

KALENDARZ 40-DNIOWY

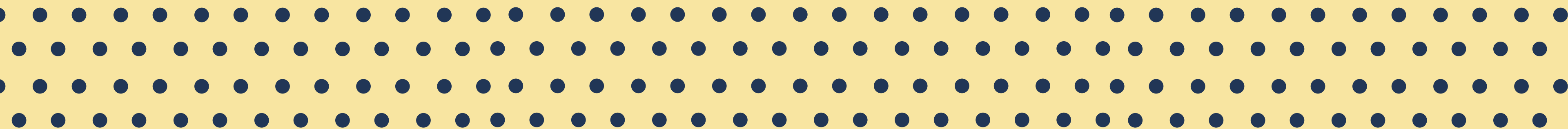
NA WYZWANIE:

144 000 ŚWIETLANYCH SEKUND

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI



INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA

OPCJA A: 144 sekundy, czyli
2 min 24 sekundy

OPCJA B: 1 440 sekundy, czyli
24 minuty

OPCJA C: 14 400 sekundy, czyli
4 godziny

OPCJA D: 144 000 sekund, czyli
40 godzin

OPCJA E: 3 456 000 sekund, czyli
40 dni

**Opcje
krótkoterminowe**



Opcja długoterminowa

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA

Wstaw wybraną opcję w okienko kalendarza

Masz do wyboru:

- krótkoterminowe opcje A, B, C, D
- długoterminową opcję E w której mieszczą się też wszystkie pozostałe (E zawiera opcje A,B,C,D),



ponieważ w ciągu 40 dni możesz kilkakrotnie razy dziennie skupić się na generowaniu DOBREJ ENERGII dla siebie, innych i Ziemi kilkakrotnie i przez różny czas od 144 sekund do 144.000 (2,24 minuty do 4 godzin).

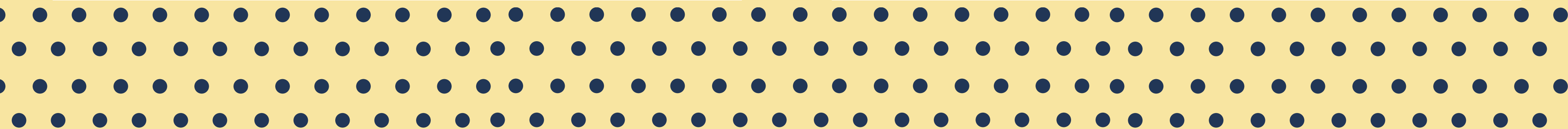
Co możesz zrobić w intencji Ziemi Jej Mieszkańców w ramach 144.000 Świetlanych Sekund.

Poniżej zamieściliśmy listę przykładowych czynności do wykonania oraz drugą listę szczegółową z podziałem na dotyczące ciała, ducha i umysłu.

KALENDARZ 40-DNIOWY NA WYZWANIE: 144 000 ŚWIETLANYCH SEKUND

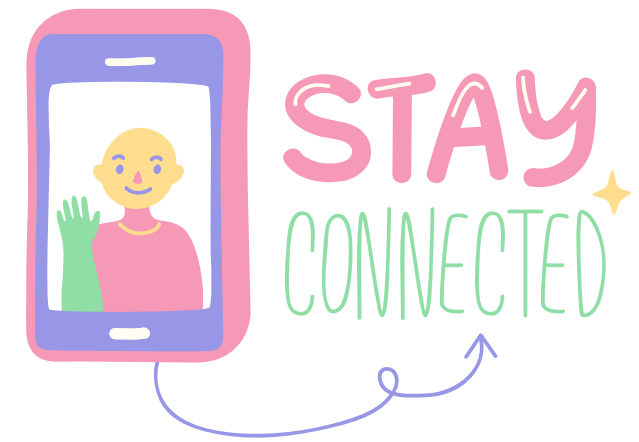
NOTATKI

NOTATKI



INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA C.D.

1. Cisza w głowie, zatrzymanie myśli
2. Utrzymanie pozytywnych myśli w głowie
3. Pozytywne nastawienie do Każdej napotkanej w tym czasie Istoty i wybaczenie jej cokolwiek zrobi, powie
4. Mówienie: błogosławię Cię, pod adresem każdego napotkanego w tym czasie Człowieka, Zwierzaka
5. Wspomnienia radosnych, miłych chwil życia, śmiesznych momentów
6. Jakaś pozytywna afirmacja, non stop lub modlitwa
7. Skupienie na Własnym Sercu lub i odczuwanie radości, miłości
8. Kontakt z Przyrodą, przytulenie do drzewa, spacer
9. Oddechy z poczuciem przyjmowania Życiowej Energii i dzielenia się nią ze Światem
10. Ruch – gimnastyka, bieganie, pływanie, choćby przysiady i generowanie Energii dla siebie i Świata
11. Zajęcie się hobby – śpiew, taniec, muzyka, rzeźba, modelarstwo, malowanie, szycie, z większą radością niż kiedykolwiek
12. Sprzątanie, mycie naczyń, auta, odkurzanie itp. z pozytywnym nastawieniem, radością
13. Pozytywne nastawienie do kierowców i pieszych, nawet w korkach, na światłach
14. Oglądanie komedii, Czytanie dowcipów
15. Odroczenie posiłku na 4 godziny i picie wody w tym czasie –z Intencją wyzwiania większej ilości światła
16. Post praniczny do 40 godzin a w wyzwaniu 40 dniowym max 1 dzień w tygodniu

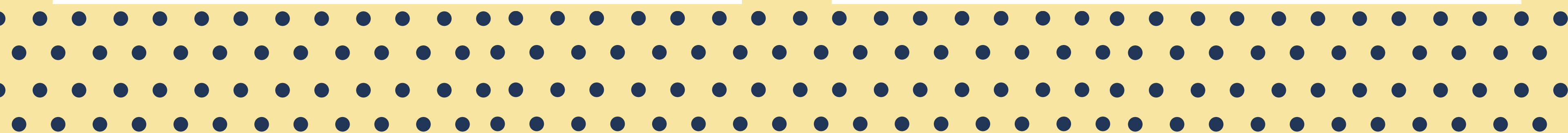


KALENDARZ 40-DNIOWY NA WYZWANIE: 144 000 ŚWIETLANYCH SEKUND



NOTATKI

NOTATKI



INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA

1. Ruch na świeżym powietrzu
2. Przymulanie do Drzew
3. Gimnastyka
4. Bieganie, pływanie
5. Jazda na rowerze
6. Joga
7. Tai chi
8. Tao in
9. itp.

Dla ciała



1. Pozytywne afirmacje
2. Mantry
3. Modlitwy
4. Pustka w głowie na chwilę
5. Pozytywne myśli, wspomnienia miłych chwil
6. Starać się utrzymać tylko dobre myśli
7. NIE oceniać
8. Nie krytykować.

Dla umysłu



1. Wzbudzanie wspomnieniami czy obecnymi działaniami
2. Radości
3. Miłości
4. Wdzięczności
5. Bycie życzliwym dla innych
6. Tolerancja
7. życzliwość
8. Błogosławienie kogo tylko można
9. Wybaczenie (hooponopono i radykalne wybaczenie i inne metody)

Dla ducha (w tym uczucia i emocje)



INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA

Nie musisz wnikać szczegółowo czy coś jest dla Ciała, Umysłu czy Ducha, bo wiele działań mieści się w tych trzech na raz np. pomoc udzielona drugiemu Człowiekowi gdzie i pomyśleć trzeba i fizycznie zadziałać i Duch wzrasta J po prostu rób to, co Dobre i dokonuj Pozytywnych Zmian w sobie, wokół i na Ziemi.

Najważniejsze - cały czas łączmy się ze Źródłem Miłości!

Stamtąd czerpmy zasilanie, tam kierujmy 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 nastrój temu zaprzecza)
a połączysz się
i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym
Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

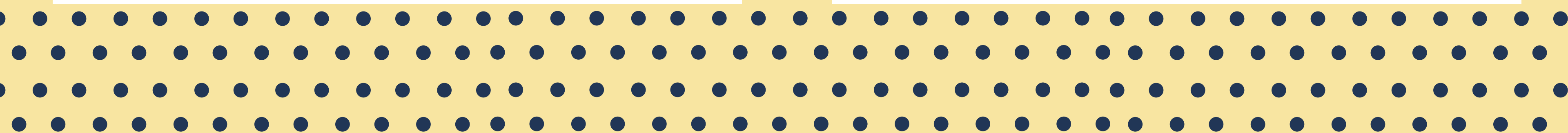
Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

KALENDARZ 40-DNIOWY NA WYZWANIE: 144 000 ŚWIETLANYCH SEKUND



NOTATKI

NOTATKI



LISTOPAD



01

ŚRODA

11

CZWARTEK

12

PIĄTEK

13

SOBOTA

14

NIEDZIELA

15

Najważniejsze - cały czas łączmy 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 nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI

LISTOPAD



02

PONIEDZIAŁEK

16

WTOREK

17

ŚRODA

18

CZWARTEK

19

PIĄTEK

20

Najważniejsze - cały czas łączmy się ze Źródłem Miłości!

Stamtąd czerpmy zasilanie, tam kierujmy 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 nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI

LISTOPAD



03

SOBOTA

21

NIEDZIELA

22

PONIEDZIAŁEK

23

WTOREK

24

ŚRODA

25

Najważniejsze - cały czas łączmy 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 nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI

LISTOPAD



04

CZWARTEK

26

PIĄTEK

27

SOBOTA

28

NIEDZIELA

29

PONIEDZIAŁEK

30

Najważniejsze - cały czas łączmy się ze Źródłem Miłości!

Stamtąd czerpmy zasilanie, tam kierujmy 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 nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI

GRUDZIEŃ



05

WTOREK

1

ŚRODA

2

CZWARTEK

3

PIĄTEK

4

SOBOTA

5

Najważniejsze - cały czas łączmy 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 nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI

GRUDZIEŃ



06

NIEDZIELA

6

PONIEDZIAŁEK

7

WTOREK

8

ŚRODA

9

CZWARTEK

10

Najważniejsze - cały czas łączmy 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.

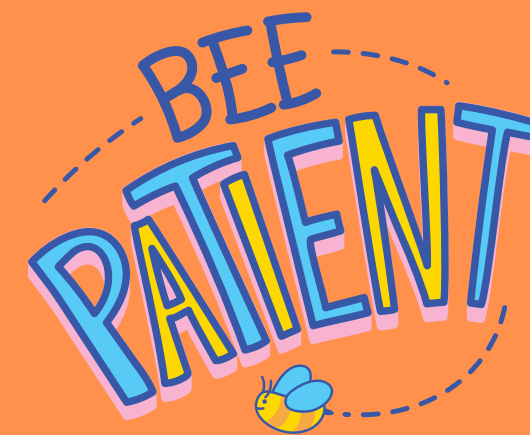
Wystarczy intencja -" łączę się ze Źródłem Miłości" (nawet jeśli nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI

GRUDZIEŃ



07

PIĄTEK

11

SOBOTA

12

NIEDZIELA

13

PONIEDZIAŁEK

14

WTOREK

15

Najważniejsze - cały czas łączmy się ze Źródłem Miłości!

Stamtąd czerpmy zasilanie, tam kierujmy 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 nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI

GRUDZIEŃ

DONUT WORRY
BE HAPPY



08

ŚRODA

16

CZWARTEK

17

PIĄTEK

18

SOBOTA

19

NIEDZIELA

20

Najważniejsze - cały czas łączmy się ze Źródłem Miłości!

Stamtąd czerpmy zasilanie, tam kierujmy 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 nastrój temu zaprzecza) a połączysz się i Miłość zacznie czynić jeszcze lepszym Twoje Życie i Twoje Otoczenie, Nasz Wspólny Dom - Ziemię

Miłość rozpuszcza wszystko co dysharmonijne.

NOTATKI

NOTATKI