



**NA ZDROWIE! LEKCJE ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ HARMONII**  
**Lekcja 30. O przewlekłym zmęczeniu, rozwiązywaniu nabrzmiałych**  
**problemów i działaniu bez odwlekania.**



**Doktor Pokrywka**



**Filip Żurakowski**

Przewlekłe zmęczenie w naszych czasach zdarza się ludziom coraz częściej. Co może być przyczyną zmęczenia lub uczucia zmęczenia?

- ❖ Niedobór snu.
- ❖ Niedożywienie. Zaburzenia w trawieniu i przyswajaniu pokarmów.
- ❖ Brak równowagi kwasowo - zasadowej.
- ❖ Różne choroby i stany zapalne osłabiające organizm.
- ❖ Natłok spraw do załatwienia, za dużo pracujemy, za mało się relaksujemy.
- ❖ Niewłaściwa postawa wobec stresu. Zniechęcenie. Odwlekanie.
- ❖ Zajmowanie się nielubianą pracą, nie prowadzącą do samorealizacji.

Oto komentarze do niektórych punktów.

Niedożywienie może wystąpić również u osoby, która je kalorycznie dosyć, ale brakuje w jej pożywieniu niektórych niezbędnych składników. Ponadto ważne jest nie tylko co i ile jesz, ale również jak trawisz i ile z tego przyswajasz. Trawienie zależy od sprawnej pracy żołądka, trzustki, wątroby, a przyswajalność głównie od stanu jelit. To w jelitach odbywa się wchłanianie ważnych składników pokarmowych. Przez ścianki jelita cienkiego te składniki wchłaniane są do krwi, a przez krew dostarczane do narządów. Dlatego Chińczycy mówią, że szczęście mieszka w jelitach. Sprawne jelita to wysoki poziom życiowej energii i poczucie szczęścia.

Odkładanie spraw na później skutkuje zmęczeniem, ponieważ zalegające sprawy powodują energetyczne blokady. Odrobienie zaległości daje zwolnienie blokad i natychmiastowy przyływ energii.

Nielubiana praca, wykonywana niechętnie, bez entuzjazmu, bez wiary w jej sens, szybko człowieka męczy. Odkryj swój największy talent i używaj go. Pracuj dla wielkiej sprawy, bądź częścią wielkiej sprawy. Pracuj z miłością. Wtedy nawet pracując intensywnie wiele godzin dziennie z rozsądnie dawkowanymi przerwami nie odczujesz zmęczenia.



Uzupełnienie magnezu w organizmie – na przykład przez moczenie nóg, natryskiwanie ciała oliwą magnezową, picie rozpuszczonej w wodzie soli ojca Beno – przekłada się usprawnienie wszystkich procesów życiowych, polepszenie funkcjonowania narządów wewnętrznych i w rezultacie wzrost odporności na stres.

Łatwiej stawisz czoła problemom i konfliktom, jeśli porozmawiasz o nich z bliską osobą. Ciężar rozłoży się na dwoje, rozwiązanie przyjdzie szybciej.

Odblokowanie swobodnego przepływu energii można uzyskać m.in. dzięki zabiegom akupunktury. Sprzyja temu też uprawianie Nordic Walking.

Koniec z odwlekaniem – którym była już mowa wyżej – oznacza **posprzątanie swojego życia**. Zrób wielkie porządki: w organizacji swojej pracy, na biurku, w komputerze, w szufladach, w teczce. Nowa energia wstąpi do twojego domu, do firmy, do twojego umysłu. Takie proste, a takie skuteczne.

## **Coś dla ducha**

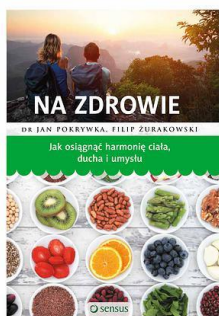
Czym jest zdrowie duchowe? Co prowadzi do wewnętrznej harmonii? Oto najważniejsze kroki:

- ✚ Uwolnienie od napięć i wewnętrznych konfliktów.
- ✚ Wyzwolenie z urazów emocjonalnych, zagojenie wewnętrznych ran.
- ✚ Poprawa relacji z bliskimi, przyjaciółmi, współpracownikami.
- ✚ Uwolnienie od poczucia winy i krzywdy.
- ✚ Zmiana negatywnego obrazu samego siebie z negatywnego na pozytywny.
- ✚ Zaakceptowanie samego siebie.
- ✚ Przestrzeganie duchowych praw sukcesu: prawa wiary, prawa wdzięczności, prawa uznania, prawa wybaczenia, prawa dawania.

Zniechęcenie wywołuje uczucie osłabienia i zmęczenia. Lecz gdy pojawi się nadzieja, zmęczenie znika momentalnie. A jak to jest z nadzieją? Tak jak w opowiadaniu Tomka Szweda z Raciborza. Pytam syna: Co zrobić jak goni cię niedźwiedź? Uciekać na drzewo. A jak nie ma drzewa? Trzeba się modlić! – odpowiada syn.

## ***Złota myśl Filipa***

***To nie praca cię męczy, a odkładanie jej na później. Zrób to, co masz zrobić, a od razu poczujesz przyływ sił.***



Książkę Doktora Pokrywki i Filipa Żurakowskiego *Na zdrowie! Jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu* można kupić w salonach Empiku w całej Polsce lub na stronie [www.nazdrowie.drpokrywka.pl](http://www.nazdrowie.drpokrywka.pl)

Przeczytaj recenzje o naszej książce na stronie wydawnictwa Sensus

<http://sensus.pl/ksiazki/na-zdrowie-jak-osiagnac-harmonie-ciala-ducha-i-umyslu-dr-jan-pokrywka-filip-zurakowski,jakosi.htm>