**Co jeść – Jak żyć na co dzień, zdrowo długo i szczęśliwie**

Troszczymy się o dobra materialne: domy, ekstra wyposażenie, kute ogrodzenia, zmieniamy samochody, telefony, sprzęt rtv na nowsze modele, kosmetyki, biżuteria, markowa odzież itp.  
A troszczymy się o własne zdrowie, naszych rodzin, dzieci ?   
Czy zwracamy uwagę co jemy, co pijemy, czy mamy rzetelną wiedzę na ten temat ?  
Niestety bardzo wiele osób oszczędza na jedzeniu kupując często produkty najgorsze, śmieciowej jakości, z masą toksyn.   
I wydajemy na taką żywność coraz więcej pieniędzy. Zawierają minimalne ilości odżywcze co powoduje systematyczne obniżanie odporności, częstą potrzebę jedzenia, otyłość, senność.  
Bardzo szkodliwe, rujnujące zdrowie, skracające życie, prowadzące do otyłości i wielu ciężkich chorób.  
Wiele tych produktów nie chcą jeść zwierzęta, szczególnie koty.  
  
Rodzice masowo karmią swoje ukochane dzieci na śniadanie batonami, drożdżówkami, płatkami z mlekiem (często UHT!!!)  
Dają dzieciom do szkoły napoje kolorowe, słodycze, batony, słodkie pieczywo.  
Na obiad znowu węglowodany w postaci pierogów, naleśników, makaron, gotowe dania, zupy na kostkach rosołowych.  
Pomiędzy posiłkami też cukry proste: czekolady, cukierki, ciasta itp.  
Na kolację zamiast owoców czy sałatki z warzyw dalej karmią swoje pociechy węglowodanami – np. kanapki, zapiekanki, pizza, ciastka, ciasta itp. Masowo dzieciom podaje się parówki z marketów typu Berlinki – jak robione są parówki: <www.facebook.com/WybieramZdrowieCom/videos>  
Trudno nazwać, określić tego typu karmienie ukochanych dzieci żeby kogoś nie urazić – przecież nie o to chodzi.

Coraz więcej ludzi choruje, bardzo chorują dzieci na ciężkie, przewlekłe schorzenia które ciągną się latami.   
Ciągłe katary, kaszel, częste przeziębienia, grypy są wynikiem głównie zaśluzowania organizmu węglowodanami i toksynami.  
Zrujnowany organizm nie jest wstanie zregenerować się ponieważ mimo poważnych dolegliwości dalej otrzymuje toksyczne pokarmy. Latami są leczeni na różne kosztowne sposoby. Chorzy i ich rodziny niepotrzebnie cierpią.   
Ale niestety u wielu osób życie kończy się przedwczesną śmiercią.  
A wystarczy zmienić żywienie, chorym dodatkowo odpowiednie suplementy, zioła czy kuracje naturalne.  
Niby to takie proste ale zarazem trudne – dlaczego ?  
Trudność wynika z braku odpowiedniej wiedzy, jak również z braku świadomości.   
W dobie internetu, ogromnej ilości literatury na wszelkie problemy można znaleźć odpowiednie informacje.

Żywienie owocami i warzywami liściastymi jest formą najbardziej przyswajalną, z pełnym spektrum składników odżywczych. Po przejściu na owoce i warzywa bardzo szybko wyciszają się wszelkie, trudne schorzenia w tym tak zwane „nieuleczalne”. Następuje oczyszczanie, regeneracja, odmłodzenie całego organizmu.

Na początek dobrze jest zastosować 6 tyg. Dietę dr Ewy Dąbrowskiej – info internet.

Przejście na owoce i warzywa często wymaga kilku etapów, szczególnie dotyczy tych osób które chorują wiele lat, nie robimy nic na siłę, powoli, etapami w zależności od kondycji i predyspozycji człowieka.

Zaczynamy wprowadzać do codziennych posiłków owoce (soki i całe) i warzywa (głównie sałatki).  
Tłumiące głód są banany, melony czy surówka ze świeżej kapusty.

1. Na początek należy wyeliminować nabiał, jaja i tłuszcze zwierzęce, kawę, zwykłą herbatę, wymienić pieczywo na chleb żytni  
 tylko na zakwasie, bez drożdży.  
2. Następnie wszelkie węglowodany: cukier, wszelkie słodycze, wszelkie produkty mączne, ziemniaki, ryż, kasze itd.  
3. Na koniec zostawiamy chude mięso np. z indyka, wołowiny, chleb żytni – nie za dużo.

Jak już odżywiamy się tylko owocami i warzywami, możemy powoli przechodzić na same owoce.  
Zakładać ogrody, sadzić drzewa i krzewy owocowe.

Trudno tu pisać o szczegółach, jest wiele informacji w internecie pod hasłami: weganie, frutarianie.

Wzorcowa woda źródlana w każdym domu prosto z kranu z pełnym spektrum minerałów i witamin.  
Nie ma już potrzeby kupowania wody, która tylko z nazwy jest mineralna  
Oczyszcza organizm z metali ciężkich, podnosi zawartość tlenu we krwi, oczyszcza naczynia krwionośne z wszelkiego rodzaju złogów, znacznie poprawia ukrwienie wszystkich narządów i układów, poprawia jakość krwi, zwiększa odporność na infekcje   
i przeziębienia, usuwa uczulenia, egzemy i alergie, poprawia stan jelita grubego, podnosi ogólną witalność organizmu.  
Gotowanie potraw na wodzie z aktywatora znacznie podnosi jakość odżywczą.  
W tej wodzie moczymy również mięso, owoce warzywa, wszystko w butelkach, puszkach czy pojemnikach.  
Do wody przechodzi chemia i inne toksyny i trucizny. Korzystamy już kilkanaście lat z dobrodziejstw aktywatora MGW.  
www.aktywatorwody.uzdrawianie.org

- pyłek pszczeli i Moringa dla zdrowych w okresie od jesieni do wiosny. Przy problemach zdrowotnych wiele   
 tygodni lub miesięcy codziennie max. x 2 łyżeczki dziennie.

- herbata najlepiej ziołowa lub tradycyjne tylko liściaste np. Cejlońskie, zielone, w zimie czerwone.

- suszona żurawina, rodzynki luzem w kubku, może być morela ciemna (po kilka szt.), w sitku trawa cytrynowa,   
 pu-erh i earl grey – przykryć i pić za ok. 20 min.

- herbata z konopi z dodatkiem pokrzywy, wilcacory, miłorzębu lub innych - w zależności od potrzeb,  
 szczególnie od jesieni do wiosny.

- od wiosny do jesieni, wielogodzinne kąpiele słoneczne (na całe ciało 😊) – o ile nie ma przeciwskazań.  
 Jeżeli są, stopniowo, na krótko z przerwami na słońce.

- spożywać dużo malin, borówek, jagód, poziomek, truskawek, porzeczek, agrest, jeżyny – najlepiej świeżych w sezonie.

- pić codziennie w całym sezonie wyciskany sok (tylko) z selera naciowego w połączeniu z jabłkiem,  
 cytryną, grejpfrutem lub innym owocem.

- często kupować z dobrego źródła nóżki wieprzowe, przednie golonki na galaretę na wywar   
 do sosów i zup (na małym ogniu i kilka godzin gotować).

- założyć uprawy warzyw: czosnek, cebula, szczypior, selery (korzeń i nać), marchew, buraki, jarmuż,  
 pietruszka, koper, papryka, (koniecznie ostra), czosnek niedźwiedzi, ogórki (koniecznie na kiszenie),   
 pomidory (koniecznie na przecier), poziomki, zioła i innych. Krzewy: malin, borówek, aronii, agrestu, porzeczek   
 (szczególnie czarna), pigwowiec, berberys, rokitnik, głóg, dereń, orzechy laskowe (różne gat.)  
 Drzewa: stare odmiany jabłoni, grusz, śliw (szczególnie węgierka), morwa, nektaryna, morela, brzoskwinia, jarzębina  
  
- do marynat i przetworów stosować tylko naturalny ocet winny robiony w domu lub sklepowy np. firmy Jamar

- kisić kapustę i ogórki (ew. też inne warzywa) na zimę – w dużych ilościach, tylko z solą kamienną (bez jodu) Kłodawską.

- nie używać do spożycia: ocet spirytusowy, sól warzona, cukier biały, mąka pszenna.

- pieczywo piec w domu tylko z mąki żytniej razowej - tylko na zakwasie. Dla dzieci można dodać mąkę żytnią zwykłą.

- nie kupować pieczywa, słodyczy (wyjątek: dobra czekolada gorzka również z orzechami tylko laskowymi),  
 produktów przetworzonych: soków (choćby najlepszych), pierogów itp., w słoikach, puszkach, kartonach, foliach,  
 na grilla, sosów, zupek, kostek, wegety, chrupek, chipsów, makaronów, płatków, żadnych olejów  
 (ew oliwa z Grecji)

- ograniczać spożywanie mięsa, hodować (jeśli możliwe) drób, króliki, kozy (krowy-nie) itp.

- nie spożywamy tanich kurczaków, wędlin, pasztetów, itp. – tylko z małych, sprawdzonych firm.

- jeżeli jest spożywane mięso to z indyka, wołowe tylko bez węglowodanów (pieczywo, ziemniaki, kasze, makarony itp.)

- węglowodany czyli: pieczywo, ziemniaki kasze ryż i wszystkie mączne spożywamy np. z warzywami. Węglowodanów  
 nie łączymy z białkami: mięso, wędliny, nabiał, ryby, jajka. Białka możemy łączyć z warzywami (kotlet z surówką)  
 Żywienie rozdzielne - wykłady Heleny Smereczyńskiej w internecie.

- najlepiej zrezygnować całkowicie z węglowodanów (pieczywo, ziemniaki, kasze, ryż, makarony, ciasta, słodycze,   
 mączne produkty, zbyt słodkie owoce itp.) – dot. szczególnie osób przewlekłe chorych ale i zdrowych.

- świeże owoce i warzywa moczyć w wodzie z aktywatora lub z dodatkiem sody.  
  
- ryby tylko morskie (oprócz łososia i innych hodowanych na fermach morskich w każdej postaci!) - dorsz, morszczuk,   
 makrela, śledź, halibut, sardynki, mintaj, flądra. Nie spożywamy ryb słodkowodnych, panierowanych, w słoikach itp.

- smażyć sporadycznie tylko na oleju z oliwek z Grecji, ew. na dobrym smalcu ( najlepiej zrobiony w domu ze słoniny)  
 naleśniki, placuszki jaglane dla dzieci itp. smażyć na dobrym oleju kokosowym (nie rafinowanym).

- dzieciom, na co dzień, na śniadanie czy kolację smażyć placuszki jaglane np. z jabłkiem. Jajka na miękko, czy w innej postaci.

- w sezonie robić soki, napoje przede wszystkim z owoców oraz warzyw - najlepiej wyciskarką. Warto mieć do cytrusów   
 i pionową lub poziomą. Lody z żółtek i śmietany, bitą śmietanę 36% z np. żurawiną, rodzynkami, czekoladą gorzką itp.

- prawie wszystkie kawy są trujące. Alvorada ziarnista np. Wiener Cafe – nowa nazwa - Wiener Classicstarej Wiedeńskiej  
 palarni jest bardzo dobrej jakości. Można prażyć kawę zieloną ziarnistą w piekarniku – info internet.

- robić samemu konserwy w słoiki, golonka, kiełbasa, boczek, karkówka, galaretę z nóżek wieprz itp.

- alkohol sporadycznie, najlepiej całkowicie zrezygnować. Jeżeli już to tylko drinki: porządna wódka np. Strumbras  
 ok.50ml, 3 plastry limonki wyciśnięte tylko z dobrym cukrem trzcinowym – 1 łyżka np. z Belize, 0,5l tylko dobrej wody.

- od jesieni do wiosny co dziennie w dużych dawkach ADEK forte, wit. C i inne potrzebne oraz minerały – info internet.

- nie grillujemy na sklepowym węglu drzewnym, nie stosujemy podpałek w płynie – to są trucizny !!!  
 Smażymy, grillujemy tylko na wypalonym samemu z drewna liściastego węglu, żarze.

- stosować w ciągu roku zapper – wymiatacz patogenów, grzybów, wirusów, na różne bóle, alergie, stany zapalne, stawy itd.

- ozonator – ozonować mięso, warzywa, owoce, pomieszczenia itd.

- lodówka tylko z ozonatorem np. Gorenje. Neutralizuje patogeny, grzyby, pleśnie, wydłuża świeżość, jakość produktów.

- do mycia ciała łagodne mydła potasowe np. Agafia lub peelingujące sodowe szare np. ukraińskie, białoruskie, rosyjskie.

- pasta do zębów tylko bez fluoru np. Herbal Rebi-Dental. Można samemu robić – info internet. Po wieczornym myciu zębów  
 codziennie tuż przed snem płukać usta i gardło dość długo wodą z solą Kłodawską – 1/3 szklanki ciepłej wody i łyżeczka soli.

- dla urody, ”konserwacji” ciała tylko zwykłe, proste kremy, dezodoranty – najlepiej robione samemu.  
 Żadnych perfum, wód pachnących, dziwnych kremów, toników itp. Dezodorant np. Ałun.

- do prania np. hipoalergiczne mleczko, proszek Lovela – prać wszystko, na co dzień.

- do mycia naczyń Ludwik hipoalergiczny lub inny, Ludwik ECO, Frosch itp. Tabletki do zmywarki Ludwik ECO, Frosch itp.

- robić samemu różne bezpieczne środki do mycia, prania, czyszczenia, zmywarki – info internet.

- szafki kuchenne, blaty, stoły itp. przecierać na co dzień zwykłym octem.

- gansy – energetyczny i na bakterie wirusy, grzyby i inne patogeny, cały rok – inne w zależności od potrzeb,   
 szczególnie od jesieni do wiosny.

- w każdym domu odpromienniki (neutralizatory) na żyły wodne, szkodliwe promieniowania różnego typu.

- używać na co dzień sztućce srebrne (bez noży) wysokiej próby (powyżej 800) – przynajmniej łyżeczki

- nie oglądać tv, szczególnie wiadomości, innych programów też nie. Nie wiadomo kiedy system może nadawać podprogowo,  
 czyli programowanie umysłów oglądających. Internet może być bardziej bezpieczny na programowanie.

- muzyka najlepiej klasyczna (szczególnie Mozart) lub relaksacyjna 432 Hz na co dzień, dla dzieci   
 i do snu – stres, bezsenność, spokój wewnętrzny, radość, szczęście.

- sen – oprócz wody i odpowiedniego jedzenia to następna bardzo istotna kwestia. Kładziemy się   
 spać najpóźniej o 22.00 (lato, zima). Ok. południa również godzinkę – jeśli to możliwe.

- pod prześcieradło pled z wełny owczej 100% (nie skóry) lub materac z gorczycą. Tak samo poduszki – cały rok.

- oglądać transmisje Braco w internecie lub nagrane na komputer.

- internet i inne zdalne połączenia tylko przewodowe (Wi-Fi na stałe wyłączone)

- ciągle zgłębiać wiedzę o różnych możliwościach zdrowotnych – czytać książki, publikacje, oglądać,   
 wykłady w internecie takich osób jak: dr Jan Kwaśniewski, dr Jaśkowski, dr Czerniak, dr Dąbrowska,   
 dr Pokrywka, Jerzy Zięba, prof. dr Łukasz Łuczaj, dr Jadwiga Kempisty, Barbara Kazana, Michał Tombak,   
 Nadieżda Siemionowa, Giennadij Małachow, Celina Chacińska, kochanezdrowie.blogspot.com,

- oglądać media niezależne, patriotyczne – NPTV.pl, eMisja tv, Ukryte Terapie vk, CEPolska, Andy Choiński,   
 Wojciech Sumliński, Zigi Texsas, Zygfryd Ciupka, Marcin Bustowski.

- media o przekazie duchowym - Architektura Osobowości, KochaneZdrowie, [Tomasz Kierzkowsk](https://www.youtube.com/@TomaszKierzkowski2021)i, STUDIO - VTV1, PorozmawiajmyTV, eraoflight, Rainbow Wave of Light

**Ja i Rodzina**

**Ja jestem najważniejszy.**   
Od dziecka dbamy przede wszystkim o siebie – dobrej jakości jedzenie, woda, czas dla siebie, odpoczynek, długi sen itd.  
Wyjazdy, urlopy, przebywanie na słońcu, techniki medytacyjne, dobre modlitwy, czytanie wartościowych książek itp.

**Dlaczego ja jestem najważniejszy?**   
Jeżeli ja będę zdrowy, szczęśliwy, radosny, pogodny to będę przykładem dla bliskich, dla otoczenia.   
Jeżeli organizm w sferze fizycznej i duchowej jest w harmonii, równowadze – nie mamy większych problemów,  
i każdy nasz dzień jest przyjemny – jesteśmy szczęśliwi. Co przekłada się na dobre wybory, decyzje – na całe życie.  
Jeżeli doprowadzimy siebie do harmonii, spokoju możemy pomagać, wspierać soją rodzinę i otoczenie.

Wsparcie, wszelka pomoc, udział w różnych działaniach na rzecz bliźnich jest naszym „hobby”, które każdy z nas ma wpisane w swoją duszę – jest to wręcz konieczność potrzebna do realizacji na poziomie duchowym.  
  
Jeżeli jesteśmy schorowani, smutni, drażliwi, zmęczeni pojawia się chaos, brak jasnego spojrzenia, podejścia do codzienności.  
Jak odbiera nas otoczenie? Jaki będzie nasz kontakt, relacje z bliskimi? Zapewne każdy zna odpowiedzi.  
Nie będziemy żadnym przykładem, nie będziemy mieli dobrych relacji, nie będziemy traktowani przez otoczenie tak jak byśmy chcieli. Jeżeli ktoś wymaga jakiejkolwiek pomocy np. w chorobie to jak skutecznie możemy mu pomóc jak sami ze sobą sobie nie radzimy? Jak mamy wesprzeć człowieka w potrzebie jak jesteśmy sami schorowani, przygnębieni, smutni itp.

**Życie tylko dla siebie** lub np. w gronie najbliższej rodziny po jakimś czasie uderza w takie osoby licznymi problemami,   
wedle zasady – co siejesz to zbierzesz, lub przyczyna pociąga skutek.  
Pojawia się zawiść, zazdrość, dzika rywalizacja w rodzinie lub środowisku, pracy, sąsiadów itp.  
Taka sytuacja może tworzyć rozmaite, nie przyjemne sytuacje np. choroby, wypadki i inne tego typu zdarzenia.  
Życie tylko dla siebie, z niewielkim, marginalnym kontaktem społecznym, „zamykanie się w domu” nasiliło się w ostatnich latach i tworzy liczne problemy i zakłócenia w rodzinach i środowiskach. Unikajmy takich zjawisk, wychodźmy do ludzi, rozmawiajmy, wymieniajmy doświadczenia, dzielmy się dobrym słowem, pomagajmy sobie wzajemnie, wspierajmy w potrzebie – będzie nam wszystkim lżej żyć, będziemy szczęśliwi, a przecież o to chodzi w naszym życiu.  
  
**Co to jest rodzina?**   
Ze strony fizycznej, materialnej to najważniejsze osoby w naszym codziennym życiu.   
Od strony duchowej, na poziomie duszy **każdy człowiek jest naszą rodziną** bliski czy obcy, zły czy dobry.  
Nasza dusza nie dzieli, nie kwalifikuje kto jest najważniejszy, kogo mamy traktować lepiej a kogo gorzej, wszyscy są braćmi i siostrami czyli bliźnimi – tak traktował każdego człowieka Jezus, całe życie poświęcił potrzebującym.  
  
Segregacja społeczna w której wzrastamy od dziecka tworzy liczne zakłócenia na planie duchowym, na poziomie duszy,  
co przekłada się na plan fizyczny i owocuje licznymi problemami – wojny, konflikty, cierpienie, wyzysk, znęcanie i wszyscy na tym tracą, każdemu z nas udzielają się takie zdarzenia.   
Brak szacunku do każdego człowieka, tolerancji, empatii w społeczeństwie urósł to poziomu dramatycznego i zagraża całej cywilizacji, tworzy coraz więcej niepotrzebnych problemów i wszyscy na tym tracimy, każdemu z nas to się udziela.

**Żeby to zmienić, żeby zapanował dobrobyt, spokój, radość, pomyślność na całej Ziemi - należy zacząć od siebie...**

Żyjemy w nie łatwym czasie, dużo już się wydarzyło ale jeszcze więcej przed nami.   
W najbliższym czasie nasze życie zmieni się radykalnie.   
Obecny styl, schemat życia ulegnie całkowitej zmianie.   
Bardzo dużo aspektów życia ludzkości ulegnie fundamentalnej przemianie.   
Nic już nie będzie tak jak było.   
Jak będzie – to w dużej mierze zależy od nas samych.  
Jest potrzeba o tym rozmawiać, nie czekać, szukać dobrych rzetelnych rozwiązań, korzystnych dla każdego człowieka.  
  
Jestem otwarty na spotkania indywidualne, rodzinne, czy w szerszym gronie w gminach miastach z mieszkańcami.

**Duchowość – główny i nadrzędny cel życia każdego człowieka na Ziemi**

**>> Żyjemy dla Ludzi nie dla pieniędzy <<**

- po co przychodzimy tu na ziemię ? Zarabiać ? Dorabiać się ponad wszystko ? Za wszelką cenę ? Kosztem swoim i innych ?  
 Rozwijać się duchowo, zdobywać coraz większą świadomość czyli: doświadczać, uczyć się, pomagać, wspierać, dzielić się itp.  
 Wszyscy jesteśmy braćmi i siostrami – dziećmi Bożymi (mówił o tym często Jezus) – czy biedni, brudni, czy innej rasy.  
 Materia jest potrzebna żeby przeżyć, mieć na godną realizację naszego życia, marzeń zgodnych z miłością bezwarunkową.

- podstawą rozwoju duchowego jest pokochanie, pełne zaakceptowanie siebie takim jakim jestem.  
 Jeżeli osiągniemy ten status to automatycznie pokochamy wszystko i wszystkich (łącznie z teściową 😊).  
 Nie ma innej drogi do Boga, do Stwórcy, należy zacząć od siebie. Czyli ma być czas na odpoczynek, długi sen,  
 realizację marzeń, zdrowe, lekkie odżywianie, pozbycie się nałogów, złych nawyków, pomoc bliźniemu itp.  
 Fundamentem jest szanowanie siebie, kochanie siebie, bycie miłym i hojnym dla siebie i robienie tego samego dla innych.

- podstawą jest również praca duchowa: modlitwa, medytacja, afirmacja, wizualizacja itp. Zawsze ma być w trybie obecnym  
 czyli: Ja kocham i akceptuje siebie takim jakim jestem. Ja jestem szczęśliwy. Ja jestem zdrowy, silny tu i teraz. Itp.

- warto skupić się w czasie przesileń, zaćmień, pełni i innych istotnych okresach. Dużo można zyskać w tych momentach.  
 Wyciszenie tego dnia, palić świece, medytować, nie wyjeżdżać, nie załatwiać spraw – spokój wew. I harmonia.

- jeżeli ktoś mówi że nie wierzy w Boga to nie wierzy w siebie. Jesteśmy wierną, boską kopią i pełną boskość  
 każdy ma w sobie (w swojej duszy). Jest sam odpowiedzialny za siebie i za swoje czyny.

- Bóg, Stwórca jest „bezwzględną” miłością, oddany wszystkiemu temu co stworzył wystarczy wyciągnąć rękę będąc w stanie  
 równowagi, spokoju. Nie karze, nie osądza bo zaprzeczyłby samemu sobie ponieważ jest czystą miłością.

- wieki temu w religiach „rozdzielono” Boga i człowieka. Od tamtej pory Bóg jest ponad wszystko a człowiek „nikim”.  
 Bóstwom wznoszono kosztowne świątynie a ludzkość była i jest zniewolona, okradana, mordowana, wykorzystywana itp.

- żadna religia nie „załatwi”, nie pomoże rozliczyć, skasować wszelkich czynów (grzechów) każdego  
 człowieka. Każdy człowiek odpowiada i rozlicza się sam przed sobą – za myśli, czyny i słowa.

- do połączenia, kontaktu z Bogiem nie jest potrzebny żaden pośrednik (np. religie). Do miłości, do Boga niezbędna jest miłość   
 do siebie, do bliźniego (każdego) bez względu kim jest, miłość do ziemi i całego otaczającego świata. Innej drogi nie ma.   
 Tylko współpraca, miłość, szacunek z otaczającym światem łączy z Bogiem, z miłością, świadomością, daje awans duchowy.

- podstawą egzystencji jest wolność – wolna wola. Należy szanować wybory drugiego człowieka.  
 Jeżeli chcemy pomóc bliźniemu to nic na siłę, jeśli nie chce dać mu spokój, może nie ten czas. Każdy ma swoją rację, wizję.

- tylko godne, uczciwe, pełne szacunku do otoczenia, spokojne, zrównoważone życie umożliwia wzrost duchowy czyli  
 szczęście, pomyślność, wszelkie bogactwo, radość każdego dnia – raj za życia i po śmierci.

- nie szukamy winnych za wszelkie problemy życiowe (syndrom teściowej). To my kreujemy swój codzienny byt,   
 każdy człowiek jest sam odpowiedzialny za to co ma, za swoje życie, czy jest szczęśliwy, zdrowy, biedny czy bogaty itp.

- „pielęgnowana” złość może tworzyć nienawiść co z czasem może być efektem różnych chorób (szczególnie nowotwory),  
 niebezpieczne zdarzenia (wypadki), ogólne problemy. Nie dopuszczać do tworzenia złości, unikać osób i wszelkich zdarzeń  
 powodujących emocje, odpuszczać, wybaczać itp. – bo uderzy to głównie emitującego negatywne emocje.  
 Złość, nienawiść są jednym z głównych problemów na świecie: wojny, cierpienie głód, bieda itd.  
 Jest przeciwieństwem miłości, hamuje rozwój duchowy – nasz główny cel pobytu na ziemi.

- w duchowości, miłości (świadomości ) jest wszystko czego pragniemy w kwestii materii i ducha:  
 mądrość, szczęście, pomyślność, radość, wszelkie bogactwo, dobrobyt, spokój, wolność itp. i itd. Miłość łączy, zło dzieli.

- odpowiedzialność za całokształt naszego życia i dzieci jest wyłącznie nasza, rodziców.   
 Nie państwa, szkoły, religii czy innych osób.

Nie każdy może się zgadzać z powyższymi informacjami.   
To jest moja świadomość, to są moje odczucia, doświadczenia od połowy lat 90.  
Dzielenie się jest naszym „obowiązkiem” – co niniejszym czynię

Wszystkie powyższe sposoby były lub są przez naszą rodzinę stosowane na co dzień.  
Są pytania? – 507 600 680 Bogdan Ryczko   
[www.uzdrawianie.uzdrawianie.org](http://www.uzdrawianie.uzdrawianie.org)