

Energia życia

Energia życia jest podstawową energią, której używasz w interakcji ze światem zewnętrznym. Można powiedzieć, że wysyłasz tę energię do otoczenia i dostajesz jakiś zwrot w innej postaci. Wszelkie twoje plany, działania i efekty są powiązane z energią życia, która również przekłada się na twoją seksualność, atrakcyjność i ogólną pojętą satysfakcję.

Poziom energii to nie wszystko, bo to co daje siłę to też przepływ energii. Pomyśl o biznesach - największe korporacje mają ogromne obroty a procentowo nie mają wcale wielkich zysków. Moc jest w przepływie. Czy dajesz płynąć czy hamujesz? Hamowanie to obniżanie, płynięcie to zwiększanie.

Jak generować więcej energii życiowej - seksualnej – kreatywnej ?

Po pierwsze, usuń z życia wszystko, co obniża poziom energii, bo poprzez usunięcie zbędnego balastu dojdiesz do swojego naturalnego poziomu energii i to już będzie wielki krok do przodu :)

Co obniża energię?



Tutaj przyczyny mogą być różne. Warto obserwować swój stan energii i prowadzić notatki w tym temacie. Ustal sobie, że jakiś jeden dzień przeznaczysz na obserwowanie poziomów energii. To pozwoli ci częściej zauważać zmiany, wyławiać przyczyny i dokonywać zmian.

Czasem możesz mieć wysoki poziom energii i nagle następuje zmiana i nie masz energii, wtedy cofnij się myślami do momentu gdy był wyższy poziom energii i przeskanuj w myślach co się wydarzyło i doprowadziło do zmiany. Przyczyny mogą być banalne, dlatego bierz pod uwagę wszystko co możliwe i obserwuj.

Powszechne czynniki obniżające poziom energii:

Mentalne (wszystko co powoduje nadmierne mentalne napięcie):

- negatywne myśli (krytyk działań i pomysłów, wyimaginowane lęki, samokrytyka, bezsensowne dialogi w głowie, przejmowanie się na zapas itp.)
- udzielanie uwagi czemuś, co jest ci w życiu zbędne
- wdawanie się w zbędne dyskusje
- oglądanie i czytanie o rzeczach, na które nie masz wpływu i które nawet jeśli są prawdziwe, to de facto nie wpływają na twoje życie
- rozproszenie uwagi
- działanie bez jasnego celu
- działania wbrew sobie (z poświęceniem dla innych, bo tak wypada itp)

Fizyczne (wszystko co powoduje nadmierne fizyczne napięcie):

- nieodpowiednie dla ciebie jedzenie
- używki różne
- nieciekawe/mierne otoczenie – ludzie, miejsca, atmosfera
- pogoda – światło, ciepło, ciśnienie
- niewygodna pozycja ciała siedząc, leżąc/śpiąc
- zmęczenie oczu – palming - <https://www.youtube.com/watch?v=4CRitSXqAqU>
- brak snu
- wielogodzinne robienie bez odpowiednich przerw – odpoczynku
- niewygodna odzież
- płytki oddech (niedotlenienie)

Co podnosi poziom energii?



Czasem to samo co obniża energię może ją podnieść, bo jeśli np. jakieś jedzenie obniży ci poziom energii to inne jedzenie, bardziej właściwe dla ciebie może ten poziom podnieść. To samo jest z myślami.

Mentalne:

- pozytywne, wznoszące myśli
- samoakceptacja
- wznoszące rozmowy
- cisza i relax
- zgłębianie tego co ci interesuje i rozwija
- skupienie uwagi
- działanie z jasnym celem/intencją
- działania w zgodzie z sobą

Fizyczne:

- odpowiednie dla ciebie jedzenie
- przyjemne otoczenie – ludzie, miejsca, atmosfera
- pogoda – światło, ciepło, ciśnienie
- wygodna pozycja ciała siedząc leżąc/śpiąc
- odpowiednia ilość snu i odpoczynku
- dbanie o ciało - sprawność ciała
- ćwiczenia mięśnia PC
- dotlenienie

Ćwiczenie mięśnia PC

Trzydzieści minut dziennie wystarcza, aby emanować wyjątkową energią, którą można nazwać seksualną, choć taka energia bardzo pierwotna, życiowa.

Ćwiczenia mięśnia PC

(mięsień łonowo-guziczny – musculus pubococcygeus)

Zwany również mięśniem Kegla

od nazwiska lekarza Arnolda Kegla, który zwrócił uwagę na szczególne funkcje mięśnia i opracował ćwiczenia.

Ćwiczenia te były znane od wieków na wschodzie i stosowane przez taoistów i praktyków tantry.

Również Arabowie i Hindusi mają wielowiekową wiedzę i praktykę w tym temacie.

Ćwiczenia są banalnie proste i skuteczne.

Osobiście stosuję je od 2003 roku, polecałem też moim znajomym i każda osoba która je stosowała przez co najmniej tydzień wypowiadała się bardzo pozytywnie odnośnie korzyści jakie dały ćwiczenia.

U kobiet:

- *więcej orgazmów*
- *silniejsze i łatwiejsze orgazmy*
- *łagodniejsze miesiączki*
- *zanik problemu nietrzymania moczu*
- *wzrost energii życiowej (bo mięsień PC zasila czakrę podstawy)*
- *siła przebicia, atrakcyjność*

U mężczyzn:

- *częstsze erekcje*
- *twardsze erekcje*
- *lepsza kontrola wytrysku*
- *zanik problemu nietrzymania moczu*
- *zmniejszenie się stanów zapalnych prostaty*
 - *ćwiczenia mięśnia jest rewelacyjną profilaktyką*

Krok 1 – Zidentyfikuj mięsień PC

Najprościej jest zidentyfikować mięsień PC podczas robienia siku. Aby zatrzymać mocz musisz napiąć właśnie mięsień PC.

Krok 2 – Ćwicz :)

Najlepiej ćwiczyć każdego dnia.

Ćwiczenia możesz wykonywać siedząc, leżąc, stojąc...

Możesz ćwiczyć gdziekolwiek i kiedykolwiek.

Część 1

Czas - 12 minut (~50 razy)

Napnij mięsień PC i trzymaj napięty przez 10 sekund

Rozluźnij i powtarzaj to ćwiczenie przez około 12 minut

Przerwa 1

Napnij mięsień PC i trzymaj zaciśnięty przez 20 sekund

Rozluźnij.

Część 2

Czas - 4 minuty (~100 razy)

Napinaj i rozluźniaj mięsień PC co około 2-3 sekundy

Powtarzaj to ćwiczenie przez około 4 minuty

Przerwa 2

Napnij mięsień PC i trzymaj zaciśnięty przez 60 sekund

Podczas zaciśnięcia dobrze jest dodatkowo napinać mięsień.

Rozluźnij i przez około dwie minuty nie zaciskaj mięśnia.

Część 3

Czas - 8 minut (~50 razy)

Napnij mięsień PC i trzymaj napięty przez 7 sekund

Rozluźniaj powoli przez około 3 sekundy

Powtarzaj to ćwiczenie przez około 8 minut

Łączny czas ćwiczeń około 30 minut

ISTOTNE UWAGI

Możesz zsynchronizować zaciskanie mięśnia z oddechem
wdech – zaciskanie
wydech – rozluźnianie

Zaciskając mięsień PC pozostaw rozluźnione mięśnie, brzucha, odbytu, pośladków, ma pracować tylko mięsień PC.

Ćwiczenie mięśnia PC powoduje zasilanie energią czakry podstawy, ma to wpływ na więcej życiowej energii. Emanowanie życiową energią powiększa Twoją aurę i sprawia, że osoby dookoła odbierają cię jako osobę bardziej atrakcyjną i energiczną. To działa na zasadzie „ćmy lecą do światła” - gdy masz więcej energii to ludzie chętniej do ciebie lgną.

Wykonując ćwiczenia podczas różnych czynności sprawiasz, że dane działanie jest dodatkowo zasilane energią jaką generujesz. Więc obiad będzie smaczniejszy, działania biznesowe bardziej skuteczne, łatwiej załatwisz sprawy w urzędach gdy w trakcie ich załatwiania będziesz zaciskać mięsień.

Ćwiczenie mięśnia powoduje też ogrzewanie ciała.

Czasem osoba leżąca obok ciebie w łóżku może powiedzieć że promieniuje od ciebie gorąco i to będzie właśnie wtedy gdy leżąc będziesz ćwiczyć mięsień PC. Obserwuj i zauważysz jakie jest działanie tych ćwiczeń.

P.S. Jak sam/a na sobie doświadczysz efektów ćwiczeń to podziel się nimi ze swoimi znajomymi, przyjaciółmi, rodziną i kim jeszcze zechcesz :)

Dodatkowe sposoby (mentalne) aby podnieść poziom energii

Podaję też te metody jako dodatkowe, bo to są metody na szybką zmianę, stosowanie tych metod nie daje trwałej zmiany, długo stosowane przestają efektywnie działać.

1. Mów do siebie najlepiej na głos, to co byś chciał/a usłyszeć. Mów w drugiej osobie tak, jakby to ktoś Ci mówił. Dla twojego umysłu to będzie informacja taka sama jakby ktoś inny ci to powiedział.

Na przykład:

(twoje imię) z łatwością podejmujesz decyzje

(twoje imię) jesteś zajebisty/a

(twoje imię) wspaniale sobie radzisz ze wszystkim

(twoje imię) jesteś wyjątkowo uzdolniony/a

(twoje imię) jesteś wytrwała w postanowieniach

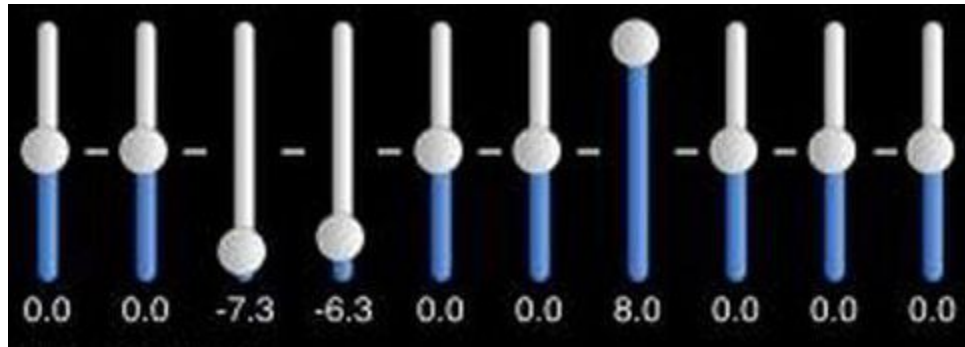
itp.

Po prostu może to być cokolwiek co byś chciał/a usłyszeć od kogoś. Nie wymagają od innych tego, daj to sobie sam/a :) Fajnie się mówi do siebie na samotnych spacerach bez ludzi dookoła.



Jeśli będziesz to robić stojąc przed lustrem i patrząc się sobie prosto w oczy to skuteczność będzie jeszcze większa a jak dodasz mięsień PC to będzie jeszcze silniejszy przekaz. Warto czasem właśnie tak zacząć dzień :)

2. Panel kontrolny – wyobraź sobie, że ty, jako osoba składasz się z różnych zmiennych, które stanowią o całości ciebie. Każda zmienna niech będzie jak suwak w equalizerze.



Każdy suwak jest od czegoś innego, np. pewność siebie, zadowolenie, sprawność umysłowa, seksapil, przebojowość, odwaga, samoocena itd. Ty decydujesz jakie masz suwaki, którymi regulujesz sobie siebie :)

Jak kumulować i efektywniej używać energię ?



Kumulowanie to przede wszystkim brak rozpraszania energii, skupiaj się na tym co trzeba zrobić i jak masz wolny czas, to daj sobie odpoczynek, relax i chwile oderwania, bez żadnej zadaniowości tego czasu. Oczywiście unikaj w czasie wolnym tego, co obniża poziom energii. Fajnie jest obserwować zwierzęta, np. ptaki gdy świeci słońce ale nie jest jakoś wyjątkowo ciepło, to nastawiają się do słońca i nic nie robią, po pierwsze nie tracą energii na ruch, po drugie w bezruchu ciało szybciej się ładuje energią słońca.

Jak byłem w Tunezji to gdy było jeszcze dla nich zimno a dla Europejczyków ciepło, to Tunezyjczycy nadal chodzili w kurtkach, to jest swego rodzaju sposób kumulowania energii poprzez nierozpraszanie tej, którą w małej ilości się zebrało.

Efektywność zwiększa:

Wizualizacja - przed snem wyobrażaj sobie następny dzień, leżysz w łóżku i widzisz siebie następnego dnia w takim stanie w jakim chcesz i robiącą z zadowoleniem to co chcesz robić. Taka wizualizacja bardzo pomaga osobom, które nie mogą się zebrać za zrobienie czegoś.

Intencja działania – buddyści mówią aby we wszystko wkładać intencje. Jakiegokolwiek działanie wymaga energii, jeśli robi się coś bez jasnej intencji to energia działania się rozprasza. Jak zasiadam czytać nową książkę to wyrażam intencje tego czytania, piszę tę intencje na kartce (zdarzało mi się zapominać intencje stąd ten pomysł) i używam ją jako zakładki. Intencję wyrażam tylko raz przed tym jak zaczynam czytać książkę, a potem ją pamiętam (lub nie:)). Nie skupiam się aby z książki wyciągać to, co wiąże się z intencją bo to dzieje się automatycznie. A jak się pojawi wynik intencji np. zrozumienie czegoś odnośnie tematu książki to zapisz bo pamięć jest ulotna :)

Do jakiegokolwiek działania możesz dołączyć intencje i wtedy banalne mycie zębów może mieć jasną intencje zdrowych zębów, a zwykłe chodzenie do sklepu może mieć intencje np. większej fizycznej sprawności :) W końcu hindusi poświęcają pokarm Krsnie, to też jest intencja - jedzenie będzie wyżej wibrujące :)

Ćwiczenie mięśnia PC i działanie - cokolwiek robiąc jeśli w tym działaniu będziesz używać mięsień PC to zwiększy się siła działania. Poczynając od rzeczy banalnych jak przygotowanie posiłku do wizualizacji, medytacji czy snu. Tak w śnie ten mięsień sporo daje. Możesz zrobić sobie test, jak się przebudzisz w nocy to chcąc ponownie zasnąć zacznij zaciskać mięsień.

Efektywność obniża:

- nadmierna ekscytacja
- rozproszenie (typowe rozpraszacze to komórka, skype, social media, papieros)

Tantrycznego oddech oczyszczająco – uzdrawiający

- oczyszcza ze zbędnych energii
- podnosi i harmonizuje twój poziom energii
- możesz też tym oddechem oddawać komuś jego energie

Tego oddechu nauczył mnie Ar Luczis Pustota podczas warsztatów tantrycznych jakie z nim miałem w 2003 roku. Stosowałem go w wielu sytuacjach związanych ze zdrowiem lub z różnego rodzaju oczyszczaniem energetycznych. Ma on wiele różnych zastosowań – bądź elastyczna/y.

Ten oddech możesz wykonywać leżąc lub stojąc, nie polecam pozycji siedzącej – u mnie ona o wiele gorzej działa. Najciekawiej jest stojąc (tylko przy bardzo intensywnym wykonaniu może się zdarzyć, że się bezwładnie upadnie więc na plaży, w lesie lub gdzieś gdzie jest miękkie podłoże będzie bezpieczniej) a najprościej leżąc.

Wybierz miejsce, które znasz i w którym nie bywasz, może to być jakieś fizyczne miejsce ci znane (najlepiej gdzieś w naturze – drzewo, polana itp) lub słońce, księżyc. Zawsze będziesz używać tego właśnie miejsca do wysłania tam zbędnych energii.

Rozluźniasz ciało, możesz na stojąco sobie chwile poskakać i postrzepywać energie z ciała – strzepnąć ręce i nogi, poruszać bezwiednie głową i tułowiem.

Z zamkniętymi oczami robisz 3-5 pełnych oddechów

- pełny wdech przez nos (jeśli masz np. zatkany nos to wdychaj ustami)
- krótkie lub dłuższe zatrzymanie
- następnie wydech zawsze ustami aż do końca, do pełnego oczyszczenia płuc z powietrza.

Taka seria oddechów służy do tego abyś kompletnie oczyścił/a płuca z powietrza.

Jak poczujesz po którymś wydechu, że płuca zostały oczyszczone wtedy przechodzisz do głównego oddechu oczyszczającego.

Nabierasz powietrze nosem tak jak wcześniej robiłaś/eś, zatrzymujesz oddech i podczas zatrzymania oczyszczasz swoje ciało - wyobrażasz sobie że jest to powłoka cielesna pusta w środku. Oczyszczyć możesz poprzez np. zeskanowanie jak laserem ciała od wewnątrz (lub ruchem spiralnym jak trąba powietrzna) od stóp aż do ust i także od czubków palców rąk aż do ust, następnie (bez wydychania) robisz to samo od czubka głowy do ust i energicznie „uderzeniami” wydychasz powietrze, które mentalnie kierujesz do wybranego wcześniej miejsca.

Możesz powtórzyć ten oddech, choć zazwyczaj nie ma potrzeby.

Jeśli chcesz się oczyścić z czyjejś energii to robisz dokładnie to samo, tylko zbierasz z wnętrza powłoki swojego ciała energie danej osoby. Pamiętaj jeśli jest w tobie czyjaś energia, to jest to życiowa energia tej osoby, więc jest to energia miłości (nieważne jaka jakość była tej energii w stosunku do ciebie, ona zrobiła u ciebie co miała zrobić i może już wrócić do właściciela, bo tobie jest zbędna).

Podczas zatrzymania oddechu zbierasz energie tej osoby **z miłością i z miłością** te energie odsyłasz do właściciela. Jeśli powtórzysz oddech to będziesz czuć czy za drugim razem jeszcze była energia tej osoby w tobie lub nie, jeśli nadal będzie, to możesz powtórzyć. Mi się nie zdarzyło abym potrzebował więcej niż dwa powtórzenia.

Video z oddechem - http://www.youtube.com/watch?v=Bx_CRVmv3wQ&feature=youtu.be

By Max Love

www.maxlove.eu

[www.facebook.pl/maxlove333](https://www.facebook.com/maxlove333)

maxlove35@yahoo.com