

Najlepsi autorzy „NEW YORK TIMESA”

DEEPAK CHOPRA

KIMBERLY SNYDER



Naturalne

PIĘKNO

Ścieżka
wewnętrznej
przemiany

Tytuł oryginału: Radical Beauty: How to Transform Yourself from the Inside Out

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

Projekt okładki: ULABUKA

ISBN: 978-83-283-3209-6

Copyright © 2016 by Deepak Chopra and Kimberly Snyder

All rights reserved.

Harmony Books is a registered trademark, and the Circle colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Photographs by Kimberly Snyder and John Pisani except as noted in the photograph insert.

Polish edition copyright © 2017 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: editio@editio.pl

WWW: <http://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Wstęp 7

FILAR 1. Pielęgnacja wewnętrzna 15

- Zmiana 1. Zapomnij o wyznawanych dotychczas poglądach na temat jedzenia 17
- Zmiana 2. Odzyskanie kontroli nad naturalnymi procesami organizmu 25
- Zmiana 3. Proporcje naturalnego piękna i równowaga makroskładników odżywczych 57
- Zmiana 4. Poczuj więź ze swoim jedzeniem 87
- Zmiana 5. Zwyczaje, które pomagają w osiągnięciu naturalnego piękna 101

FILAR 2. Pielęgnacja zewnętrzna 117

- Zmiana 6. Włączenie naturalnych składników do pielęgnacji skóry 119
- Zmiana 7. Praktyki, dzięki którym Twoja skóra będzie pielęgnowana od zewnątrz do wewnątrz 137
- Zmiana 8. Rozprawienie się z konkretnymi problemami skórnymi 145
- Zmiana 9. Zdrowe i silne włosy oraz paznokcie 157

FILAR 3. Doskonały sen dla zdrowia i urody 169

- Zmiana 10. Zrozumienie powiązania między snem, urodą i zdrowiem 171
- Zmiana 11. Dostrojenie się do naturalnych rytmów własnego ciała 183
- Zmiana 12. Dobre nawyki, dzięki którym będziesz się lepiej wysypiać 191

FILAR 4. Pierwotne piękno 205

- Zmiana 13. Uchwycenie piękna pór roku 207
- Zmiana 14. Zrównoważenie energii słonecznej i księżycowej oraz wszystkich żywiołów ziemi 219
- Zmiana 15. Zbliżenie się do natury w domu i na dworze 231

FILAR 5. Piękny ruch 245

Zmiana 16. Zadbanie o sprawny przepływ płynów w ciągu całego dnia 247

Zmiana 17. Korzystny wpływ praktyki oddychania oraz jogi
na Twoje piękno 265

FILAR 6. Piękno duchowe 281

Etap 1. Pierwsze oznaki przebudzenia 287

Etap 2. Otwarcie drzwi 289

Etap 3. Decyzja, aby podążać tą drogą 296

Etap 4. Odpoczynek w istnieniu 306

Etap 5. Prawdziwe „ja” staje się jedynym „ja” 311

Dodatek. Naturalnie zdrowe przepisy 315

Naturalnie zdrowe sałatki 316

Naturalnie zdrowe zupy 319

Naturalnie zdrowe drugie dania 322

Naturalnie zdrowe desery 329

Podziękowania 331

Naturalne piękno, czyli zmiana osobistej rzeczywistości

Jesteś polnym kwiatem; niedoścignionym pięknem. Każda dusza jest w unikalny sposób naznaczona łaską Boga. Nigdzie na świecie nie ma człowieka, który byłby dokładnie taki sam jak Ty. Z tego możesz być naprawdę dumny!

— Paramahansa Yogananda

Oto scena, jaka się odgrywa tysiące razy dziennie na całym świecie. Może nieraz sama w niej uczestniczyłaś. Dwie kobiety stoją przed półką z kosmetykami w dużym markecie, kuszone przez sprzedawcę, który trzyma w ręku najnowszy cudowny podkład albo krem do twarzy. A może zerkają na siebie w lusterku stojącym na ladzie z kosmetykami?

Jedna ma 23 lata, a jej twarz promienieje młodością. Kiedy jednak napotyka własne odbicie w lustrze, robi posępną minę. Nie jest zadowolona ze swojej fryzury; może to był błąd, że zmieniła fryzjera? Jej cera jest ziemista; a od kiedy zaczęła czytać tabloidy, nie znosi swoich cienkich rzęs i szyi, która nie jest szczupła ani wysmukła. Wzdychając, siada na krześle i prosi o próbkę nowego produktu. Nadal lubi się bawić w upiększanie, więc już po kilku minutach bierze do ręki kilka innych popularnych produktów.

Druga kobieta stoi oparta o ścianę. Ma czterdzieści kilka lat i kątem oka spogląda na młodszą koleżankę z wyraźną zazdrością. Jest taka świeża, a czas jeszcze nie odbił na niej swojego piętna. Patrząc przez chwilę na własne odbicie w lustrze, dojrzała kobieta dostrzega każdą niedoskonałość, każdą kształtującą się zmarszczkę — czy to prawdziwą, czy wyobrazoną. Marzy o tym, by zaakceptować swój wygląd — o pięknie nie ma nawet mowy. Potrzebuje wielu różnych produktów, żeby pokonać brak pewności siebie.

Chcielibyśmy uchronić Cię przed taką sytuacją — Ciebie oraz każdą inną kobietę w dowolnym wieku, która poświęca czas, energię i emocje na poszukiwanie piękna. Chcemy, żebyś już nigdy nie czuła się niepewnie w kwestii swojego wyglądu. Większość kobiet czuje się piękna, gdy są kochane i pożądane. Chcemy, żebyś przestała się martwić również o te dwie pozostałe rzeczy. Piękno, miłość i bycie pożądaną to cechy, które posiadasz w sposób naturalny — zapewniamy Cię o tym. Czeka Cię wspaniała podróż, która pomoże Ci się otworzyć na Twoje naturalne piękno

i na nowo zapalić wewnętrzne światło, którym promienieje każde dziecko, ale które niestety z czasem traci swój blask. Tym, co wyblakło, nie jest Twoje piękno — bo ono jest Twoim prawem wrodzonym. Wyblakły Twój optymizm, pewność siebie i poczucie kontroli. Ta książka pokaże Ci, jak je odzyskać, a potem rozpalic ogień, który będzie się utrzymywał w naturalny sposób do końca Twojego życia.

Czym jest piękno?

Droga do naturalnego piękna zaczyna się od najbardziej podstawowego pytania: czym jest piękno? Naszym zdaniem potrzebna jest nowa definicja tego słowa, a społeczeństwo jest już na nią gotowe. Każdy z nas wie, czym jest piękno. Pod wieloma względami mamy obsesję na jego punkcie.

W swoim codziennym życiu na pewno często spotykasz się ze słowem *piękno*. Przechadzając się po drogerii, dostrzegasz liczne produkty, które mają sprawić, że staniesz się piękniejsza. Wiele czasopism i stron internetowych jest w całości poświęconych tematyce urody: uczą nas, jak schudnąć, dobrać idealną pomadkę, pomalować oczy w stylu smoky eyes i ułożyć najmodniejszą fryzurę. Jeżeli zastanowisz się głębiej nad naszą kulturą, z pewnością zgodzisz się, że koncepcja piękna jest dla nas bardzo ważna. Czym jednak jest piękno i co dla Ciebie oznacza?

Media głównego nurtu atakują nas nieustannie obrazami i komunikatami na temat piękna, które służą temu, by sprzedawać produkty. Jeśli uwierzysz w te komunikaty, możesz dojść do wniosku, że piękno jest zdefiniowane przez czynniki zewnętrzne — trzeba mieć „doskonale” ukształtowane rysy twarzy, modną fryzurę oraz sylwetkę, która będzie zgodna z aktualnymi wyidealizowanymi standardami piękna (takimi jak szczupła talia połączona z doskonale zaokrąglonymi pośladkami). Jeżeli natura nie obdarzyła Cię tymi atrybutami „piękna”, to uwierzyłaś, że głównym sposobem na poprawienie własnej urody jest wypełnienie szuflad produktami do makijażu i pielęgnacji skóry, a także regularne wizyty u fryzjera, który będzie Ci robił pasemka i poddawał Twoje włosy zabiegom chemicznego prostowania. Jesteś również przekonana, że musisz obowiązkowo spędzać całe godziny na siłowni i eksperymentować z nowymi stylami ćwiczeń po to, aby wyrzeźbić doskonałą sylwetkę. Kazano nam wierzyć, że w takich kwestiach jak produkty, metody i treningi więcej znaczy lepiej — czyli im bardziej w to się angażujemy, tym piękniejsi się stajemy.

Niestety ta definicja piękna dotyczy tylko wizerunku. Definiowanie zewnętrznego piękna zawsze przynosi taki sam efekt. Jest odpowiednikiem pustych kalorii, które na początku wydają się kuszące, ale gdy je

spożyjesz, czujesz się nieusatysfakcjonowana. To, co jest uznawane za piękne, może się zmieniać wraz z kolejnymi trendami w modzie, ale jedno pozostaje takie samo: nasza fascynacja pięknem. Ludzie cenią piękno i zachwycają się nim od najdawniejszych czasów. Starożytni Egipcjanie i Babilończycy używali prymitywnych rodzajów antymonowych kredek do oczu, żeby podkreślić oko. W starożytnej Grecji kobiety stosowały róż wykonany z pokruszonych morw, żeby nadać kolorytu swoim policzkom. A na starych zwojach papieru ryżowego odnalezionych w Azji można zobaczyć kobiety o porcelanowej skórze z gładko zaczesanymi włosami.

I chociaż kształt i rozmiar wyidealizowanych atrybutów różnią się w poszczególnych kulturach, jest kilka przekonań, które wszędzie są takie same. Przede wszystkim należy do nich koncepcja mówiąca, że piękno jest dobrem ograniczonym i ulotnym — tak jakby było zarezerwowane tylko dla ludzi młodych oraz małej części populacji, która ma wyjątkowe pod tym względem geny. Inne powszechne przekonanie panujące w wielu kulturach mówi, że piękno jest zjawiskiem względnym, które się mierzy, porównując ludzi ze sobą. Włosy albo oczy danej kobiety są piękne tylko wtedy, gdy są ładniejsze od włosów albo oczu innej kobiety. Ta koncepcja napędza niepotrzebną i smutną rywalizację, która wciąż jest zbyt silna wśród kobiet.

Nowe podejście, czyli naturalne piękno

Dziś, w XXI wieku, wszyscy potrzebujemy nowej koncepcji prawdziwego piękna. Oboje autorzy lubią nazywać ją naturalnym pięknem. Co to oznacza? Naturalne piękno nie ma nic wspólnego z modnym makijażem, przemijającą modą ani porównywaniem się z innymi kobietami, wynikającym z braku pewności siebie. Naturalne piękno wykracza poza fizyczność i obejmuje wszystkie aspekty Twojego wewnętrznego „ja”. To coś, co istnieje uniwersalnie i — jednocześnie — jest całkowicie unikalne dla każdego człowieka. Pielęgnuje i uwydatnia Twój magnetyzm i pewność siebie, witalność oraz ogólne zdrowie — od tkanek wewnętrznych do innych, widocznych części Twojego ciała. Naturalne piękno osiągasz wtedy, gdy wykorzystujesz najwyższy i najbardziej autentyczny potencjał swojego wewnętrznego, prawdziwego piękna. To oznacza, że naturalne piękno jest niezbywalnym prawem każdego z nas.

Produkty do makijażu i pielęgnacji skóry oraz włosów w fantastyczny sposób pomagają uwydatnić oczy albo wygładzić skórę, ale możesz zrobić dużo więcej, żeby udoskonalić swoje wewnętrzne, naturalne piękno. Zamiast myśleć wąsko i ograniczać się do zewnętrznych części ciała, powinniśmy zajrzeć w głąb.

Dla niektórych kobiet będzie to zupełnie nowy pomysł, żeby potraktować piękno jak coś więcej niż kształt twarzy, figurę, kolor włosów oraz cerę i aby przyjrzeć się naturze. Co widzisz? Piękno i harmonia są uniwersalnymi siłami, które są widoczne wszędzie dookoła. Pełna wdzięku wierzba i potężny dąb są piękne — każde na swój sposób. Natura jest bardzo hojna i otacza nas pięknem w rozmaitych formach — to dotyczy także istot ludzkich. Weź do ręki płatek róży, a zrozumiesz, że piękno nie jest zarezerwowane tylko dla imponujących wodospadów i romantycznych zachodów słońca. Cudowną harmonię można dostrzec w najzwyklejszych rzeczach: wewnątrz grejpsfruta przeciętego na pół, marmurkowym wzorku na kamieniu albo strukturze liści domowych roślin, przypominającej splatające się ze sobą żyły. Piękno naprawdę istnieje w każdej ekspresji natury — musimy tylko chcieć je dostrzec.

Jesteś częścią natury, więc masz prawo domagać się najwyższego potencjału swojego naturalnego piękna.

Urodziłaś się po to, żeby otrzymać swoją część uniwersalnego piękna. Osiągnięcie najwyższego potencjału piękna, włącznie z najwyższymi możliwymi poziomami energii, witalności i zdrowia, pomoże Ci stać się jedną z wszechświatem. Naturą wszechświata jest bowiem pełne wyrażanie piękna. Fale oceanu przyplývają i odpływają bez żadnego wysiłku. Deszcz po prostu pada, a muszelki na plaży leżą w piasku, prezentując swoje cudowne kolory i kształty. Kiedy Twoje naturalne piękno zacznie się ujawniać, staniesz się bardziej autentyczną ekspresją własnego piękna.

Twoja unikalność sprawia, że porównywanie się z innymi ludźmi jest niedorzeczne. Zbyt wiele osób porównuje swój wygląd z innymi, przez co czuje się gorsza. Zawsze powstaje jakaś luka — różnica między tym, co jest teraz, a tym, co jest idealne. W naturalnym pięknie nie ma absolutnie żadnego miejsca na porównywanie czy rywalizację. Każdy z nas tutaj jest ekspresją naszego najwyższego piękna, którego nie jest w stanie przyćmić piękno innego człowieka. Możesz wzmocnić piękno innej osoby — Twojej mamy, córki albo koleżanki — czyniąc z tego aspekt swojego własnego piękna. Masz pełną swobodę, by celebrować piękno innych ludzi, a jednocześnie czuć się pewną własnego. Ale to będzie wielka zmiana!

„Jesteś odbiciem boskiego piękna. Nie ma nic piękniejszego niż naturalność. Nie próbuj być kimś, kim nie jesteś, lecz bądź najbardziej autentyczną, odkrytą ekspresją samej siebie. Wszyscy znamy zdjęcia aktorek i modelek, które są uważane za idealne w naszym społeczeństwie.

W rzeczywistości wiele z tych osób nie wierzy we własną atrakcyjność, ponieważ ich wartość jest uzależniona od ciągłych wahań opinii ludzi, których nie znają, i stanowi ruchomy cel. Aspirowanie do tego, by wyglądać dokładnie tak samo jak osoby prezentowane w mediach, to aspirowanie do tego, żeby być kimś, kim się nie jest. Kiedy starasz się być kimś innym niż Ty, nie jesteś w stanie być piękna, ponieważ piękno ze swej natury jest najprawdziwszym aspektem Ciebie samej”.

— *Droga do miłości*, Deepak Chopra

Sześć filarów naturalnego piękna

Zaczęliśmy od inspirującej wizji. Teraz kolej na kwestie praktyczne, czyli na informacje i porady, dzięki którym nasza wizja stanie się rzeczywistością. Aby osiągnąć naturalne piękno, trzeba najpierw zbudować sześć filarów, które razem stworzą mocny fundament. Filary te obejmują skuteczne techniki dotyczące stylu życia, które będą wspomagać Twoją najdoskonalszą ekspresję piękna. Praktyczne wskazówki, techniki i rutyna nie tylko przyniosą Ci korzyści, ale również przyczynią się do promowania piękna i zdrowia całej naszej planety.

W ajurwedzie — tradycyjnym systemie medycyny indyjskiej — jest powiedzenie, które mówi, że wszystko w naturze współpracuje ze sobą w harmonii: „Jaki jest makrokosmos, taki jest mikrokosmos. Jakie jest wielkie, takie jest małe”. Zdrowe ciało jest częścią zdrowej planety. To, co jest naprawdę dobre dla jednego człowieka, będzie w naturalny sposób dobre również dla drugiego. Nasze filary przywracają tę naturalną harmonię. Tak jak zanieczyszczenie środowiska, chemiczne modyfikacje i odpady toksyczne zakłócają harmonię natury, tak samo Twoje piękno gaśnie na skutek zanieczyszczenia i toksyn nagromadzonych w Twoim układzie pokarmowym, gdy niezdrowo się odżywasz, używasz toksycznych kosmetyków, nie wysypiasz się i prowadzisz niewłaściwy styl życia.

Zacznij stosować narzędzia proponowane w każdym z tych sześciu filarów i wprowadź takie zmiany w swoim stylu życia, które wydają Ci się najbardziej sensowne. Możesz od razu wskoczyć na głęboką wodę albo zanurzać się w niej powoli, krok po kroku. Nieważne, jakie tempo wybierzesz — na pewno będzie ono właściwe, ponieważ będzie Twoje. Zaczyniesz coraz bardziej odkrywać swoje najwyższe piękno, które będzie Ci służyło w każdym miejscu i o każdej porze. Oto krótkie omówienie filarów naturalnego piękna oraz korzyści, jakich możesz oczekiwać.

FILAR 1. PIELEGNACJA WEWNĘTRZNA

Piękno musi pochodzić z wnętrza, dlatego Twoja dieta i funkcjonowanie układu pokarmowego są bardzo ważne. Twój sposób żywienia się jest najważniejszym czynnikiem mającym wpływ na Twoje piękno i witalność Twojego organizmu. Wszystko, czym karmisz swoje ciało, jest wykorzystywane jako fundament, na którym budujesz swoje ciało, włosy i skórę.

W tym filarze dowiesz się, co powinnaś zmienić w swojej diecie, aby zoptymalizować trawienie, osiągnąć równowagę żywieniową i wspomóc przyswajanie składników odżywczych. Efektem tych zmian będzie gładsza, czystsza i promienna cera, bardziej płaski brzuch, lepiej zarysowane mięśnie na całym ciele, wyższy poziom energii i — za jakiś czas — zdrowsze i bardziej lśniące włosy.

FILAR 2. PIELEGNACJA ZEWNĘTRZNA

Ten filar dotyczy najskuteczniejszych składników, które należy stosować bezpośrednio na skórę, a także najlepszej rutyny pielęgnacji pięknej skóry. Stosując się do tych zaleceń, będziesz mieć pewność, że pielęgnujesz swoją skórę w najlepszy możliwy sposób. Unikniesz toksyn, które mogą obciążać Twoją skórę i przenikać do wnętrza Twojego ciała, zanieczyszczając krwiobiegi oraz wątrobę i przyczyniając się do toksycznego przekrwienia.

Prosta codzienna rutyna, taka jak masaż *abhyanga* (więcej na ten temat dowiesz się w części dotyczącej filaru 2. na stronie 138), działa kojąco na układ nerwowy i przynosi odmładzający efekt (między innymi obniżenie poziomu tłumionego stresu, który przyczynia się do powstawania zmarszczek). Taka rutyna może doprowadzić do odmłodzenia poszczególnych narządów, a także pomaga odzyskać witalność i nadaje skórze blask. Znaczące zmiany wprowadzone w ramach tego filaru sprzyjają również detoksykacji, ponieważ wspomagają układ limfatyczny od zewnątrz do wewnątrz.

FILAR 3. SEN DLA PIĘKNEGO CIAŁA

Twój rytm snu jest niezbędnym elementem naturalnego piękna. W ramach trzeciego filaru przedstawimy Ci liczne wskazówki i narzędzia, które pomogą Ci wprowadzić potrzebne zmiany w tym ważnym aspekcie Twojego życia.

Odpowiednia ilość snu zwiększa dopływ krwi do skóry, wzmacniając ją i przyspieszając proces autoregeneracji. Sen obniża poziom stresu i pomaga pozbyć się cieni pod oczami. Niższy poziom stresu sprzyja wprowadzeniu lepszych nawyków żywieniowych i trawiennych, a to z kolei prowadzi

do czystszej skóry, na której rzadko kiedy pojawiają się wypryski. W tym filarze poznasz również metody optymalnego snu, które wspomagają produkcję hormonu wzrostu w organizmie, co z kolei prowadzi do zwiększenia produkcji kolagenu i jest kluczowe dla zachowania jędrności i elastyczności skóry.

FILAR 4. PIERWOTNE PIĘKNO

Ten filar koncentruje się na tym, jak żyć bliżej natury i osiągnąć z nią większą harmonię. Jest to wspaniały sposób na wyzwolenie swojego naturalnego piękna. Dowiesz się, jak dopasować swoją energię do większych, naturalnych rytmów natury, zmieniając swoją codzienną rutynę w zależności od cykli słonecznych i księżycowych, a także od pór roku. To dopasowanie do makrokosmosu pomoże Ci ujarzmić siłę, która jest odpowiedzialna za Twoją ogólną energię i witalność.

Dowiesz się również, jak osłabić promieniowanie elektromagnetyczne i zmniejszyć ilość toksycznych substancji chemicznych obecnych w Twojej osobistej przestrzeni oraz stopień jej zanieczyszczenia, aby osłabić ich negatywny wpływ na Twoje hormony i biorytmy. Poznasz również korzyści prostych praktyk, takich jak „uziemięcie” albo po prostu fizyczne dotykanie powierzchni ziemi, które — jak udowodniono — pomagają zrównoważyć ciało z negatywnymi jonami i zneutralizować wolne rodniki, które przyspieszają proces starzenia się.

FILAR 5. PIĘKNE RUCHY

Ten filar skupia się na najlepszych sposobach poruszania ciałem, które wspomagają naturalną grację, harmonię i piękno, oraz podpowiada, jak unikać tych form poruszania się, które działają postarzająco. Można przesadzić z określonymi rodzajami treningu — nadmierny poziom zmęczenia fizycznego może wywołać stres oksydacyjny w organizmie. Gdy idzie o aktywność fizyczną, równowaga — a nie liczba godzin spędzonych na siłowni — jest kluczem do osiągnięcia najbardziej wymiernych, widocznych rezultatów w postaci sprawnego, wysportowanego ciała.

Poznasz skuteczne techniki oddychania, które mają ogromny wpływ na Twoje piękno, a także określone pozycje jogi, odpowiednie na każdym poziomie zaawansowania, które zwiększają witalność i wspomagają detoksykację. Takie ruchy wspomagają wewnętrzne uzdrawianie i odmładzają wszystko — od procesów trawienia i krążenia po wygląd skóry i włosów.

FILAR 6. PIĘKNO DUCHOWE

Ten filar dotyczy tego, w jaki sposób miłość do samego siebie, kierowanie się sercem i spokojny umysł uwydatniają naturalne piękno od wewnątrz na zewnątrz, a także zwiększają Twój naturalny blask i magnetyczną obecność. Ciągłe złoszczenie się, zamartwianie się i stany lękowe wywołują stany zapalne, działając na Twój organizm tak samo jak przetworzone śmieciowe jedzenie. Jeżeli chcesz uniknąć toksyczności, której źródłem są negatywne emocje, praktykowanie medytacji jest prawdopodobnie najskuteczniejszą z istniejących metod. Kiedy medytujesz, docierasz do pierwotnego źródła piękna. Możesz to nazwać duchem, duszą albo swoim prawdziwym „ja” — to, jakiego słowa użyjesz, nie ma tutaj znaczenia.

Ważne jest to, aby doświadczyć wewnętrznego połączenia ze swoim źródłem, a następnie wprowadzić medytację na stałe do swojego życia. Piękno duchowe nadaje nowy wymiar temu, kim jesteś i jaki jest Twój cel. Nie ma nic piękniejszego niż życie pełnią życia i promieniowanie wewnętrznym światłem. Tylko wtedy połączenie ciała, umysłu i duszy może być kompletne.

Wszystkie filary składają się razem na styl życia, który pozwala na wyrażenie najwyższego i najbardziej autentycznego piękna — naturalnego piękna. Bardzo się cieszymy, że rozpoczynasz tę osobistą podróż, i z radością będziemy obserwować wszystkie transformacje, które już niedługo staną się Twoim udziałem.

Prawdopodobnie ekscytuje Cię, ile aspektów Twojego życia zmieni się na lepsze: będziesz mieć więcej energii, poczujesz większy spokój i nawiądziesz silną, żywą więź ze swoim „ja”, nie wspominając już o gładszej i promiennej cerze, zdrowych włosach, błyszczących oczach i — co chyba jest najlepsze z tego wszystkiego — o większej pewności siebie i umiejętności wydobycia swojego prawdziwego piękna, które już w sobie masz. Odczuwanie i obserwowanie rezultatów zmotywuje Cię do dalszej pracy. A im dłużej będzie trwała Twoja podróż odkrywania własnego naturalnego piękna, tym lepiej będziesz umiała je wyrażać.

Z wielką miłością,
Deepak i Kimberly

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

NATURALNE PIĘKNO JEST TWOIM NATURALNYM PRAWEM!

Poświęcasz mnóstwo czasu i energii, aby być piękną. W końcu tego wymaga się od kobiety. Idealna kobieta musi mieć gęste włosy, duże oczy, gładką cerę, smukłą sylwetkę. Takich wymagań jest oczywiście o wiele więcej. Porównujemy się do jakichś mitycznych wzorów, wydajemy fortunę na kosmetyki, fryzjera, ubrania, kolejną dietę cud i... wciąż jesteśmy niezadowolone z uzyskanych efektów. Wymarzony ideał piękna jest po prostu nieosiągalny, choć krzyczące zewsząd reklamy przekonują nas, że przecież wystarczy jeszcze tylko trochę wyrzeczeń...

Trzymasz w ręku książkę, dzięki której wyzwolisz się z tego zakłętą kręgu. Pokaże Ci ona, że istnieje inna, prawdziwa droga pozwalająca odkryć w sobie piękno i po prostu je wyzwolić. Szybko przekonasz się, jak bardzo jesteś piękna, naturalnie piękna. Twoje piękno wykracza poza fizyczność. Jest uniwersalne i autentyczne. To piękno, które jest całkowicie unikalne dla każdego człowieka. Dowiesz się, jakie zmiany należy przeprowadzić i w jakim tempie warto ich dokonywać. Zaczyniesz odkrywać swoje najistotniejsze piękno, które będzie Ci służyło w każdym miejscu i o każdej porze.

DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE:

- poznasz sześć filarów naturalnego piękna
- dowiesz się, w jaki sposób zmienić swoją dietę
- nauczysz się praktyk pielęgnowania skóry — od wewnątrz na zewnątrz
- poznasz praktyki odpowiednie do pielęgnowania Twojego piękna przez wszystkie pory roku
- poznasz zalety treningów i przydatne techniki jogi
- dowiesz się, jak odnaleźć drogę do swojego duchowego piękna

Dr Deepak Chopra — światowej klasy ekspert w dziedzinie medycyny holistycznej i osobistej transformacji. Napisał ponad 80 książek, z których wiele stało się bestsellerami. Jest uznawany za jednego z najbardziej wpływowych myślicieli współczesnego świata.

Kimberly Snyder — jest uznanym autorytetem w dziedzinie dietytyki, zdrowia i piękna — współpracuje w tym zakresie z wieloma celebrytami. Z wielką pasją propaguje ruch Beauty Detox w ponad 150 krajach.



Księgarnia internetowa:
<http://editio.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:

● <http://editio.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

● <http://editio.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

● <http://editio.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: editio@editio.pl
<http://editio.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint^{PL}



ISBN 978-83-283-3209-6



9 788328 332096

Cena 39,90 zł