

Wyzwanie 144 000 Świetlanych Sekund



Przewodnik 11.11 - 20.12 2020

VENI

WWW.VENI-ESENCJAZYCIA.COM

SPIS TREŚCI



- 3 WSTĘP
- 4 ZACZYNAJĄC DZIEŃ
- 5 DLA KIEROWCÓW JADĄCYCH POJAZDEM
- 6 DROGA DO PRACY CZY DO SKLEPU
- 8 W PRACY
- 9 W DOMU /PO PRACY
- 12 W OKOLICY ZAMIESZKANIA
- 13 W OGRODZIE
- 14 UPRAWIANIE SPORTU
- 15 GDZIEKOLWIEK
- 17 DLA PRANICZNYCH
- 18 KIEDY NIE MAM CZASU
- 19 WAŻNE! PAMIĘTAJ O TYM CODZIENNIE!



Witaj!

Poniżej przedstawiam Ci różne pomysły na wzbudzenie w sobie i wokół siebie Pozytywnej Energii.

Nie masz czasu? Nawet 144 sekund dziennie aby dołączyć do nas?

Tyle pracy, obowiązków itp.?

To przywołaj chociaż krótkie wspomnienie najlepszej historii Twego Życia lub najzabawniejszą scenę z jakiegokolwiek komedii, choćby sprzed 30 lat i niech na Twojej twarzy pojawi się szeroki, spontaniczny czy wymuszony (póki co) uśmiech - choćby krótkotrwały jak błysk flesza i to będzie TO!

A jeśli jeszcze zadedykujesz to Grupie 144 000 Świetlanych Sekund, a jeszcze lepiej na punkt kulminacyjny - godzinę 14:40 każdego dnia, Grupie której celem jest globalne podniesienie Energii i Świadomości dla Najwyższego Dobra Ziemi i Jej Mieszkańców, w tym Nas Wszystkich Otwartych Na TO, to Jesteś CUDEM!

Przechodzisz na Dobrą Stronę Mocy!

Szala wagi w końcu przechyli się ku Dobru i Miłości!

Strona 3

Zaczynając dzień

1-144 Sekund

Krótkie etapy, idealne,
gdy się ma mało czasu
144 sekundy zalecane, ale
może być i kilka sekund

Podziękuj za to, że się
budzisz w ciepłym łóżku.

Poproś Swego Anioła Stróża
i Archanioła Michała aby Ci
towarzyszyli w codziennych
sprawach.

Zapraszaj też inne Anioły
np. Światła i Miłości do
swego Życia,
Anioły od relacji, od spraw
trudnych, od podróży,
rzeczy zagubionych, od
zdrowia.
I dziękuj Im za pomoc,
opiekę.

Przypomnij sobie
najfajniejszy moment
minionych dni
i wzbudzając w sobie trochę
lub dużo pozytywnego
nastawienia.

ZACZNIJ
NOWY DZIEŃ a do tego

BĄDŹ Z NAMI!

144-144 000 Sekund

Dłuższe etapy,
gdy jest to możliwe

Dedykuj
generowaną RADOŚĆ
Wdzięczność
Miłość,
Życzliwość,
Wybaczenie – Dobre
Uczucia i Pozytywne
Myśli,
Nastawienie,
Uczynki - naszej wspólnej
sprawie –
Nasycaniu i Otulaniu
Ziemi i Jej Mieszkańców
Światłem,
Miłością
i Pokojem,
Tym co dla Nas Najlepsze

Co dajesz wraca do
Ciebie pomnożone!

Generujemy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Dla kierowców jadących pojazdem

Pozytywnie nastawiaj się do innych kierowców 🚗 i pieszych 🚶, nawet w korkach, na światłach 🚦.

Wybaczej 🌻 im różne zachowania
Błogosław im.

Mów: błogosławię was, ciebie...ją, jego.

Przepraszaj 🙏🌻 (w myślach) za swoje pochojne zachowanie, jeśli się zdarzy

Utrzymuj uśmiech na twarzy 😊

Nuć melodie 🎵

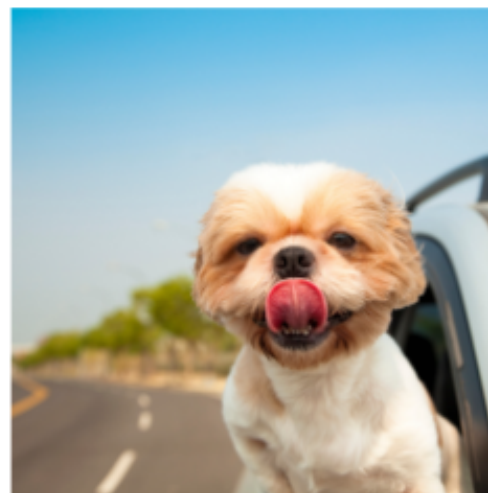
Pogwizduj

Przed wyruszeniem w drogę zaproś Archanioła Michała i proś o bezpieczną i radosną podróż.

Słuchaj ulubionych piosenek (nagraj sobie na telefon 📱).

⚠️ Uwaga! Tylko tych, które mają pozytywny przekaz, treść).

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczejmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Droga do pracy czy do sklepu
(do szkoły - o ile będą czynne)
Pieszo lub metrem, autobusem

Zachwyć się kolorowymi liśćmi na drzewach 🌲🍁 lub
szeleszczącymi liśćmi pod nogami 🍂
Słonecznym dniem ☀️ lub deszczowym, co ma swój urok.

Zachwyć się dostrzeżonymi ptakami 🐦 i ich śpiewem czy
odgłosami (skrzeczenie też może być fajne).

Zachwycaj się Przyrodą, Słońcem, Gwiazdami ☀️🌙⭐

Pogwizduj radośnie, podśpiewuj sobie 🎤

Błogostaw napotykanym ludzi.
(Błogostawię Cię - pomyśl czy powiedź w duchu)

Uśmiechaj się szeroko nie tylko ustami ale i OCZAMI aby
było to widać mimo masek...

Możesz nawet skinąć głową do drugiego Człowieka (tak,
tak!

"Uśmiecham się do Ciebie Dobry Człowieku!
Dobrze widzisz i czujesz, to nie omamy!")

Możesz powiedzieć sobie: Kocham Siebie ❤️

Mów częściej: Dziękuję 🙏

Przepraszam 🙏🙏

Wybaczam!

Mów do siebie: Moje Serce Kocham Cię...❤️

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Droga do pracy czy do sklepu
(do szkoły - o ile będą czynne)
Pieszo lub metrem, autobusem

Wykonuj oddechy z poczuciem przyjmowania Życiowej Energii 🌸 i dzielenia się nią ze Światem (choćby kilka wdechów i wydechów 😊).

Możesz wyobrazić sobie, że wszystko jest bardziej kolorowe niż jest faktycznie 🌈.

Powtarzaj jakąś afirmację (o tym jak je tworzyć będzie jeszcze mowa).

Powtarzaj na okrągło Modlitwę 🙏

Stosuj metody wybaczenia - np. Hooponopono 🙏

Okazuj Życzliwość drugiemu Człowiekowi
Tolerancję,
Wyrozumiałość,
Cierpliwość (można w pracy, prawda?).

Ustąp miejsca osobie starszej, ciężarnej, z dzieckiem 🧑, z gipsem 🧑🦿 czy obciążonej zakupami.

Jak zobaczysz, że ktoś się rozgląda na ulicy i nie wie gdzie iść, zapytaj jak możesz mu pomóc, może wskazując drogę 🗺️ a może sklep, którego szuka.

Przytul się na chwilę do Drzewa 🌳, wyślij mu Wdzięczność, że tu rośnie i daje nam tlen, oczyszcza powietrze z dwutlenku węgla i upiększa okolicę.

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



W pracy
(choćby w przerwie obiadowej czy
drodze do WC)

Tak jak w drodze do pracy

a ponadto 🧑

można dogadać się z osobami z pracy 🗣️

i wspólnie skupić się chociażby kilka -
kilkanaście sekund na odczuwaniu

Dobrej Energii, z intencją dołączenia jej
do naszego przedsięwzięcia na godzinę

🕒 14:40 (obojętne o której to zrobicie).

Poczuć

JEDNOŚĆ (!)

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



W domu/po pracy

1-144 Sekund

Krótkie etapy, idealne,
gdy się ma mało czasu
144 sekundy zalecane, ale
może być i kilka sekund

Podobnie jak w pracy
i w drodze do pracy,
kilkakrotnie w ciągu
dnia

144-144 000 Sekund

Dłuższe etapy,
gdy jest to możliwe

👉 Medytuj 🧘
👉 Wizualizuj
piękny świat,
zdrowie Twoje i Twoich
Bliskich,

Radosnych Ludzi wokół

Wzajemny szacunek
i współpracę,

Gotuj 🍳 z Radością i Miłością

Reperuj coś 🧑🔧 z Radością i
Miłością

Sprzątaj,

Myj naczynia, auto,

Odkurzaj itp. z pozytywnym
nastawieniem, radością

Przytulajcie się do siebie 🧑🧑
w rodzinie i cieszcie każdą
wspólną chwilą!

Znajdziesz na to czas 🤔👍
choćby te kilka (naście)
sekund a jeszcze lepiej 144
sekundy...

Możesz zagrać w jakąś grę
planszową 🎲 🧑 .

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



W domu/po pracy

Możesz obejrzeć choćby przez 10 minut fajny film 📺 (ciąg dalszy w kolejne dni, po trochu, ale niech na to znajdzie się czas!)

Co oglądać:

komedie 😄, przygodowe, przyrodnicze, świąteczne, romantyczne ❤️, które dobrze się kończą.

Zajmij się hobby 🎨🧶🎮!

Nie odkładaj na .."stare lata".

Wyjdź z Psem 🐕 – swoim lub...sąsiada

Przytulaj Kota 🐱🐱 przez 1-144 sekundy

Podlej Kwiaty z Miłością 🌸

Wpatruj się w z czułością w Roślinkę w doniczce 🌿 .
Trening czyni mistrza!

Czytaj bajki, książki, baśnie, dowcipy 📖

Wspólnie żartuj z nieudanych spraw czy śmiesznych zdarzeń,

Zajmij się Hobby czy czymś twórczym, co w Duszy zagra w danym momencie - śpiew, taniec 🕺🕴, muzyka 🎸🎹🎷, rzeźba, modelarstwo, malowanie, szycie

- z większą radością niż kiedykolwiek (działania artystyczne rozwijają uczucia wyższe a te „karmią - radują” Duszę)

Śpiewaj 🎤 wspólnie harcerskie czy biesiadne piosenki chociaż raz dziennie, na głosy lub z wygłupem specjalnie fałszując, ale z wydźwiękiem radości 😄.

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



W domu/po pracy

Leż i NIC NIE RÓB bez poczucia winy czy żalu!

Zrób sobie kąpiel w piance 🛁 z dodatkiem soli (oczyszcza!).

Wykonajcie masaż jeden drugiemu w rodzinie, jak kto potrafi – lub każdy sam sobie to, co mu się uda osiągnąć 😊

Wspólne przeglądajcie zdjęcia i przypominajcie sobie rodzinne spotkania 👨👩👧👦.

Bardzo dobre jest chodzenie po lesie 🌲 (lub wspomnienie tego), łącznie ze zbieraniem grzybów 🍄 czy jagód 🍓).

Obserwuj jezioro, staw, rzekę i inną płynącą wodę 🚤 🧘 🌊.

Patrz jak ogień 🔥 płonie i szumi przy ognisku lub w piecu/ kominku.

Można wspólnie lepić Anioły 🧑🏻🧑🏻 z ciasta solnego a potem je malować i ..rozdawać nawet „przypadkowym” Ludziom, to miły gest otwierający Serca.

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



W okolicy zamieszkania, w tym samym budynku

Zapytaj sąsiadów czy potrzebna im pomoc.

Można wyprowadzić ich psa, przynieść zakupy 📦, wysłać list 📧, zapłacić rachunki 📄, jeśli nie mogą sami wyjść z domu.

Albo wesprzeć na duchu A przede wszystkim odnosić się do nich z Życzliwością 🤝 i Wrozumiałością 😊.

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



W ogrodzie

Przycinaj✂, koś, przesadzaj Rośliny 🌱 z życzliwym podejściem do Nich – udowodniono, że One też odczuwają nastroje 😭😭😭 Człowieka!

Mogą się skurczyć z lęku przy energii agresji, złości 😡.

Pomyśl, jak będzie pięknie gdy zadbasz o ogród 🌳🌷🌹, uprawy, czyli nie narzekaj na ogrom pracy, tylko rób to z pozytywnym nastawieniem.

Niektórzy... jakby rozmawiają z Roślinami, mówią do nich jak do przyjaciół i o dziwo dobrze im te Rośliny rosną!

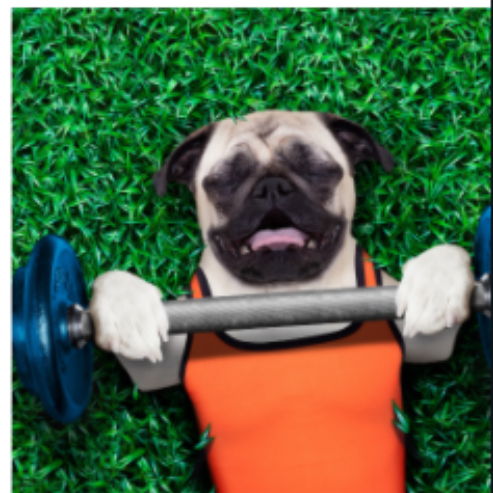
Generujemy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Uprawianie sportu czy jakiejś aktywności

Rób to samo tylko (i aż) co wcześniej, dodaj Intencję generowania Dobrej Energii i 📌 dołączenia Jej do naszego celu ⌚ 144.000 Świetlanych Sekund (najlepiej do godziny 14:40), obojętne o której godzinie to robisz.

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Gdziekolwiek

W każdym miejscu możesz się wyciszyć, czyli zadbać o ciszę w głowie 🤫, zatrzymanie myśli.

Utrzymuj pozytywne myśli w głowie, Pozytywne nastawienie do Każdej napotkanej w tym czasie Istoty 🐘 🐶.

Wybacząc jej cokolwiek zrobi, powie.

Zadbaj o ruch – gimnastyka 🤸, bieganie 🏃, pływanie 🏊, choćby przysiady i generowanie Energii dla siebie i Świata.

Rób coś, czego dotąd nie robiłeś (a jest dobrym zachowaniem) w intencji tego, co robi nasza grupa 😊.

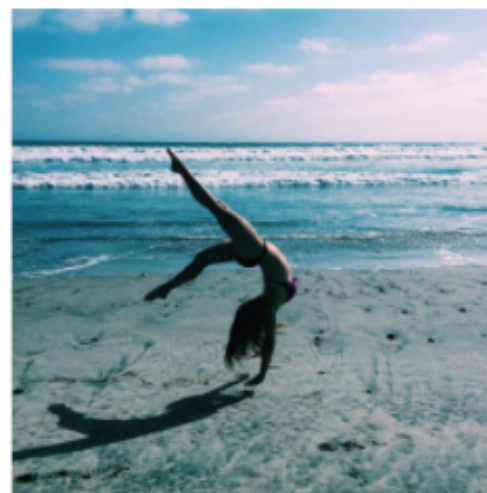
Przestań robić coś co robisz (np. używki, nałogi, spóźnianie, złościć się, itp.) na czas wyzwania, z intencją generowania Dobrej Energii i 👉 dołączenia jej do naszej grupy na godzinę 🕒 14:40.

Rób coś inaczej niż się dotąd robiło, aby coś mało korzystnego zamienić na korzystne, nie odwrotnie 🤖.

Cokolwiek planujesz robić zastanów się:

Czy nikogo się tym nie skrzywdzi, jeśli nie, rób z Radością i dedykuj tę Radość naszemu przedsięwzięciu.

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Gdziekolwiek

Przyglądaj się chmurom ☁️, często mają zabawne kształty.

Przypatruj się zwierzętom 🐾 – biegającym, jedzącym, śpiącym, to potrafi bardzo zrelaksować i 🚪 zdystansować do spraw codziennych.

Przesyłaj innym Dobre Wiadomości i zabawne obrazki - MMSy, e-maile, posty.

Ogólnie pomagaj innym 🙌.

Porozmawiaj z kimś od serca ❤️.

Patrz przez okno, jak Wiatr kołysze gałęzie Drzew 🌳 (można to robić nawet czekając w kolejce...).

Siedź w ciszy na krześle z nogami na biurku i nic nie rób.

Wyślij komuś kwiaty 🌸 pocztą kwiatową, zaskoczysz tę osobę mile.

Zamiast krytykować – wyślij danemu Człowiekowi Dobrą Myśl, Energię.

Za ocenianie – przeproś w duchu 🙏🙏

Zamiast rywalizować – współpracuj 🤝

Zamiast hejtować- zapytaj dlaczego X tak sądzi, pokaż swój punkt widzenia i może znajdzie się jeszcze lepsze rozwiązanie a każdy się czegoś nauczy, poszerzy horyzonty 🙌.

Strona 16

Generujmy Radość,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Dla pranicznych - Dieta Praniczna /Post Praniczny

Odroczenie posiłku 🍴 na 4 godziny (14400 sekund) i picie wody 💧 w tym czasie -z Intencją gromadzenia i emitowania większej ilości światła ☀️.

Post praniczny do 40 godzin (z pićm wody 🥤) a w wyzwaniu 40- dniowym max 1 dzień w tygodniu na pranie.

Od dawna posty były stosowane dla oczyszczenia ciała i umysłu i podniesienia Świadomości i podbudowania energetyki



Nie masz czasu?

1-144 Sekund

Krótkie etapy, idealne,
gdy się ma mało czasu
144 sekundy zalecane, ale
może być i kilka sekund

Mówić do siebie **Moje
Serce Kocham Cię...** ❤️

Wybacz sobie i innym
przykre chwile.

Podziękuj 🙏 za kolejny
miniony dzień.

Podziękuj Matce Ziemi
🌍 za pożywienie, wodę,
ubrania, schronienie.

Pozdrów swego Anioła
Stróża.

Podziękuj w Duchu tym,
którzy Ci w czymś
pomogli lub dali
zarobić.

Uśmiechnij się na
wspomnienie
kolorowych liści
czy jakiegokolwiek
wspomnienie z Twego
Życia 😊

Poczuj **RADOSĆ**
MIŁOŚĆ,
WDZIĘCZNOŚĆ 🙏

144-144 000 Sekund

Dłuższe etapy,
gdy jest to możliwe

Pamiętaj:
Dedykuj
generowaną
RADOSĆ
Wdzięczność
Miłość,
Życzliwość,
Wybaczenie - **Dobre**
Uczucia i **Pozytywne**
Myśli,
Nastawienie,
Uczynki - **naszej wspólnej**
sprawie -
Nasycaniu i **Otulaniu**
Ziemi i **Jej Mieszkańców**
Światłem, **Miłością** i
Pokojem,
Tym co dla Nas
Najlepsze.
Niech Twoją Intencją Ta
Super Energia 🙏 dołączy
do Ziemi i do Nas
Wszystkich o 🕒 14:40,
bez względu na to kiedy
będziesz mieć czas na
DOBRO!
Co dajesz wraca do
Ciebie pomnożone!

Generujmy **Radość**,
Miłość,
Wdzięczność,
Wybaczajmy Sobie
i Innym,
Bądźmy wyrozumiali
i Kochajmy się
Wzajemnie!



Rób Każdego Dnia!

Najważniejsze -
łączymy się ze
Źródłem
Miłości!

Najważniejsze - cały czas
łączymy się ze **Źródłem Miłości!**

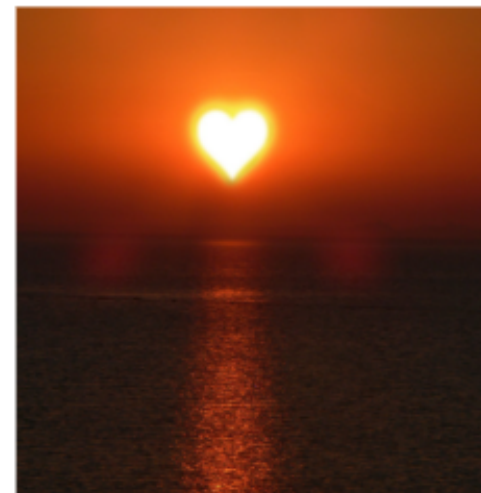
Stamtąd czerpmy zasilanie,
tam kierujemy swoją uwagę
a będzie tej Miłości coraz więcej,
odczuwanej choćby poprzez zdrowie,
dobry nastrój,
chęć działania,
kreatywność,
zaufanie do Życia.

Wystarczy intencja:

"Łączę się ze Źródłem Miłości"

Nawet jeśli Twój nastrój temu zaprzecza
a połączysz się, to Miłość zacznie czynić jeszcze
lepszym Twoje Życie
i Twoje Otoczenie,
Nasz Wspólny Dom - Ziemię.

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.



Inne pomysły - jakie?

NOTATKI

DZIAŁAMY!!!





Veni – Zofia Buczma , trenerka rozwoju osobistego, energoterapeutka, art-terapeutka, malarka, poetka, propagatorka radosnego i twórczego życia.

Równolegle zajmuje się prowadzeniem kursów (seminariów), pracą terapeutyczną i artystyczną.

Ukończyła magisterskie studia w Polsce i za granicą (Paryż-Sorbona).

Należy do Polskiego Towarzystwa Somatoterapii zajmującego się „psychoanalizą ciała, ducha i duszy”, traktującego człowieka holistycznie i oferującego pracę ze wszystkimi sferami funkcjonowania człowieka: ciałem, emocjami, uczuciami, wyobraźnią, intelektem, relacjami i umiejętnościami społecznymi, jak również wymiarem duchowym.

Od 20 lat zawodowo, w ramach firmy „Love&Light”, a następnie „Esencja Życia”, stosuje i przekazuje niekonwencjonalne metody poprawiające stan zdrowia, samopoczucie i doprowadzające do uzyskania harmonii ciała, umysłu i ducha. Prowadzi wykłady, warsztaty, medytacje, sesje indywidualne.

Veni oddziałując na wiele płaszczyzn życiowych pomaga pozbyć się wad, słabości, lęków, odkryć swoje talenty, cel życia, podnieść i zharmonizować poczucie własnej wartości, rozbudzać potencjał życiowy, a przede wszystkim uczy pełnej akceptacji samego siebie.

Oprócz tego, pracując z subtelnyimi energiami, Veni uczy jak rozwiązywać problemy w sposób twórczy oraz jak zmienić swoje życie i uzyskać zamierzony efekt poprzez przeprogramowanie umysłu (np. upragnioną wagę ciała).