drugiej osoby,  
modlitwa dziecka przed snem.  
To sen na jawie i we śnie,  
w piękny wiosenny dzień.

Szczęście to miłość i serce,  
które dla kogoś gna.  
To nieogarniona przestrzeń,  
którą wypełnia nam czas.

Szczęście ma wiele znaczeń,  
zna je już każdy z nas.  
To wiele dla Ciebie już znaczy,  
radość, miłość i ła!

### **Hellen**

Co to jest szczęście?

- to filiżanka gorącej kawy, którą ktoś dla Ciebie zrobi,
- nieoczekiwany telefon od starego przyjaciela.
- zielone światło na Twojej drodze do pracy ,
- małe sprawy, które Cię ucieszą.....
- najszybsza kolejka w sklepie spożywczym,
- dobra piosenka zaśpiewana w radiu,
- Twoje klucze dokładnie tam gdzie ich szukasz,

Szczęście, to uścisk przyjaznej dłoni

Czuły gest kogoś bardzo bliskiego

To ufny uśmiech małego dziecka

To pocałunek kogoś drogiego.

A przede wszystkim szczęście, to pokój zawarty z samym sobą - który tak trudno osiągnąć!

### **Zofia Sz.**

Szczęście nie jest odosobnionym aktem niepoważnym, ale radosnym, przemyślanym zrzędzeniem losu. Szczęściu by ono przyszło do nas trzeba pomóc. Ono jest na wyciągnięcie ręki, ale trzeba zrobić chociaż minimalny do niego krok. Dla mnie szczęście nie oznacza furi pieniędzy. Bardziej to kwestia zdrowia, spokojnego i błęgiego życia rodzinnego, otaczającej mnie ze wszechmiar ludzkiej życzliwości i radości. Szczęście nie może mieć posępnej miny. Nie może polegać na oszustwie, zdradzie, złodziejstwie czy szyderczości. Szczęście w życiu daje satysfakcje ze spotykania i obcowania z nietuzinkowymi ludźmi. Szczęście nigdy nie spotka egoisty, gdyż egoista nie ma w sobie miejsca na szczęście. Serce człowieka, do którego łąnie szczęście to serce człowieka dobrego, uczciwego, kochającego. Szczęście to bezinteresowny, zaskakujący, nokautujący, rozśmieszający, dobrotliwy, czasem materialny mini kawał, który płata nam życie!

(artykuł sponsorowany)