



SAT NAM KLUB

*Zaprojektuj
swoją przestrzeń serca!*

AGA.BERA

Cześć! Miło Cię widzieć!

Ogromnie cieszę się, że sięgasz po tego e-booka, bo to oznacza, że chcesz zadbać o swoją przestrzeń serca, poczuć spokój i harmonię i stworzyć miejsce na nową, pozytywną energię, miłość, wspierające relacje i obfitość.

Czasami nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo to, co mamy w sobie, w sercu, wpływa na całe nasze otoczenie i na to, co nas spotyka w codziennym życiu. Kiedy masz w sobie dużo lęku, bólu, złości, żalu czy blokad ciężko jest Ci dojrzeć pozytywy i zrobić na nie przestrzeń. Twoje nastawienie odczuwają również inne osoby w Twoim otoczeniu, stąd problemy z relacjami, samotnością czy brakiem miłości.

Dzisiaj chcę pokazać Ci, jak możesz zadbać o swoje serce, zaopiekować się sobą i przejść do przestrzeni miłości, by otworzyć się na to, co dobre.

Czym jest przestrzeń serca?

Przestrzeń serca, jak się pewnie domyślasz, mieści się w **klatce piersiowej**, ale nie tylko! To również **całe Twoje ciało oraz Twoja aura**, czyli obszar dookoła Ciebie.

Pamiętasz to uczucie ciepła i mrowienia w klatce piersiowej, gdy jesteś naprawdę szczęśliwa/y? To właśnie energia Twojej przestrzeni serca w działaniu!

Możesz ją zauważyć również wtedy, kiedy odczuwasz błogość, piękno, miłość, szczęście czy uczucie spełnienia.

Przestrzeń serca to czakra serca, która jest **połączeniem pomiędzy niższymi i wyższymi czakrami**. Jest mostem do wyższych czakr i przestrzenią, w której zachodzi transformacja.

Przestrzeń serca to Twój dom, Twoja świątynia

Wyobraź sobie swój dom, mieszkanie czy pokój. Lubisz mieć w nim porządek, prawda?

Lubisz, gdy jest czysto, przytulnie, lekko, radośnie?

Lubisz, kiedy każda rzecz ma swoje miejsce?

Lubisz czuć się w nim bezpiecznie?

Lubisz, kiedy są w nim osoby, które kochasz i z którymi chcesz spędzać czas?

Żeby jednak tak było i żeby tak się czuć, potrzebujesz czasem posprzątać tę przestrzeń, pozbyć się zbędnych rzeczy, zrobić miejsce na nowe, „zmienić wystrój”.

Podobnie jest z Twoim sercem. **Serce to przestrzeń, która jest wewnątrz Ciebie. To Twoje „mieszkanie”.** By móc otworzyć się na nowe, potrzebujesz je najpierw posprzątać. Kiedy chcesz coś przyciągnąć do swojego życia, coś manifestujesz, czegoś pragniesz, na coś czekasz, potrzebujesz pierwszej kolejności mieć to w swoim sercu!

To, co masz w środku, jest też na zewnątrz, w Twojej aurze. Kiedy masz w sercu miłość, zaczynasz przyciągać i manifestować dobre rzeczy, bo osoby w Twoim otoczeniu wyczuwają to, co promieniuje z Twojej aury.

Dlaczego to takie ważne, żeby zaopiekować się przestrzenią serca?

Jak już wspomniałam, przestrzeń serca to Twój dom. Odpowiedz więc sobie na pytanie: jak chcesz się w nim czuć?

Bezpiecznie, spokojnie, błogo, radośnie, komfortowo?

Jeśli chcesz uporządkować swoje życie, to **zaczynij od porządku w sobie**, czyli właśnie w przestrzeni serca. Nie będziesz czuć spokoju, radości, piękna i bezpieczeństwa, jeśli brakuje tego w Twojej przestrzeni serca, bo to właśnie w niej tworzysz najwyższą wibrację – wibrację miłości. A żeby ją stworzyć, potrzebujesz do tego odpowiednich warunków.

Kiedy robisz porządek w przestrzeni serca, pozbywasz się blokad, smutku, strachu, chaosu.

Masz w końcu **miejsce na oddech i na uważność, na dostrzeganie dobroci i piękna, na poczucie wdzięczności, na bycie tu i teraz, na cieszenie się drobnymi rzeczami**, które spotykają Cię każdego dnia. Masz miejsce na **miłość** do innych ludzi i do świata.

Miłość wygrywa ze strachem, jest jego przeciwieństwem. Otwierasz się więc na obfitość w każdym tego słowa znaczeniu, a **serce jest Twoim pomostem do podświadomości.**

Jak zadbać o swoją przestrzeń serca?

Wiesz już, czym jest przestrzeń serca i dlaczego warto o nią zadbać. Pewnie ciekawi Cię, jak możesz to zrobić.

Oto kilka sposobów na zadbanie o przestrzeń serca:

1. Zatrzymaj się na chwilę, wsłuchaj się w siebie, w swoje pragnienia i potrzeby.
2. Przyjrzyj się temu, co czujesz.
3. Przebacz innym i sobie – pozwól sobie na to, by poczuć żal czy gniew, ale nie trzymaj ich w nieskończoność. Zauważ te emocje, daj im wybrzmieć, a później puść je wolno, bo one Ci nie służą.
4. Spotkaj się ze swoim wewnętrznym dzieckiem.
5. Odważ się i otwórz na nowe.
6. Regularnie sprzątaj, wietrz i porządkuj, czyli dbaj o swoją aurę, naucz się odpowiednio oddychać oraz pracuj z czakrami i swoją podświadomością.
7. Praktykuj jogę, wybieraj zwłaszcza krije związane z czakrą serca i aurą.
8. Medytuj.
9. Włącz uważność.
10. Przebywaj wśród natury.
11. Wprowadź do swojego otoczenia zielony i różowy kolor, bo to właśnie te kolory są przypisywane do czakry serca.

Jeśli zaciekał Cię ten temat, chcesz dowiedzieć się więcej i zadbać o przestrzeń swojego serca, to zapraszam Cię serdecznie do dołączenia do **Sat Nam Klubu**.

Czym jest Sat Nam Klub?

Sat Nam Klub to wirtualna szkoła i studio jogi kundalini, gdzie praktykujemy wspólnie, **na żywo (online), 2 razy w tygodniu**. Ponadto dla członków Klubu w każdy wtorek prowadzone są dodatkowe zajęcia na żywo: joga yin, webinary, warsztaty spotkania z gośćmi czy sesje pytań i odpowiedzi.

Sat Nam Klub to także wyjątkowa i wspierająca społeczność, **gdzie spotkasz osoby, które praktykują jogę, dbają o swoje wnętrze**, interesują się rozwojem osobistym i duchowym, żyją jogicznym stylem życia i czerpią radość z codzienności.

Oprócz tego **masz dostęp do biblioteki praktyk, webinarów, mantr, medytacji, mudr i pozycji**. Możesz z niej korzystać kiedy chcesz, gdzie chcesz i jak często chcesz. Jeśli masz ochotę danego dnia na jakąś konkretną praktykę – wybierasz ją z biblioteki i zaczynasz praktykować.

Do Sat Nam Klubu możesz dołączyć w każdym momencie, choć drzwi do pełnej wersji Klubu (z praktykami na żywo) otwieramy tylko cztery razy w roku: w marcu, w czerwcu, we wrześniu i w grudniu.

Jeśli więc chcesz zadbać o swoją przestrzeń serca, otworzyć się na miłość, pozbyć się lęku, żalu i blokad, zaprosić obfitość do swojego życia oraz odkryć moc jogi kundalini, kliknij poniższy link i dołącz do naszej cudownej społeczności!

Chcesz wiedzieć więcej o SAT NAM Klubie?

TAK, SPRAWDZAM



*Mocno kibicuję Ci w tej drodze
do życia życiem, które kochasz
i którego pragniesz!*

Po przeczytaniu tego krótkiego e-booka wiesz już, dlaczego to takie ważne, by zaopiekować się przestrzenią serca, czwartą czakrą i swoją aurą. Znasz też sposoby, jak możesz to zrobić.

Teraz nie pozostaje nic innego, jak sięgnąć głęboko, do swojej duszy, zobaczyć, czego pragniesz, a co Cię przed tym powstrzymuje, oczyścić przestrzeń serca, zastosować moje wskazówki i obserwować, jak do Twojej codzienności wraca spokój i harmonia.

Powodzenia!

Sat Nam

Aga Bera

Cześć!

Jestem Aga Bera.

Na co dzień mieszkam w Kopenhadze i prowadzę wirtualną szkołę jogi kundalini Sat Nam Klub. Specjalizuję się w czakrach, uzdrawianiu wewnętrznego dziecka i w pokochaniu siebie.

Joga to moja wielka pasja, która jest częścią mojego życia. Praktykuję ją od ponad 20 lat, a uczę od ponad 15 lat. Pod moim okiem praktykowało jogę już tysiące osób.

Teraz pragnę podzielić się z Tobą wiedzą, jak dzięki jodze i medytacji stworzyć życie, którego naprawdę chcesz i które pokochasz.



Gdzie mnie znajdziesz?

Strona internetowa: agabera.com

Facebook: [Aga Bera](#)

Instagram: [@aga.bera.yoga](#)

YouTube: [@AgaBera](#)

Spotify: [Akademia Kundalini Jogi z Agą](#)