



Kurs Uzdrawiania Reiki (uzupełnienie)

Praktyczny kurs podstaw Reiki jako
spokojnej, uważnej praktyki relaksacyjnej



30 stron • prosty system krok po kroku • praktyka własna + połączenie z akupresurą





Prawa autorskie i informacja edukacyjna



© Kurs Uzdrawiania Reiki (uzupełnienie). Wszelkie prawa zastrzeżone.
Materiał przeznaczony wyłącznie do użytku osobistego i edukacyjnego.



Informacja edukacyjna

- Ten kurs ma charakter edukacyjny i relaksacyjny.
- Reiki jest tu przedstawione jako praktyka uzupełniająca, a nie zamiennik diagnostyki, konsultacji ani leczenia medycznego.
- W przypadku bólu, niepokojących objawów lub pogorszenia samopoczucia skontaktuj się z lekarzem lub odpowiednim specjalistą.
- Praktykuj tylko w zakresie własnego komfortu. Jeśli pojawi się dyskomfort, przerwij i odpocznij.

Jak najlepiej korzystać z kursu?



Czytaj
po kolei



Ćwicz
spokojnie



Notuj
obserwacje



Wracaj do
prostych rutyn



Podsumowanie

Korzystaj z materiału spokojnie, świadomie i z szacunkiem
do potrzeb własnego ciała.



Spis treści



- Jak jest zorganizowany ten kurs? •

00	Okładka
01	Prawa autorskie i informacja edukacyjna
02	Spis treści
03	Wprowadzenie



MODUŁ 01 — Fundamenty Reiki: zrozumieć, zanim zaczniesz praktykę

- 04 Subokładka modułu
- 05 Czym jest Reiki?
- 06 Jak wygląda praktyka Reiki?
- 07 Pięć zasad Reiki w codziennym życiu
- 08 Reiki jako metoda uzupełniająca: granice i bezpieczeństwo
- 09 Przygotowanie przestrzeni, ciała i umysłu



MODUŁ 02 — Samodzielna praktyka Reiki krok po kroku

- 10 Subokładka modułu
- 11 Uziemienie, oddech i rozpoczęcie praktyki
- 12 Pozycje dłoni: głowa i szyja
- 13 Pozycje dłoni: klatka piersiowa i brzuch
- 14 Pozycje dłoni: miednica, nogi i stopy
- 15 Jak długo pozostawać w każdej pozycji?
- 16 Pełna 15-minutowa praktyka własna
- 17 Szybka 5-minutowa praktyka na intensywny dzień
- 18 Zakończenie praktyki i obserwacja samopoczucia



MODUŁ 03 — Reiki jako uzupełnienie rutyn akupresury

- 19 Subokładka modułu
- 20 Reiki przed akupresurą: przygotowanie do spokojnej praktyki
- 21 Reiki po akupresurze: wyciszenie i zakończenie rutyny
- 22 Schemat łączenia Reiki i akupresury krok po kroku
- 23 Przykładowa rutyna relaksacyjna na wieczór
- 24 Przykładowa rutyna odprężająca po wymagającym dniu
- 25 Karta obserwacji własnej praktyki



MODUŁ 04 — Świadoma, odpowiedzialna i regularna praktyka

- 26 Subokładka modułu
- 27 Reiki z drugą osobą: zgoda, komfort i granice
- 28 7-dniowy plan budowania nawyku
- 29 Mapa szybkiego dostępu + zakończenie kursu



Jak korzystać?

Zacznij od podstaw, a następnie przechodź do praktyki krok po kroku.



Wprowadzenie



Ten kurs w prosty sposób wprowadza Cię w podstawy Reiki jako spokojnej praktyki relaksacyjnej i uważnej pracy z dotykiem, oddechem oraz obserwacją własnego samopoczucia.



1. Dla kogo jest ten kurs?

- Dla osób początkujących
- Dla osób szukających spokojnej rutyny własnej
- Dla osób, które chcą połączyć Reiki z prostą akupresurą

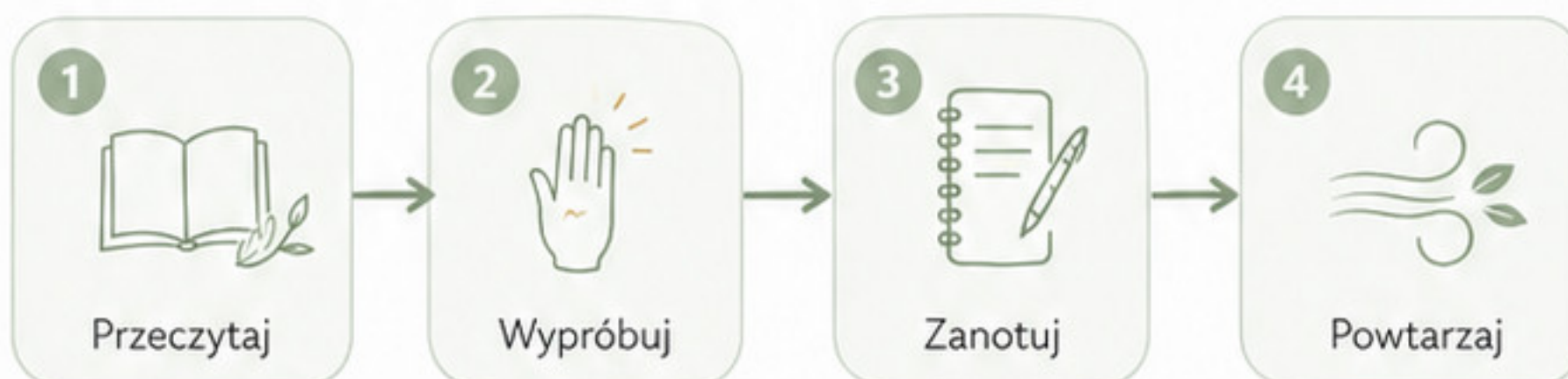


2. Czego się nauczysz?

- Jak przygotować siebie i przestrzeń
- Jak ułożyć dłonie w podstawowych pozycjach
- Jak wykonać krótką praktykę 5- i 15-minutową
- Jak łączyć Reiki z rutynami akupresury
- Jak obserwować komfort i reagować odpowiedzialnie



3. Jak pracować z materiałem?



Podsumowanie



Nie musisz wiedzieć wszystkiego od razu — najważniejsze jest spokojne rozpoczęcie i regularna, łagodna praktyka.



MODUŁ 01

Fundamenty Reiki

Zrozumieć, zanim zaczniesz praktykę

Poznaj podstawy, zasady bezpieczeństwa
i spokojne przygotowanie do pierwszej praktyki.



podstawy



bezpieczeństwo



przygotowanie



Czym jest Reiki?



W tym kursie Reiki traktujemy jako spokojną, uważną praktykę relaksacyjną opartą na obecności, delikatnym ułożeniu dłoni, oddechu i obserwacji własnego samopoczucia.



Najprościej mówiąc

- To chwila zatrzymania i skupienia
- To łagodny kontakt dłoni z ciałem lub praca tuż nad ciałem
- To praktyka, która może wspierać odprężenie i większą uważność



Czym Reiki nie jest?

- Nie zastępuje diagnozy ani leczenia
- Nie wymaga skomplikowanych rytuałów
- Nie musi być trudne ani długie



Co otrzymujesz w praktyce?



spokój



uważność



prosta rutyna



Praktyczne zastosowanie

Potraktuj Reiki jako prostą przestrzeń na wyciszenie, świadomy oddech i kontakt z własnym ciałem.



Jak wygląda praktyka Reiki?



Co robi się podczas prostej praktyki Reiki?



1 Zatrzymaj się

Usiądź lub połóż się wygodnie i wycisz otoczenie.



2 Uziem się

Weź kilka spokojnych oddechów i poczuj kontakt ciała z podłożem.



3 Ułóż dłonie

Połóż dłonie na wybranym obszarze ciała lub trzymaj je tuż nad nim.



4 Pozostań chwilę

Oddychaj spokojnie i obserwuj napięcie, oddech oraz komfort.



5 Zakończ świadomie

Powoli wróć uwagę do otoczenia i zanotuj krótką obserwację.



Ważne

Praktyka ma być spokojna, prosta i wygodna.

Nie trzeba niczego wymuszać.



Podsumowanie

Najprostsza praktyka Reiki to połączenie oddechu, obecności, dłoni i krótkiej obserwacji własnego samopoczucia.



Pięć zasad Reiki w codziennym życiu



Jak przenieść ducha praktyki do zwykłego dnia?



**Tylko dziś
nie złościę się**

Zanim zareagujesz,
zatrzymaj się i weź
oddech.



**Tylko dziś
nie martwię się**

Skup się na tym,
co możesz zrobić
tu i teraz.



**Tylko dziś
jestem wdzięczna /
wdzięczny**

Zauważ choć jedną
dobrą rzecz w swoim
dniu.



**Tylko dziś
pracuję uczciwie
i uważnie**

Wykonuj proste
zadania z obecnością
i spokojem.



**Tylko dziś
jestem życzliwa /
życzliwy**

Zadbaj o siebie
i okaż łagodność
innym.



Jak użyć tego w praktyce?

Wybierz jedną zasadę rano i wróć do niej
wieczorem w krótkiej refleksji.



Reiki, jako metoda uzupełniająca: granice i bezpieczeństwo

— Jak praktykować odpowiedzialnie i bezpiecznie? —



1. Reiki może wspierać

- wyciszenie
- łagodną regulację oddechu
- chwilę zatrzymania
- uważność na ciało i samopoczucie



2. Reiki nie zastępuje

- diagnostyki medycznej
- konsultacji ze specjalistą
- leczenia zaleconego przez lekarza



3. Przerwij lub zmodyfikuj praktykę, gdy

- pojawia się dyskomfort
- czujesz zbyt duże pobudzenie lub osłabienie
- pozycja ciała jest niewygodna



4. Pamiętaj

Praktykuj łagodnie, w zakresie własnego komfortu, i szukaj profesjonalnej pomocy przy niepokojących objawach.



Podsumowanie

Bezpieczeństwo i szacunek do granic własnego ciała są ważniejsze niż długość sesji.



Przygotowanie przestrzeni, ciała i umysłu



Jak przygotować się do spokojnej praktyki?



Krótką lista przygotowania

- ☐ Wybierz ciche, bezpieczne miejsce
- ☐ Wyłącz lub wycisz rozpraszacze
- ☐ Usiądź lub połóż się wygodnie
- ☐ Rozluźnij ramiona i szczękę
- ☐ Umyj lub ogrzej dłonie
- ☐ Ustaw delikatny timer
- ☐ Przygotuj wodę i krótki notatnik
- ☐ Zanim zaczniesz, weź 3 spokojne oddechy



Ustawienie wewnętrzne



Intencja:

Chcę na chwilę zwolnić i pobyć ze sobą.



Nastawienie:

Niczego nie wymuszam.



Obserwacja:

Zauważam oddech, napięcie i komfort.



Mini-rytuał startowy

1



Usiądź wygodnie



2



Połóż dłonie na ciele



3



Oddychaj spokojnie



Praktyczne zastosowanie

Dobre przygotowanie ułatwia wejście w prostą, spokojną i regularną praktykę.





MODUŁ 02

Samodzielna praktyka Reiki krok po kroku

Poznaj spokojną praktykę własną:
od uziemienia i oddechu po pozycje dłoni
oraz krótkie rutyny 5–15 minut.



oddech



pozycje dłoni



praktyka własna



Uziemienie, oddech i rozpoczęcie praktyki



Jak zacząć praktykę spokojnie i świadomie?



1

Zatrzymaj się

Usiądź lub połóż się wygodnie
i wycisz otoczenie.



2

Poczuj podłoże

Zauważ ciężar ciała i kontakt
z miejscem, w którym jesteś.



3

Weź 3 spokojne oddechy

Wdychaj łagodnie i wydychaj
bez pośpiechu.



4

Położ dłonie i zacznij

Wybierz pierwszą wygodną pozycję
i pozostań przez chwilę w ciszy.

Co pomaga na starcie?



brak pośpiechu



łagodny oddech



wygodna pozycja



Praktyczne zastosowanie

Dobre rozpoczęcie uspokaja ciało i ułatwia
wejście w prostą praktykę własną.



Pozycje dłoni: głowa i szyja

Gdzie ułożyć dłonie w górnej części ciała?



1



Czoło i skronie

Ułóż dłonie na czole, obejmując skronie. Pomaga wyciszyć umysł i przynieść ukojenie.

2



Boki głowy

Połóż dłonie po obu stronach głowy. Wspiera równowagę i zmniejsza napięcie.

3



Potylica

Ułóż dłonie na tyłach głowy, w okolicy potylicy. Wspomaga uwolnienie napięcia i stresu.

4



Nasada szyi i barki

Połóż dłonie na nasadzie szyi i górnej części barków. Wspiera rozluźnienie i przepływ energii.



Dotyk ma być lekki.
Możesz też trzymać dłonie tuż nad ciałem, jeśli tak jest wygodniej.



Jak użyć tego w praktyce?

Wybierz 2–4 pozycje i pozostań w każdej przez spokojną chwilę.

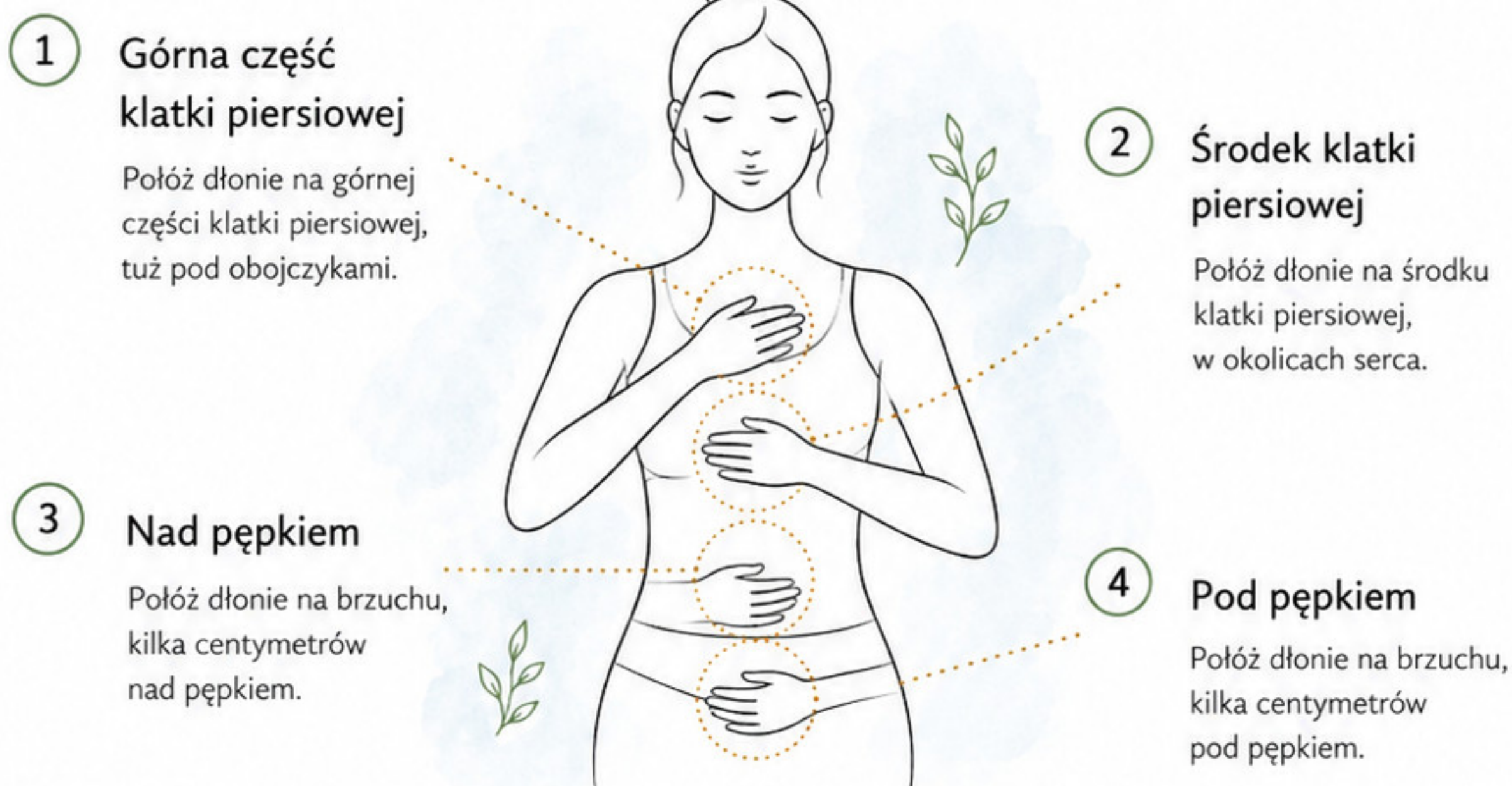




Pozycje dłoni: klatka piersiowa i brzuch



Jak ułożyć dłonie w środkowej części ciała?



Wskazówka



Oddychaj spokojnie i nie szukaj idealnej techniki — liczy się wygoda, obecność i łagodność.



Praktyczne zastosowanie

Pozycje na klatce piersiowej i brzuchu dobrze sprawdzają się w krótkiej rutynie wyciszającej.



Pozycje dłoni: miednica, nogi i stopy



Jak pracować z dolną częścią ciała?



1 Miednica i podbrzusze

Położ dłonie na miednicy lub tuż pod pępkiem.



2 Biodra

Umieść dłonie na biodrach po bokach.



3 Kolana lub łydki

Położ dłonie na kolanach lub wzdłuż łydek.



4 Stopy

Położ dłonie na stopach lub nad nimi.



Pamiętaj



Nie musisz przechodzić przez wszystkie pozycje. Wybierz tylko te, które są wygodne i naturalne.



Jak użyć tego w praktyce?

Pozycje dolnej części ciała mogą domknąć praktykę i pomóc wrócić do poczucia stabilności.



Jak długo pozostawać w każdej pozycji?

Ile czasu wystarczy w prostej praktyce własnej?



Szybko

30–60 sekund



Standardowo

1–3 minuty



Dłużej

do 5 minut,
jeśli czujesz komfort



Kiedy przejść dalej?

- gdy czujesz, że wystarczy
- gdy uwaga naturalnie się zmienia
- gdy pojawia się dyskomfort lub zmęczenie



Ogólna zasada

Cała praktyka może trwać od 5 do 15 minut —
ważniejsza od czasu jest spokojna obecność.



Pełna 15-minutowa praktyka własna

Jak może wyglądać spokojna sesja krok po kroku?



Możesz dostosować

To tylko propozycja — wydłuż lub skróć wybrane etapy
zależnie od potrzeb i komfortu.



Podsumowanie

Stać, prosta sekwencja ułatwia regularność
i buduje poczucie spokoju.



Szybka 5-minutowa praktyka na intensywny dzień

Jak wrócić do siebie, gdy masz mało czasu?



- | | | | |
|-------------------|---|--|--|
| 1
1 min |  | Oddech
i zatrzymanie | Usiądź wygodnie,
połóż dłonie na brzuchu
i weź kilka spokojnych
oddechów. |
| 2
1 min |  | Głowa
lub szyja | Położ dłonie na głowie
lub szyi i oddychaj
spokojnie. |
| 3
1 min |  | Klatka
piersiowa | Położ dłonie na klatce
piersiowej i poczuć
oddech w sercu. |
| 4
1 min |  | Brzuch | Położ dłonie na brzuchu
i pozwól sobie na miękki,
głęboki oddech. |
| 5
1 min |  | Zakończenie
i krótka
obserwacja | Pozostań chwilę w ciszy
i obserwuj swoje
samopoczucie. |



Gdy masz jeszcze mniej czasu

Wybierz tylko oddech, jedną pozycję dłoni
i spokojne zakończenie.



Praktyczne zastosowanie

Krótką rutyną pomaga zatrzymać się w środku dnia
bez poczucia przeciążenia.



Zakończenie praktyki i obserwacja samopoczucia



Jak łagodnie domknąć sesję i zauważyć jej efekt?



1

Odsuń dłonie i wróć do oddechu

Pozwól dłoniom odpocząć i poczuj swój oddech.



2

Porusz palcami, ramionami i ciałem

Delikatnie rozruszaj ciało, aby przywrócić naturalny przepływ energii.



3

Napij się wody lub usiądź chwilę w ciszy

Daj sobie czas na zakotwiczenie i spokojne powrócenie do tu i teraz.



4

Zanotuj krótką obserwację

Kilka słów pomoże Ci utrwalić wrażenia i śledzić swój rozwój.

Na co zwrócić uwagę?



Jak oddycham?



Co czuję w ciele?



Czego potrzebuję teraz?



Podsumowanie

Nie oceniaj praktyki — po prostu zauważ, co się pojawia i potraktuj to z łagodnością.



MODUŁ 03

Reiki jako uzupełnienie rutyn akupresury

Zobacz, jak połączyć spokojny dotyk,
oddech i proste etapy Reiki
z codziennymi rutynami akupresury.



przygotowanie



połączenie krok po kroku



rutyny



STRONA 20

Reiki przed akupresurą: przygotowanie do spokojnej praktyki

Jak wykorzystać Reiki przed akupresurą?



Zaledwie 1–3 minuty Reiki przed akupresurą pomagają wyciszyć ciało, uspokoić oddech i skierować uwagę do wnętrza.

4 kroki przygotowania

1



Zatrzymaj się

Zrób krótką przerwę i pozwól sobie zwolnić.

2



Weź 3 spokojne oddechy

Wdychaj i wydychaj powoli i świadomie.

3



Położ dłonie na ciele

Pozwól dłoniom przesyłać energię i rozluźniać ciało.

4



Przejdź do akupresury

Rozpocznij praktykę w stanie spokoju i skupienia.

Co to daje?



więcej spokoju



łagodniejszy start



większa uważność na ciało

Praktyczne zastosowanie



Przed rozpoczęciem akupresury daj sobie krótką chwilę Reiki, aby wejść w rutynę spokojniej i bardziej świadomie.



MODUŁ 04

Reiki po akupresurze: wyciszenie i zakończenie rutyny

Jak łagodnie zamknąć rutynę po akupresurze?

Krótką praktyką Reiki na zakończenie pomaga wrócić do oddechu i zauważyć efekt praktyki.



Na co zwrócić uwagę?



oddech
Czy jest spokojny, głęboki, swobodny?



napięcie w ciele
Gdzie czujesz jeszcze napięcie, a gdzie jest rozluźnienie?



ogólne samopoczucie
Jakie emocje i myśli są teraz najbardziej obecne?



Po akupresurze zakończ rutynę krótką chwilą spokoju, aby ciało i uwaga mogły łagodnie wrócić do równowagi.



Schemat łączenia Reiki i akupresury krok po kroku

Jak połączyć obie praktyki w jednej prostej rutynie?

- 1

1. Przygotowanie – 1 min

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Uspokój ciało i umysł.
- 2

2. Reiki na start – 1–2 min

Położ dłonie na sercu lub na brzuchu. Pozwól energii Reiki popłynąć i ustabilizować się.
- 3

3. Wybór punktów akupresury

Wybierz 2–4 punkty, które dziś najbardziej potrzebujesz (np. napięcie, ból, zmęczenie, stres).
- 4

4. Łagodna akupresura – 2–5 min

Naciskaj wybrane punkty delikatnie opuszkami palców. Oddychaj spokojnie i obserwuj odczucia.
- 5

5. Reiki na zakończenie – 1 min

Położ dłonie na sercu lub na brzuchu. Podziękuj sobie i pozwól energii się wyrównać.
- 6

6. Krótka obserwacja – 30–60 sekund

Zostań chwilę w ciszy i sprawdź, jak czujesz się w ciele i w umyśle.



Wskazówka

Nie musisz robić wszystkiego długo — liczy się spokojna kolejność i wygoda.



Praktyczne zastosowanie

Taki schemat pomaga połączyć uważność, dotyk i prostą rutynę bez przeciążenia.



MODUŁ 04

Przykładowa rutyna relaksacyjna na wieczór



Jak może wyglądać spokojna wieczorna rutyna?

- | | | |
|---|---|---|
|  | 1 Wycisz otoczenie
Przyciemnij światło, wyłącz ekran i zadbaj o ciszę. |  ok. 1 min |
|  | 2 3 spokojne oddechy
Skup uwagę na oddechu.
Wdech przez nos, wydech przez usta. |  ok. 1 min |
|  | 3 Reiki: klatka piersiowa i brzuch
Połóż dłonie na sercu, a następnie na brzuchu. Pozwól płynąć energii. |  ok. 3–4 min |
|  | 4 Delikatna akupresura
Uciskaj kolejno punkty na karku, skroniach i za uszami. Weź kilka spokojnych oddechów. |  ok. 2–3 min |
|  | 5 Spokojne zakończenie
Usiądź w ciszy przez chwilę.
Podziękuj sobie za ten czas. |  ok. 1 min |



Całość: około 8–10 minut



wyciszenie

Efekt rutyny



łagodny oddech



przygotowanie do odpoczynku



Wieczorem wybierz prostą sekwencję, która pomaga Ci zwolnić i łagodnie zakończyć dzień.



Przykładowa rutyna odprezajająca po wymagającym dniu

Jak szybko rozluźnić się po trudnym dniu?



1

1. Zatrzymaj się

Usiądź wygodnie i zamknij oczy.

Weź kilka powolnych oddechów i pozwól sobie zwolnić.



2

2. Reiki: głowa lub szyja

Położ dłonie na głowie lub na karku.

Poczuj ciepło dłoni i pozwól napięciu odpłynąć.



3

3. Reiki: klatka piersiowa

Położ dłonie na środku klatki piersiowej.

Oddychaj spokojnie i poczuj wsparcie.



4

4. Krótka akupresura

Delikatnie naciśnij punkt między brwiami lub wewnętrzną stronę nadgarstka.

Oddychaj głęboko przez kilka oddechów.



5

5. Spokojne domknięcie

Położ dłonie na brzuchu, weź głęboki oddech i powoli otwórz oczy.



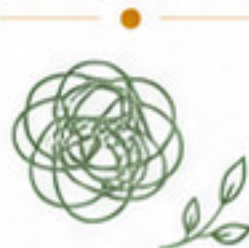
Całość może trwać 5–8 minut.



Kiedy się sprawdzi?



po intensywnym dniu



gdy czujesz napięcie



gdy chcesz wrócić do równowagi



Praktyczne zastosowanie

Ta prosta rutyna pomaga wrócić do siebie bez presji i bez przeciążenia ilością kroków.





Karta obserwacji własnej praktyki

Co zauważam w swojej praktyce?



Data i pora:



Długość praktyki: min

Dzisiejsza forma:



Reiki samodzielne



Reiki przed akupresurą



Reiki po akupresurze



Krótką rutyna



Dłuższa rutyna

Obszary pracy:



☐ głowa i szyja

☐ klatka piersiowa

☐ brzuch

☐ miednica / nogi / stopy



Samopoczucie przed:



oddech

1 2 3 4 5



napięcie

1 2 3 4 5



energia

1 2 3 4 5



spokój

1 2 3 4 5



Samopoczucie po:



oddech

1 2 3 4 5



napięcie

1 2 3 4 5



energia

1 2 3 4 5



spokój

1 2 3 4 5

Krótką notatką:



.....
.....
.....



Jedno zdanie dla siebie:



.....





MODUŁ 04

Świadoma, odpowiedzialna i regularna praktyka

Poznaj zasady bezpiecznej praktyki,
pracy z drugą osobą
i budowania spokojnego nawyku.



granice



nawyk



szybki dostęp



MODUŁ 05

Reiki z drugą osobą: zgoda, komfort i granice

O czym pamiętać, gdy praktyka dotyczy drugiej osoby?



1



Zapytaj o zgodę

Zawsze zapytaj,
czy dana osoba zgadza się
na sesję Reiki.
Uszanuj odpowiedź
bez komentarza.

2



Ustal komfort i zakres

Zapytaj, czego potrzebuje
osoba otrzymująca:
miejsce, pozycja, okrycie,
obszary do pracy.
Ustal jasne zasady.

3



Obserwuj reakcję

Zwracaj uwagę na oddech,
mimikę i napięcia.
Jeśli coś się zmienia,
dostosuj się z uważnością
i spokojem.

4



Zatrzymaj się, gdy trzeba

Masz prawo przerwać
sesję w każdej chwili.
Zapytaj, jak osoba
się czuje po zakończeniu.

To ważne



bez presji

Nie namawiaj i nie naciskaj.
Słuchaj i szanuj wybory
drugiej osoby.



bez dotyku bez zgody

Dotykaj tylko wtedy,
gdy masz wyraźną zgodę.
Inaczej pracuj nad polem
energetycznym.



bez obiecywania efektów

Nie gwarantuj rezultatów.
Reiki wspiera procesy,
ale nie zastępuje leczenia
ani opieki medycznej.



Najważniejsze są zgoda, spokój i szacunek
do granic drugiej osoby.



MODUŁ 05



7-dniowy plan budowania nawyku



Jak zacząć praktykować regularnie bez przeciążenia?

	Dzień 1 — oddech i zatrzymanie	Skup się na oddechu. Zatrzymaj się i poczuj obecność w ciele.
	Dzień 2 — głowa i szyja	Położ dłonie na czole, skroniach i karku. Rozluźnij napięcia w głowie i szyi.
	Dzień 3 — klatka piersiowa	Położ dłonie na klatce piersiowej. Otwórz przestrzeń i pozwól sobie na oddech.
	Dzień 4 — brzuch	Położ dłonie na brzuchu. Wspieraj spokojne trawienie i wewnętrzny spokój.
	Dzień 5 — miednica, nogi i stopy	Poświęć uwagę miednicy, nogom i stopom. Uziemienie i lekkość w ciele.
	Dzień 6 — Reiki + krótka akupresura	Połącz praktykę Reiki z prostą akupresurą. Wybierz 1–2 pozycje i połącz je z energią Reiki.
	Dzień 7 — własna spokojna rutyna	Stwórz swoją spokojną rutynę. Zrób to, co dziś najbardziej Ci służy.



Zasada planu

Wystarczy 5–10 minut dziennie.

Najważniejsza jest regularność i łagodność wobec siebie.



Jeśli opuścisz jeden dzień, po prostu wróć do praktyki następnego dnia.



Mapa szybkiego dostępu + zakończenie kursu

Gdzie szybko wrócić, gdy potrzebujesz
konkretnego wsparcia?

1 Mapa szybkiego dostępu

1



Podstawy Reiki

— str. 05

2



Przygotowanie
do praktyki

— str. 09

3



Krótką praktyka

— str. 17

4



Łączenie
z akupresurą

— str. 22

5



Wieczorna rutyna

— str. 23

6



Budowanie nawyku

— str. 28

2 Zakończenie kursu



Nie chodzi o idealną praktykę,
lecz o spokojny kontakt ze sobą.
Wracaj do tych materiałów wtedy,
gdy naprawdę Ci służą.

• Dziękuję za wspólną praktykę. •