

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SESJI

Wspólnie tworzymy świętą i uzdrawiającą przestrzeń.

Przed rozpoczęciem sesji bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie, które będzie miało wpływ na jej przebieg oraz późniejszą integrację:

- Nie spożywaj alkoholu ani żadnych substancji rekreacyjnych przez 24–48 godzin przed i po sesji uzdrawiającej. Jeśli masz jakiegokolwiek przeciwwskazania lub zmagasz się z uzależnieniem, skontaktuj się ze mną przed sesją.
- Zaleca się zjedzenie lekkiego posiłku oraz unikanie mięsa.
- Pij dużo wody.
- Wieczorem przed sesją zapisz swoją intencję lub poproś o wskazówki i sen:
- „Proszę o otrzymanie wskazówek oraz snu, który wesprze mój proces uzdrawiania.
- Proszę o jasność.
- Z wdzięcznością.”
- (Jeśli nic się nie pojawi, zaufaj procesowi – wskazówki i uzdrawianie zachodzą niezależnie od tego).
- Znajdź czas na odpoczynek i refleksję – możesz zapisać takie rzeczy jak: z czego chcę zrezygnować, co już mi nie służy, co wzywa mnie do zmiany, czego brakuje w moim życiu itp.
- Możesz wziąć relaksującą kąpiel lub prysznic, dodać zioła, kwiaty lub sól Epsom do kąpieli.

Te wskazówki przygotowawcze otrzymałam podczas mojej osobistej sesji uzdrawiającej od Fotoula Adrimi (Foteini). Możesz je zastosować przed sesją.

Przygotowanie:

Udaj się na łono natury i wykonaj małą ceremonię pod drzewem. Wypowiedz swoją intencję do Matki Ziemi, prosząc ją o wsparcie dla siebie oraz swojego życia tutaj, na Ziemi – w manifestowaniu swojego życia w świecie fizycznym. Zwróć uwagę na to, co Ziemia przekazuje Ci w odpowiedzi na Twoją intencję i jej narodziny w fizycznej rzeczywistości, a następnie zapisz swoje spostrzeżenia.

Złóż ofiarę przodkom.

- Dzień przed uzdrawianiem uhonoruj przodków i przygotuj talerz ofiarny. Jeśli to możliwe, ugotuj wegetariański obiad lub kolację, a następnie nałóż na osobny talerz porcję jedzenia dla przodków oraz napój (bezalkoholowy – herbata również jest odpowiednia). Postaw talerz na swoim ołtarzu, a jeśli go nie masz, zostaw go na noc na kuchennym stole. Jeśli masz zwierzęta, możesz umieścić jedzenie w plastikowym pojemniku.
- Poproś swoich przodków o pomoc i realne wsparcie w Twojej pracy. Następnego ranka zanieś jedzenie i napój pod drzewo (talerz możesz zabrać z powrotem). Jeśli w miejscu, w którym mieszkasz, jest to trudne, możesz złożyć ofiarę w postaci samego napoju oraz kilku orzechów i małych owoców.
- Każdej nocy przed snem komunikuj się ze swoją duszą i afirmuj, że jesteś gotowa/-y, aby przejść do szczęśliwszego życia. Poproś zagubione części swojej duszy, aby wróciły do Twojego ciała i Cię wspierały. Zapisuj wszelkie wspomnienia lub sny odnoszące się do przeszłych wydarzeń – czasami wskazują one na powrót części duszy. Niektórzy jednak nie pamiętają swoich snów – to nie jest problem. Podczas sesji odnajdę brakujące części duszy, które są gotowe powrócić. Nawet jeśli nie jesteś świadoma/-y swoich snów, ważne jest, abyś osobiście rozmawiała/-ł ze swoją duszą.
- Noc przed sesją – Odpocznij i połóż się spać wcześniej, nawet jeśli nie możesz zasnąć. Nie spożywaj alkoholu ani żadnych substancji rekreacyjnych dzień przed sesją, w dniu sesji oraz dzień po niej, ponieważ zakłócają one energię. (Mówię to każdemu).

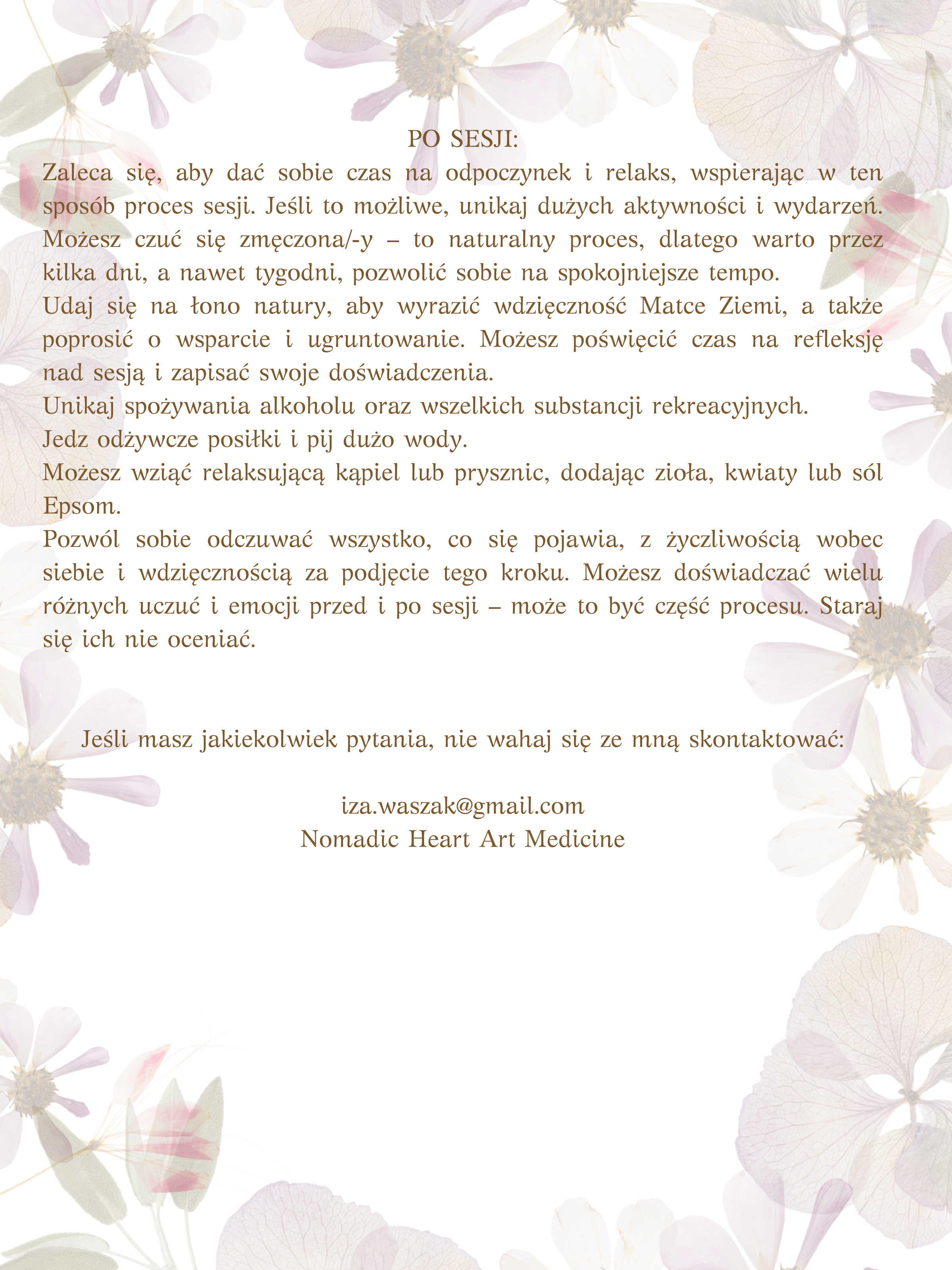
Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, nie wahaj się ze mną skontaktować:

iza.waszak@gmail.com

© Izabela Iszna

iza.waszak@gmail.com

www.nomadicheartartmedicine.com



PO SESJI:

Zaleca się, aby dać sobie czas na odpoczynek i relaks, wspierając w ten sposób proces sesji. Jeśli to możliwe, unikaj dużych aktywności i wydarzeń. Możesz czuć się zmęczona/-y – to naturalny proces, dlatego warto przez kilka dni, a nawet tygodni, pozwolić sobie na spokojniejsze tempo.

Udaj się na łono natury, aby wyrazić wdzięczność Matce Ziemi, a także poprosić o wsparcie i ugruntowanie. Możesz poświęcić czas na refleksję nad sesją i zapisać swoje doświadczenia.

Unikaj spożywania alkoholu oraz wszelkich substancji rekreacyjnych.

Jedz odżywcze posiłki i pij dużo wody.

Możesz wziąć relaksującą kąpiel lub prysznic, dodając zioła, kwiaty lub sól Epsom.

Pozwól sobie odczuwać wszystko, co się pojawia, z życzliwością wobec siebie i wdzięcznością za podjęcie tego kroku. Możesz doświadczać wielu różnych uczuć i emocji przed i po sesji – może to być część procesu. Staraj się ich nie oceniać.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, nie wahaj się ze mną skontaktować:

iza.waszak@gmail.com

Nomadic Heart Art Medicine