

Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/medytacje-srodka-432-hz-skuteczne-medytacje-p-283.html>

## Medytacje ŚRODKA 432 HZ. SKUTECZNE MEDYTACJE

Cena	<b>15,00 zł</b>
Cena poprzednia	<b>29,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Kod EAN	<b>9 788 361 168 799</b>

### Opis produktu

## Medytacje Środka 432 Hz - Skuteczne Medytacje

**Ilustracja muzyczna:** Victor 11**Tekst:** Agnieszka Sowa**Narracja:** Emilia Betlejewska, Piotr Lampkowski**ISBN:** 978-83-61168-05-8

### Medytacja Środka - O co tu chodzi?

Każdy z nas szuka szczęścia i próbuje unikać cierpienia – proste, prawda? Sęk w tym, że większość ludzi buja się między dwiema skrajnościami: **ascetyzmem** (czyli samoumartwianiem, zero przyjemności, wszystko na szaro) albo **hedonizmem** (pełna moc, tylko zabawa, zero granic).

Budda miał rację – przeszedł jedno i drugie, żeby w końcu odkryć, że złoty środek, równowaga, to właśnie klucz do wewnętrznego komfortu. I tak powstała *Medytacja Środka* – sposób na to, żeby w teraźniejszości, tu i teraz, znaleźć punkt, w którym czujemy spokój, wolność od zbędnych napięć i po prostu... dobrze nam się żyje.

### Jak to działa?

- **Medytacja Środka** to praktyka kontaktu ze swoim Prawdziwym Ja – tym najgłębszym, nieprzywiązanym do przeszłości ani nie napalonym na przyszłość.
- W trakcie sesji możesz spotkać się ze swoim Przewodnikiem Duchowym – nazwij go, jak chcesz: intuicja, anioł stróż, mentor, wewnętrzny głos.
- Najważniejsze: **Regularność**. Słuchaj medytacji raz, a najlepiej dwa razy dziennie – rano po przebudzeniu albo wieczorem przed snem.
- Obserwuj zmiany. Zobaczysz, jak codzienne życie staje się lżejsze, spokojniejsze, a to, co zbędne, po prostu... znika z pola widzenia.

### Co znajdziesz na płycie?

1. **Komentarz** – 6:50
2. **Medytacja Środka** – 40:00
3. **Muzyka do medytacji** – 30:25

### Zasady Dobrego Programu dla Podświadomości (czyli jak to robić z głową):

- Chciej naprawdę osiągnąć to, czego pragniesz.
- Uwierz w skuteczność tej wizualizacji – bo wiara czyni cuda, nie tylko w reklamach.
- Wyobraź sobie, że *już masz* to, czego pragniesz – nie kombinuj, nie szukaj „jak”. Działaj!
- Formułuj swoje cele pozytywnie – „czuję spokój”, „jestem w równowadze”, zamiast „nie chcę się stresować”.
- Korzystaj z tego, co najbardziej lubisz – wizualizacje, afirmacje, cokolwiek działa dla Ciebie najlepiej.
- Wyobrażaj sobie efekt końcowy ze wszystkimi następstwami – poczuj, jak to jest.

---

**Podsumowanie:**

**Medytacja Środka** to antidotum na „bujanie się” od ściany do ściany – daje Ci narzędzia, żeby wejść w złoty środek i cieszyć się życiem. To stara prawda w nowoczesnej odsłonie, dla tych, którzy chcą po prostu być szczęśliwi tu i teraz.

Słuchasz, wchodzisz w środek – i świat się porządkuje. Jak zawsze, to nie magia, tylko praca i systematyczność. Tradycyjnie, jak u najlepszych rzemieślników życia.

**Jeśli masz pytania, śmiało pisz. A na zdrowie - niech złoty środek będzie z Tobą!**