



ГАЙД З ЦВЯХОСТОЯННЯ

**ЦВЯХОСТОЯННЯ- ПОТУЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ
ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦІЙ ТА ДОСЯГНЕННЯ
СВОЇХ ЦІЛЕЙ.**

**ЦВЯХИ ПРАЦЮЮТЬ НА БАГАТЬОХ РІВНЯХ,
А ТОМУ ТРАНСФОРМУЮТЬ УСІ СФЕРИ
ЖИТТЯ.**

По-перше, **ЗДОРОВ'Я** – тому що на стопах, знаходяться 72 000 нервових закінчень, які пов'язані з нашими внутрішніми органами. Коли ми стаємо на цвяхах - всі органи активуються , перезавантажуються та омолоджуються.

По-друге, це **ПСИХІЧНЕ здоров'я** - всі наші блоки, затиски, психологічні травми починають розморожуватися. Збільшується енергія, покращується емоційний стан, з'являється мотивація для дій!

По-третє, цвяхостояння приводить до досягнення **НАШИХ БАЖАНЬ ТА ЦІЛЕЙ.**

Це інструмент, який використовували багато тисяч років тому для більш високих цілей індійські йоги Садху. Біль, яка акумулюється на цвяхах, трансформується у енергію для реалізації наших намірів та бажань. Чули вираз, щоб щось отримати, потрібно спочатку віддати?

ЯК ПІДГОТОВУВАТИСЯ ДО ЦЕРЕМОНІЇ ЦВЯХОСТОЯННЯ?

Це рекомендації для того, щоб ваше цвяхостояння пройшло найбільш якісно і ви отримали кращий, швидший результат.

За 3 дні до Церемонії (якщо складно, хоча б за 24 години):

- Не вживати тяжку їжу (м'ясо, хлібні вироби, гостре, смажене, солодке)
- Не вживати алкоголь
- Слідкувати за своїм сном – висипатися
- Випишіть всі ваші незавершені справи і які зможете – завершіть, а ті, що не встигнете - заплануйте дату, коли завершите.
- Випишіть обіцянки собі та іншим людям (наприклад, завтра та щоранку буду бігати, або піду з дитиною у кіно тощо). Які актуальні – виконайте або заплануйте дату, інші – відмовтесь, закрийте їх.
- Очистіть простір від непотрібних Вам речей (цифровий в тому числі).

Три останні пункти забирають у нас багато енергії і для того, щоб прийшла нова енергія для реалізації наших цілей і намірів важливо робити ці пункти регулярно.

І перед Церемонією, щоб було більше енергії для трансформації зробіть це!

ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ОНЛАЙН ЦЕРЕМОНІЇ:

- Забезпечити тихе місце, щоб Вас не турбували 1,5-2 години.
- Дошка Садху
- Каримат або рушник
- Вода
- Серветки
- Свічки
- Пало Санто
- Аромопалички (за бажанням)

ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЦВЯХОСТОЯННЯ:

- Перебування в стані алкогольного сп'яніння
- Вагітність
- Грудне вигодовування
- Рани на ногах
- Інфаркти або інсульты, перенесені менш ніж 6 місяців тому
- Грудне вигодовування
- Онкологічні хвороби
- Психічні розлади
- Підвищена температура