

BEZPŁATNY ZESZYT ĆWICZEŃ

ABC **oczyszczania,** **czyli jak zacząć** **żyć w lekkości**

SYLWIAKWIATKOWSKA.COM





CZEŚĆ

Poznajmy się.

Po ponad 11 latach pracy w banku w backoffice,
zdecydowała się podążać za głosem serca,
zrezygnowałam z etatu i prowadzę biznes oparty o to co
daje lekkość i realne korzyści moim klientom, czyli więcej spokoju,
elastyczności w ciele i umyśle i życia w zgodzie ze swoją naturą.

Jestem konsultantką Ajurwedy, nauczycielką Jogi,
Vedic Art i dźwiękoterapeutką.

Metody te pomogły mi uwolnić się m.in. od trudności z trawieniem,
niedoczynnością tarczycy, trądzikiem czy wiecznie zimnych stóp i dłoni.
Swoje doświadczenie pogłębiłam o profesjonalną wiedzę
u nauczycieli w Polsce i za granicą.

Dzielę się tym z kobietami gotowymi na zmianę
i otwartymi na to, by doświadczać życia w lekkości.

A jaka jest Twoja historia?

Więcej znajdziesz tutaj:

info@sylwiakwiatkowska.com

www.sylwiakwiatkowska.com

Po co stworzyłam ABC oczyszczania?

W dzisiejszym świecie, pełnym pośpiechu i stresu,
nasze ciała i umysły są stale przeciążone.

Nasz naturalny rytm bywa zaburzony,
a trawienie osłabione.

A dobrze działające trawienie jest kluczowe
dla sprawnego usuwania zanieczyszczeń.

Prawda jest taka, że natura wyposażyła nas
w doskonałe mechanizmy detoksykacji.

Problem w tym, że wszechobecny stres i toksyny
mogą ten proces zaburzać.

Ten zeszyt ćwiczeń to Twój pierwszy, prosty
krok do przywrócenia naturalnej równowagi.

Znajdziesz w nim podstawowe,
ajurwedyjskie nawyki,

które pomogą Ci zresetować
Twoją naturalną zdolność
do efektywnego spalania tłuszczu
i wspomóc regenerację jelit

Zapraszam Cię
do świata Ajurwedy,
czyli wiedzy o życiu



Dlaczego to działa?

czyli podstawy
ajurwedyjskiego stylu życia

Picie ciepłej wody

Picie ciepłej wody małymi łykami co 10-15 minut to najprostszy, a zarazem jeden z najważniejszych kroków w oczyszczaniu. Ciepła woda ma unikalne właściwości nawilżające, których nie zastąpi nawet woda z cytryną. Co więcej, ciepła woda zmiękcza przewód pokarmowy i wspomaga przepływ limfy.

W ajurwedzie określa się to jako terapia gorącymi łykami.



Zalecenie: popijaj przegotowaną, ciepłą (do gorącej) wodę przez cały dzień.

Staraj się pić 1-3 małe łyki co 10-15 min.

Terapia gorącymi łykami

Zadanie dla Ciebie:

Przez najbliższy tydzień notuj, jak czujesz się, pijąc regularnie ciepłą wodę. Czy czujesz się lżejsza/y? Czy Twoje trawienie poprawiło się?

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

Dlaczego to działa?

czyli podstawy
ajurwedyjskiego stylu życia

Regularne posiłki
w spokojnej atmosferze

Uniwersalna wskazówka: Jedz 3 posiłki
dziennie, bez podjadania między nimi.

To pomoże Ci przestawić organizm na
spalanie tłuszczu jako głównego źródła
energii. Tym samym dasz swojemu ciału
szansę na wyczerpanie zapasów
węglowodanów i przestawienie się na
spokojniejsze, bardziej stabilne
i detoksykujące paliwo, czyli
własny tłuszcz.

Jedz w spokoju i bez rozpraszaczy.
Trawienie zaczyna się już na etapie
wizualnym, zapachu. To wtedy Twój
organizm uruchamia soki trawienne.
Zauważ smak i konsystencję.
To poprawi trawienie i zredukuje stres.

Zalecenie: 8-10 śniadanie (białkowe), 12-14 obiad
(największy posiłek), 18 kolacja (lekkostrawna)



Regularne, spokojne posiłki

Zadanie dla Ciebie:

Wypełnij poniższą tabelę,
notując godziny kiedy jesz.
Zwróć uwagę, czy jesteś
w stanie utrzymać ten rytm

Dzień 1.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 2.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 3.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 4.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 5.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 6.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Dzień 7.

śniadanie:

obiad:

kolacja:

dodatkowo:

Pierwsze kroki do lekkości

czyli codzienne rytuały oczyszczające

Rytm snu

Rytm dnia jest fundamentem Ajurwedy. Uregulowane godziny wstawania i kładzenia się spać wspierają układ nerwowy i trawienie.

Zalecenie: Kładź się spać około 22. Wstawaj około 6.

Zadanie dla Ciebie: Zaobserwuj, o której godzinie wstajesz i kładziesz się spać. Zanotuj swoje obecne nawyki i wprowadź jeden mały, ale ważny cel na najbliższy tydzień, np. kładzenie się spać 30 minut wcześniej.



Obecnie wstaję o: _____

Obecnie kładę się spać o: _____

Rytm snu

Zadanie dla Ciebie: Wyznacz możliwe dla Ciebie godziny snu. Co Ci pomagało, co utrudniało?

Chcę kłaść się o: _____

Chcę wstawać o: _____

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

Pierwsze kroki do lekkości

czyli codzienne rytuały oczyszczające

Olejewanie ciała (Abhyanga)

Zamiast kosmetyków z długim składem przestaw się na odżywianie ciała naturalnymi olejami.

Abhyangę to ajurwedyjski rytuał codziennego automasażu ciepłym olejem. To kluczowy element detoksykacji, który pomaga w uwalnianiu toksyn i wspiera układ limfatyczny. Prawidłowe funkcjonowanie układu limfatycznego jest zależne od ruchu mięśni, dlatego Abhyanga jest szczególnie ważna, gdy prowadzisz siedzący tryb życia.

Możesz zacząć od masażu twarzy i podeszw stóp przed pójściem spać.

Zalecenie: użyj oleju sezamowego, który dociera najgłębiej do tkanek. Wmasuj olej w skórę, używając długich pociągnięć na kończynach i okrężnych ruchów na stawach. Po masażu weź gorący prysznic lub pozwól, aby olej wchłonął się w skórę.



Olejowanie ciała

Zadanie dla Ciebie:

Poświęć 5-10 minut na masaż ciepłym olejem. Zanotuj, jak się czułaś/eś po tym rytuale. Jak Ci się spało? Jak zmienia się skóra? Czy pojawiło się więcej uziemienia i elastyczności?

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

Pierwsze kroki do lekkości

czyli codzienne rytuały oczyszczające

Spacer, lekki ruch

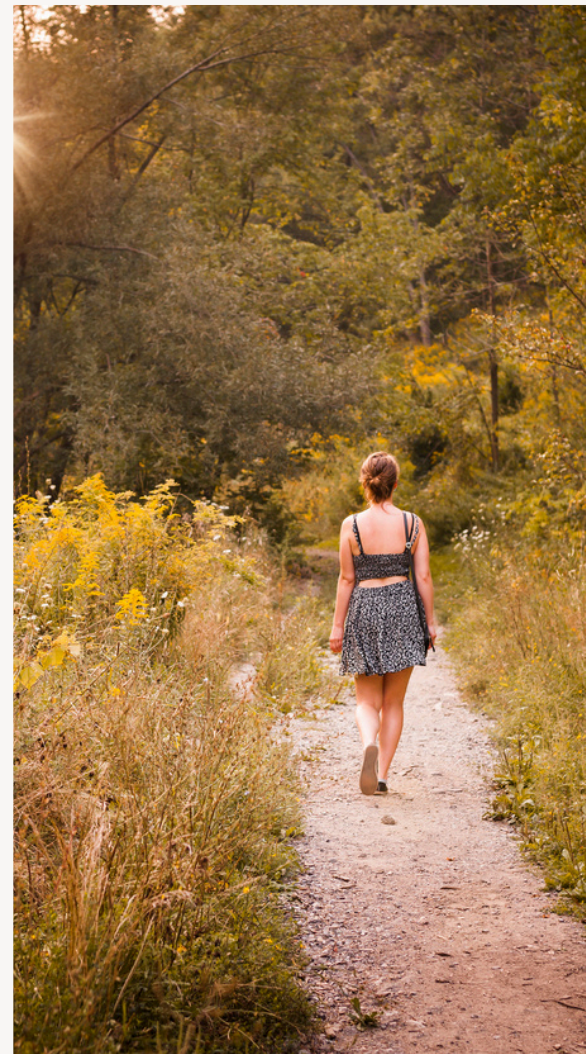
Ruch to życie. Ruch mięśni jest kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania układu limfatycznego.

Zamiast biegu na siłowni czy innego sportu wysiłkowego, wybierz spacer na powietrzu. To odpręży umysł, uspokoi układ nerwowy i pomoże Ci odzyskać wewnętrzną harmonię.

Taki rytuał to dobry czas na zamknięcie dnia pracy i łagodne wejście w to co prywatne.

Może następnym razem wrócisz spacerem z pracy?

Zalecenie: 15 minut spaceru codziennie



Spacer

Zadanie dla Ciebie:

Postaraj się zrobić co najmniej 15 minut spaceru dziennie. Zanotuj jak się czułaś/eś po. Co Ci pomagało utrzymać tę rutynę?

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

Pierwsze kroki do lekkości

czyli codzienne rytuały oczyszczające

Praktyka medytacji

Detoks to nie tylko kwestia ciała, ale i (a może przede wszystkim) umysłu. Medytacja to prosta praktyka, która pomaga „uspokoić umysł”. Wystarczy zaledwie 12 minut każdego dnia, aby aktywować przywspółczulny układ nerwowy i głęboko się zrelaksować

Polecam Ci medytację jako relaksującą czynność przed snem lub nastrojenie się na dobry dzień o poranku.

Jeśli wydaje Ci się, że medytacja nie jest dla Ciebie, albo nie wiesz jak zacząć, to potraktuj innej relaksującą czynności jak medytację, np. słuchanie dźwięków natury, wpatrywanie się w niebo, obserwacja własnego oddechu.

Co wybierzesz, by uspokoić umysł?

Zalecenie: zacznij od 12 minut każdego ranka lub wieczora



Medytacja

Zadanie dla Ciebie:

Usiądź w ciszy na 12 minut,
skup się na oddechu,
lub wybierz się na spacer w
medytacyjnym tempie. Zanotuj,
jak czujesz się po każdej sesji.

Dzień 1.

Dzień 2.

Dzień 3.

Dzień 4.

Dzień 5.

Dzień 6.

Dzień 7.

Gratuluje Ci!

Zrobiłaś/eś pierwszy krok w kierunku życia w lekkości. Zauważ, jak te proste, codzienne nawyki wpływają na Twoje samopoczucie. To jest dopiero początek. Pełne oczyszczanie to proces, który sięga głębiej – do poziomu fizycznego, mentalnego i emocjonalnego.

Jeśli czujesz, że chcesz iść dalej, poznać swoją unikalną konstytucję i przejść przez głęboki proces detoksykacji z moim prowadzeniem, zapraszam Cię, skorzystaj z konsultacji u mnie i moich płatnych programów oczyszczania. W ofercie znajdziesz różne opcje.

Przejdź na stronę i dowiedz się więcej:

www.SylwiaKwiatkowska.com/ajurweda

Do zobaczenia
w świecie Ajurwedy,
czyli wiedzy o życiu

Pozdrawiam Cię ciepło,
Sylwia Kwiatkowska

