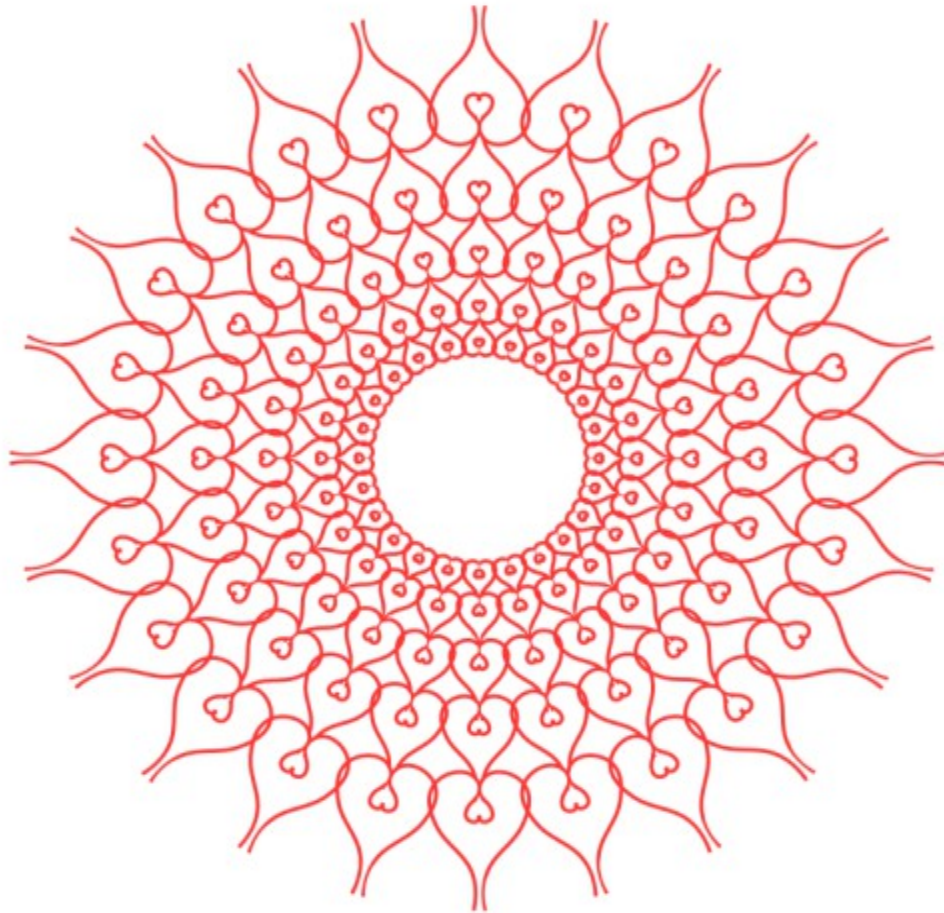


# Szkolenia online

z Max Love



## Tematy Szkoleń

1. Energia życia.....	3
2. Świadome oddychanie.....	4
3. Woda i jedzenie.....	5
4. Oczy.....	6
5. Sen.....	7
6. Medytacje.....	8
7. Stan czystej świadomości .....	9
8. Miłość.....	10
Informacje dodatkowe.....	11
Kim jestem.....	12

## 1. Energia życia (czas ok. 2h)



Energia życia jest podstawową energią, której używasz w interakcji ze światem zewnętrznym. Wszelkie twoje plany, działania i efekty są powiązane z energią życia, która również przekłada się na twoją seksualność, atrakcyjność i ogólną pojętą satysfakcję.

### **Dowiesz się jak:**

- generować więcej energii życiowej - seksualnej - kreatywnej
- kumulować i efektywniej używać energię

Nauczysz się również tantrycznego oddechu oczyszczającego - uzdrawiającego

### **Korzyści:**

- wyższy potencjał energetyczny = większa pewność siebie = wyższa skuteczność działań
- wyższa świadomość twojej wewnętrznej mocy
- u kobiet ćwiczenia przekładają się na zwiększenie (ilości) intensywności orgazmów
- u mężczyzn ćwiczenia wzmacniają prostatę i polepszają erekcje

Ćwiczenia są bardzo proste i można je wykonywać chodząc, leżąc, jadąc autobusem, metrem, samochodem, pracując przy komputerze lub oglądając telewizję.

Najlepiej przeznaczyć 30 minut dziennie na tę praktykę, wtedy pierwsze efekty pojawią się po około tygodniu. Jeśli przeznacysz mniej czasu i będziesz regularnie praktykować to po prostu efekty pojawią się później.

Tę praktykę można połączyć ze świadomym oddychaniem.

## 2. Świadome oddychanie, czyli pranayama w pigulce (czas ok. 2h)



Świadome oddychanie praktykuję od 2006 roku, od wtedy wymedytowałem na siedząco ponad 3000h. Większość osób oddycha zupełnie automatycznie i nieświadomie, nie mają żadnej kontroli nad oddechem, który według nauk buddyjskich i hinduskich jest odpowiedzialny za wszystkie stany emocjonalne oraz prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Jeśli oddychasz świadomie to możesz zmienić swój stan emocjonalny oraz polepszyć funkcjonowanie organizmu. Wiele osób szuka przyczyn różnych dolegliwości np. w jedzeniu i kompletnie lekceważą rolę oddechu, a przecież to bez oddychania w ciągu kilku minut umrzesz a bez jedzenia możesz żyć wiele dni i dłużej. Więc co jest ważniejsze? Jedzenie czy oddech?

Praktyka jest bardzo prosta i zajmuje dziennie około 10-15 minut, pierwsze wyniki zauważysz po ok. 2-3 tygodniach.

### **Korzyści:**

- dotlenienie ciała = więcej energii = zdrowsze ciało
- świadomość oddechu i emocji = rozpoznawanie emocji i ich zmiana poprzez oddech
- lepsza harmonia wewnętrzna

Świadome oddychanie można połączyć z praktyką energii życia.

### 3. Woda i jedzenie (czas ok. 2h)



Przez 9 lat testowałem na sobie różne filozofie jedzeniowe - 5 przemian, dieta rozdzielna, makrobiotyka, witarianizm, frutorianizm, jedzenie wg grup krwi, pH pokarmów, Gerson, Budwig i inne jak posty, oczyszczenia, sun yoga. Całość moich wniosków opisałem w książce pt. "Sztuka Świadomego Jedzenia" - [klikni tutaj](#).

Nie ma sensu abyś przechodził moją wieloletnią drogę testów, zmian i wyciągania wniosków. Dostaniesz esencję moich wniosków wraz z praktyczną instrukcją obsługi do dokonywania zmian w Twoim sposobie odżywiania się.

Nie wierzę w żadne diety, wierzę w ewolucję jedzenia. Diety to chwilowe rewolucje, które wprowadzają jedynie chwilową zmianę. Chodzi o trwałą zmianę zamiast efektów jojo.

Nie ma dla mnie znaczenia jak się obecnie odżywasz, stosując się do wskazówek zawartych w tym szkoleniu możesz dokonać małych kroków w ewolucji, które doprowadzą Cię do dużej stałej zmiany. Czy o to właśnie Ci chodzi?

#### **Korzyści:**

- odkryjesz lepsze dla Ciebie jedzenie = zdrowsze ciało
- wyższa świadomość czym jest jedzenie

#### 4. Oczy (czas ok. 2h)



To szkolenie w 70% dotyczy polepszenia wzroku lub utrzymania dobrego wzroku a w 30% dbania o sprawność ciała.

Mam idealny wzrok, nie jest to genetyczne tylko wyćwiczone.

Nie wierzę w genetyczną wymówkę słabego wzroku bo zwierzęta praktycznie nie mają tego problemu. Z moich obserwacji wynika, że dobry wzrok to sprawne, wyćwiczone oczy a większość osób poprzez tryb życia jaki prowadzą i sposób w jaki używają oczy po prostu prowadzi do osłabienie najważniejszego zmysłu, którym odbierasz świat.

Z zębami bywa różnie, dowiesz się o próchnicy to, o czym nie powie ci nigdy twój dentysta.

Wielu osób w wieku ponad 60 lat pytałem się jaka jest najlepsza życiowa inwestycja, zawsze padała ta sama odpowiedź - zdrowie.

#### **Korzyści:**

- lepszy wzrok w dzień i w ciemności
- zdrowsze zęby
- sprawniejsze ciało

## 5. Sen (czas ok. 2h)



Przesypiasz około 30% Twojego życia, może warto skorzystać ze wszystkiego, co może dać sen. W pracy ze snami nie ma mowy o pośpiechu, jeśli do tej pory w Twoim życiu sen był tylko nieświadomym czasem fizycznego odpoczynku to potrzebne jest zaangażowanie i cierpliwość aby sen stał się Twoim nauczycielem, drogowskazem i inspiracją.

Ze snami pracuję od mniej więcej 2001 roku, jest to dla mnie bardzo fascynujący proces rozciągnięty w czasie. Programuję sny, dostaję odpowiedzi i nauki w snach, miewam spontaniczne świadome sny. Tak naprawdę sen to moje inne życie :)

### **Na szkoleniu dowiesz się:**

- jakie są podstawy zdrowego snu
- czym jest sen
- jakie są przyczyny koszmarów i jak sobie z nimi radzić
- o sposobach na szybkie zasypianie
- jak programować sny
- jak interpretować sny

### **Korzyści:**

- świadomy kontakt ze stanem snu
- poszerzenie rzeczywistości życia na sny i rzeczywistości snu na życie :)

Jeśli interesują Cię świadome sny to polecam Ci też szkolenie Stan Czystej Świadomości w wyniku tej praktyki, pojawiają się spontanicznie świadome sny.



## 6. Medytacje (czas ok. 2h)



*Gdyby nie tysiące godzin przeróżnych medytacji to nie wiem kim bym był...*

Medytacja to "pigulka" harmonii wewnętrznej, spokoju i jasności umysłu.

Wiele osób medytuje podczas każdego dnia tylko nie mają świadomości tego, że to, co robią jest formą medytacji. Zazwyczaj medytowanie zaczyna się na siedząco i z czasem stan medytacyjny przenosi się na zwykłe codzienne czynności.

Medytacja to przerwa, dzięki której możliwa jest obserwacja i świadoma zmiana.

### **Przekażę Ci instrukcje dotyczące:**

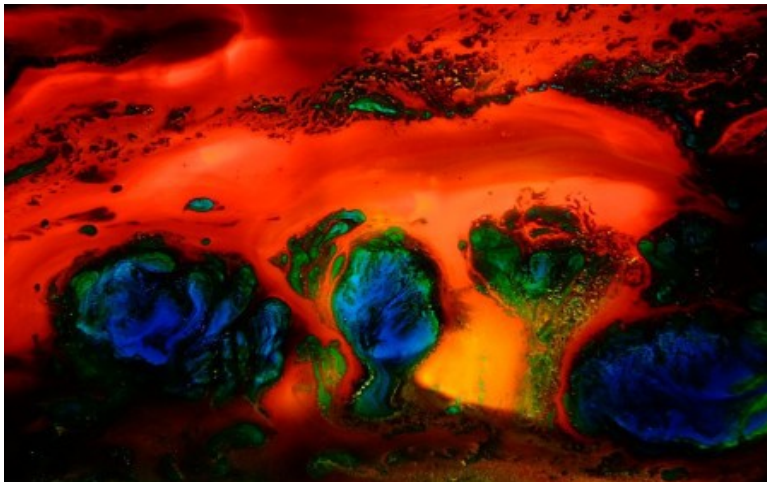
- medytacji tradycyjnej
- medytacji chodzonej - 3 rodzaje do wykonywania podczas spacerów
- medytacji podczas zwykłych zajęć

### **Korzyści:**

- harmonia wewnętrzna = spokojny umysł
- poszerzenie świadomości
- oczyszczenie mentalne (to nie myśli będą kierować Tobą tylko Ty będziesz wybierać, którym myślom będziesz udzielać swojej uwagi i energii)



## 7. Stan czystej świadomości (czas ok. 2h)



Praktykuje go od prawie 15 lat, przez wiele lat nie miałem kompletnie świadomości czym jest to, co robiłem. W 2007 czytając książki dzogchenu (najwyższe nauki tybetańskie wywodzące się z szamanizmu tybetańskiego) dowiedziałem się, że jest to stan czystej świadomości.

Stan czystej świadomości jest to zachowanie świadomości w stanie pomiędzy jawą a snem. Jest to jedna z głównych praktyk dzogchenu - Praktyka Naturalnego Światła, w wyniku tej praktyki samoistnie pojawiają się min. świadome sny.

Ten stan jest nazywany również stanem geniuszu, stosował go min. Tesla, da Vinci i Dali. Tesla w tym stanie konstruował swoje urządzenia, testował je, modyfikował i gdy idealnie funkcjonowały, to dopiero wtedy konstruował materialny prototyp.

Da Vinci używał tego stanu do regeneracji fizycznej i mentalnej, funkcjonował przez całą dobę w rytmie 2h aktywności i 15 minut regeneracji, bo 15 minut w tym stanie daje regenerację lepszą niż godzina snu.

Dali miał swój sposób na zachowanie świadomości w momencie przejścia ze stanu jawy do stanu snu i używał tego stanu to inspiracji artystycznych.

### **Korzyści:**

- spontaniczne świadome sny
- bardzo szybka regeneracja na poziomie fizycznym i mentalnym
- sky is the limit - od ciebie zależy do czego użyjesz nieograniczony potencjał tego stanu

## 8. Miłość (czas ok. 2h)



Miłość jest Duszą Życia, czas jest Duszą zegara :)

Według mnie zawsze chodzi o jedno - Miłość, gdy jest Miłość niewiele więcej potrzeba, gdy jej brakuje to szukasz substytutów Miłości.

Czy czegoś Ci brakowało gdy byłeś/aś zakochany/a?

Miłość jest w Tobie, Jesteś Miłością

Polecam Ci przeczytać ***Biblię Miłości*** mojego autorstwa – [kliknij tutaj](#)

### **Korzyści:**

- postrzeganie świata i życia przez pryzmat Miłości

## Informacje dodatkowe

Każdy temat jest podzielony na 3 segmenty:

- teoretyczne przedstawienie tematu
- wyjaśnienie praktyk
- praktyka + pytania

Do każdego szkolenia dostaniesz kilka stron skryptu, dzięki temu podczas szkolenie nie będziesz musiał/a prawie nic notować.

Szkolenia są online = video + audio

Maksymalna ilość uczestników - 5 osób

Cena – 49,5 zł (jedno szkolenie) udostępnił na facebooku to dostaniesz zniżkę 33,3% i zapłacisz 33 zł za każde szkolenie :)

Dane konta do wpłaty:

Mariusz Jasionowski

56 1160 2202 0000 0002 1059 4459

Tytułem – szkolenie i numery od 1 do 8 tak jak są ponumerowane tematy

**Termin i godzina** do ustalenia razem z osobami zainteresowanymi danym szkoleniem.

Może to być każdy dzień tygodnia od godziny 16:00 czasu polskiego.

Mieszkam w Ekwadorze i różnica czasu wynosi minus 6h.

**Którymi szkoleniami jesteś zainteresowany/a?**

Masz pytania?

Napisz maila na [maxlove35@yahoo.com](mailto:maxlove35@yahoo.com)

lub przez [facebooka](#) - dołącz do moich znajomych

## **Kim jestem**

O tym kim jestem możesz się dowiedzieć z mojego [bloga](#) oraz z książek i kursów mojego autorstwa, które znajdziesz tutaj - [EBOOKI](#)

Od 2003 roku moją główną osią życia był rozwój osobisty, który przemienił się w rozwój duchowy. Najważniejsze są praktyki poprzez, które zmiana manifestuje się w życiu.

Od twojego osobistego zaangażowania zależą wyniki. Praktyki, które przekazuję są proste i zajmują niewiele czasu, a niektóre można wykonywać podczas codziennych zajęć.

Testowałem wiele praktyk - daję ci esencję - te najbardziej skuteczne, wpływające na podstawy życia - energia, oddech, woda i jedzenie, oczy i ciało, sen, medytacja, czysta świadomość i Miłość.

Może ktoś z Twoich znajomych, też chciałby skorzystać – prześlij ten plik :)

Dziękuję

Max Love (Mariusz Maksymilian Jasionowski)

