

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**2**

**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ  
POLA KRONIKI AKASZY**

**AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”**

ISBN: 978-83-67225-30-4 — **2023** — COACHING ZDROWIA

**DR RENATA ZARZYCKA**

**KWANTOWA MOC**

**UZDRAWIANIA**

**Księga 2**

**Zarządzanie Energią**

**Pola Kroniki Akaszy**



**AKADEMIA ROZWOJU**

**AKADEMIA ROZWOJU COACHING ŻYCIA**

**Redakcja: dr Renata Zarzycka**

Skład: Renata Zarzycka  
Projekt okładki przy współpracy graficznej: Michał Zarzycki  
Skład wersji elektronicznej: Akademia\_Rozwoju Coaching Życia

Wydanie elektroniczne I  
Rzeszów 2023  
**ISBN: 978-83-67225-30-4**  
Strony wydawcy:  
**renatazarzycka.com.pl**

Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia Rozwoju Coaching Życia, dr Renata Zarzycka, Rzeszów 2022. All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w Internecie.



**AKADEMIA ROZWOJU „Coaching Życia”**  
ul. Hr A. Potockiego 51, 35-322 Rzeszów  
**WhatsApp, tel. +48 509970880** – redakcja  
Organizacja szkoleń i warsztatów, konsultacje online.

## +Spis treści:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>K S I Ę G A II.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>UWOLNIJ SWOJĄ MOC ŁĄCZĄC SIĘ Z UNIWERSUM. Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>                              |           |
| Jak poprzez czysty umysł połączyć się z energią wszechświata?<br>..... <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b> |           |
| Wpływ miłości duszy na zdrowie ciała ..... <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>                             |           |
| Ciało i umieszczone w nim czakry są lustrem duszy ..... <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>                |           |
| Połączenie duszy z kwantową energią wszechświata..... <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>                  |           |
| Miłować, to być szczęśliwym w zgodzie z samym sobą..... <b>Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.</b>                |           |
| <b>Spis książek cyfrowych e-booków .....</b>   | <b>23</b> |
| <b>Spis artykułów naukowych i innych .....</b>   | <b>44</b> |
| <b>O autorce książki .....</b>   | <b>46</b> |
| <b>YouTube - Dr Renata Zarzycka.....</b>   | <b>51</b> |
| <b>Przypisy .....</b>  | <b>53</b> |

=====  
Pozostałe rozdziały wraz z treścią, dostępne w pełnej wersji eBooka.  
=====

## +Spis treści:

|   |    |
|---|----|
| <b>KSIĘGA II</b> .....  | 5  |
| <b>Dedykacja</b> .....  | 6  |
| <b>Podziękowania</b> .....  | 8  |
| <b>PRZEDMOWA</b> .....  | 12 |
| <b>ZARZĄDZANIE I KIEROWANIE WŁASNĄ ENERGIĄ</b> .....                                  | 20 |
| Filozofia Spinozy i Einsteina w dążeniu do prawdy.....                                | 20 |
| Zasady metafizyki w zarządzaniu rzeczywistością.....                                  | 38 |
| Wpływ energii stresu na duszę i ciało.....  | 44 |
| Niewyrażone emocje w ciele, jako energia osłabiająca.....                             | 50 |
| Konsekwencja trwania w negatywnych emocjach.....                                      | 54 |
| Negatywne emocje, jako energia blokująca dostęp do informacji z<br>Kronik Akaszy..... | 58 |
| Uzdrowiaj swoje zmartwienia i stres .....   | 64 |
| <b>UWOLNIJ SWOJĄ MOC ŁĄCZĄC SIĘ Z UNIWERSUM</b> .....                                 | 66 |
| Jak poprzez czysty umysł połączyć się z energią wszechświata? ..                      | 66 |
| Wpływ miłości duszy na zdrowie ciała.....   | 68 |
| Ciało i umieszczone w nim czakry są lustrem duszy.....                                | 71 |
| Połączenie duszy z kwantową energią wszechświata .....                                | 72 |
| Miłować, to być szczęśliwym w zgodzie z samym sobą .....                              | 78 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>ENERGETYCZNE UZDRAWIANIE SWOJEJ MOCY .....</b>             | <b>83</b>  |
| Siedem kluczy energetycznego wzmocnienia mocy ciała i duszy . | 83         |
| Jak poczuć energię w ciele? .....                             | 87         |
| Czy można koordynować swoją aurę? .....                       | 89         |
| Koncepcja cyfrowej warstwy aury .....                         | 102        |
| Żywność ucieleśnieniem wolnej energii.....                    | 106        |
| Koło Życia i obszary powiązane z czakrami .....               | 112        |
| Subtelny System połączenia Aury z Czakrami.....               | 120        |
| <b>PODSUMOWANIE .....</b>                                     | <b>133</b> |

# KSIĘGA II



*„Nieświadomy człowiek wypowiada zdobytą wiedzę,  
mądry człowiek zadaje pytania i rozważa”.*

Arystoteles<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Cytaty Arystotelesa – 5 wspaniałych stwierdzeń starożytnego filozofa, Kultura [publikacja: 10.2021] <https://pieknoumyslu.com/cytaty-arystotelesa-filozofia/> [dostęp: 10.04.2022r.].

# UWOLNIJ SWOJĄ MOC ŁĄCZĄC SIĘ Z UNIWERSUM

Jak poprzez czysty umysł połączyć się z energią wszechświata?

Często na dnie duszy czai się smutek, lęk, żal i pretensje. Cierpimy, niemal w tajemnicy przed samym sobą. Życie nie smakuje i nie przynosi radości. Znalezienie przyczyny tego stanu, może go wreszcie zmienić. Kiedy mamy tendencje, żebyśmy sami siebie oszukiwali, potrzebujemy drugiej osoby, która pomoże w demaskacji. Mówi się, że są w życiu takie chwile, że coach potrzebuje coacha, a psycholog psychologa. Tylko ktoś, kto jest obserwatorem z boku bez wchodzenie w emocje, może nam pomóc i zobaczyć, jak jest w rzeczywistości, co możemy z tym zrobić, aby to zmienić.

Kiedy tak się dzieje, umysł i zsynchronizowane z nim emocje, działają jak na autopilocie, a my nie mamy

dostępu do sterów. Umysł wówczas może się zachowywać jak maszyna do tortur psychicznych. Potrzebujemy pomocy. Carl Sagan uważa, że „Opłaca się mieć otwarty umysł, lecz nie tak bardzo, aby wypadł mózg”. Warto zapobiegać takim sytuacjom i otwierać nasze serca i umysły poprzez zdrowe odżywianie oraz pozytywne myśli, nakierowane na poszukiwanie najlepszych rozwiązań dla nas i dla naszych rodzin. Więcej na temat rozwiązań na długie i sprawne życie w cyfrowej książce, autorki dr Renaty Zarzyckiej, pt. „Otyłość. Choroby Psychosomatyczne. Zagubiony Klucz Do Zdrowia I Długowieczności”<sup>2</sup>. Warto w tym miejscu wspomnieć słowa Carl Sagana: „Nauka jest nie tylko kompatybilna z duchowością, jest gruntownym źródłem duchowości”.

---

<sup>2</sup> Dr Renata Zarzycka, *Otyłość. Choroby Psychosomatyczne. Zagubiony Klucz Do Zdrowia I Długowieczności*, Akademia Rozwoju Coaching Życia, ISBN: 978-83-67225-98-4 (eBook) oraz 978-83-67225-50-2 (audiobook). Rzeszów 2023.

## Wpływ miłości duszy na zdrowie ciała

Czy pragniesz poprawić swoje zdrowie ciała a duszę utrzymać jak najdłużej w miłości?

Jeśli tak, to poprzez codzienne ćwiczenia „*fitness swojego umysłu*”, poszukiwanie i dostrzeganie tych najmniejszych, licznych cudów w swoim życiu, napełniaj siebie tak wspaniałymi emocjami, jakimi są: miłość, radość, wdzięczność, wybaczenie, zrozumienie, szacunek, zaufanie, pogoda ducha i szczęście oraz wiele innych, a dalej pocuj je w sobie swoim ciałem.

Zastanów się, jakimi jeszcze pozytywnymi emocjami, pragniesz nakarmić swój umysł?

Napisz je tutaj:

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

Teraz pomyśl, co dzieje się, kiedy Twój umysł jest karmiony codziennie licznymi optymistycznymi myślami,

a Ty kreujesz wiele pozytywnych emocji w sobie,  
roztaczając wokół siebie aurę szczęścia?

Zobacz, jak wygląda Twoje życie?

.....

Dostrzeż, z kim się spotykasz?

.....

Jakich masz przyjaciół w koło siebie?

.....

Co robisz każdego dnia na dzień dobry, aby poczuć  
radość?

.....

Dostrzeż, co robisz pozytywnego dla siebie  
i innych, kiedy idziesz spać?

.....

Dziś już wiemy, że skuteczna „walka” ze stresem,  
niszczącym nasz organizm od środka  
i przyspieszającym procesy starzenia się, nie polega  
tylko na zdrowym odżywianiu i suplementacji czy

samych ćwiczeniach fizycznych. To jest oczywiście ważne. Bardzo ważne, okazuje się również pielęgnowanie swojego umysłu, ćwiczenie go i odżywianie w pozytywne myśli, w radosne chwile, w poszukiwanie sposobów i rozwiązań swoich problemów oraz przerabianie ich na wyzwania, w których stawiamy sobie coraz to nowe cele do realizacji. A jeśli Ci powiem, że „walka” nie istnieje, bo wszystko jest naszym pozwoleniem sobie, poczuciem zasługiwania i wyborem, podejmowaniem decyzji i działaniem w tym kierunku, w jakim chcemy iść, to co z tym teraz zrobisz?

Zaprzestań wszelkiej walki, poczuj, że zasługujesz i pozwól sobie na to... a dalej idź po swoje!

Zamiast walczyć ze stresem, wybierz spokój, opanowanie, obserwacje i świadome działanie. Idź po swoje! To wszystko jest dla Ciebie i należy Ci się. Idź po swoje i weź sobie to, co jest Twoje.

## Ciało i umieszczone w nim czakry są lustrem duszy

Każde nieusłyszane emocje im dłużej tkwią w nas, tym większy ślad w naszym ciele pozostawiają. Kiedy ciało jest lustrem naszej duszy, możemy zobaczyć w nim poranioną duszę, odczuć różne dolegliwości oraz choroby. Są to choroby psychosomatyczne, zależne od psychiki człowieka i jej odporności na informacje płynące ze świata zewnętrznego<sup>3</sup>. Przyczyną może być również iluzyjna wizja problemu, którą sami kreujemy, nakręcając jej spiralę. Uświadamiając sobie te zależności, uzdrawiamy siebie. Ważne jest również, aby wsłuchiwać się w siebie i pomagać sobie wzajemnie. W tym miejscu amerykański duchowny protestancki , reformator religijny, pisarz i mówca, Henry Ward

---

<sup>3</sup> Odporność psychiczna (ang. resilience) to zestaw cech osobistych, które pozwalają nam radzić sobie z przeciwnościami losu (Connor, Davidson, 2003). Cechy te mogą objawiać się poprzez zachowanie spokoju w obliczu trudnych sytuacji życiowych, stosowaniu skutecznych mechanizmów radzenia sobie oraz odporność na krytykę. Źródło: Arleta Bluhm, Dominika Pikul, *8 sposobów, które pomogą Ci zbudować większą odporność psychiczną*, MindShift, [publikacja: 29.03.2022], [dostęp: 11.11.2023], <https://mindshiftstudio.pl/8-sposobow-ktore-pomoga-ci-zbudowac-wieksza-odpornosc-psychiczna/>

Beecher, ma dla nas dobrą nowinę: „Każdy nadchodzący dzień przypomina kij posiadający dwa końce. Możemy wybrać koniec odpowiadający zwątpieniu lub przeciwną stronę, która związana jest z wiarą”<sup>4</sup>. To tak jakby siedzieć w samochodzie na parkingu całe życie lub wybrać możliwość nauki jazdy i ruszyć w drogę mimo swoich obaw.

### Połączenie duszy z kwantową energią wszechświata

Często okazuje się, że energia jest znacznie cenniejsza w pracy umysłu nad rzeczywistością, niż sama materia. Dlaczego?

Bierze się to stąd, iż to, co zewnętrzne, pozostaje poza percepcją człowieka i nie podlega władzy jego umysłu. W określonym stanie świadomości, człowiek jest jednak zdolny uzyskać dostęp do tego, co w świecie

---

<sup>4</sup> Henry Ward Beecher, Henry Ward Beecher cytaty, <https://quotepark.com/pl/autorzy/henry-ward-beecher/>, [dostęp: 27.05.2022].



rzeczywistym wydawałoby się niedostępne. Jeśli człowiek umie podporządkować swojej wewnętrznej woli tę mocną siłę, może on dokonywać rzeczy niewiarygodnych w świecie zewnętrznym, pod warunkiem posiadania pozytywnej intencji tak, aby nikomu nie szkodzić.

Na powyższej zasadzie praktycznego urzeczywistniania, tajemnica opanowania zewnętrznego zamiaru poprzez pracę z wewnętrzną energią, jest możliwa i dostępna dla tych, którzy opanują sztukę poruszania się w świecie metafizyki.

Optymistyczne myśli o sobie i otaczającym nas świecie, dają nam doskonałą energię do działania, pomnażają umiejętność odczuwania radości i szczęścia. To wszystko bezpośrednio wpływa na nasze życie, ciało i zdrowie. Oznacza to wymarzony styl życia, piękną wypracowaną sylwetkę, spowolnienie oznak starości, mniej zmarszczek na skórze i mniej siwych włosów, mimo upływu lat.

Energia człowieka o doskonałym zdrowiu przepływa swobodnie do wszystkich komórek i promieniuje kwantami światła bez przeszkód, poprzez oddziałujące na siebie wzajemnie częstotliwości w kwantowym polu energetycznym <sup>5</sup>. Właśnie ten doskonały przepływ energii, odżywia nasz organizm w siłę, wiarę i zadowolenia oraz steruje wieloma jego procesami. Ma wpływ na układ odpornościowy oraz narządy wewnętrzne - szczególnie na serce i nasz mózg. Oświeca nas i nieustannie inspiruje pobudzając kreatywność szukania najlepszych rozwiązań. Prowadzi do coraz wyższych poziomów świadomości i rozwoju osobistego.

Energetyczny przepływ w zdrowym ciele, ma tym samym wpływ na wygląd zewnętrzny. Dzięki temu promieniujemy światłem fotonów, przyciągając swoją magią innych i nawiązując bliższe relacje z otaczającym

---

<sup>5</sup> *Nauka jutra – dziś!* Techniki kwantowe, <https://technikikwantowe.pl/category/czakry/>, [dostęp: 11.04.2022].

nas światem. Dzieje się tak, gdyż emanujemy z siebie energią nieograniczonej swobody i wolności dziecka, radości, miłości, przyjaźni i chęci pomocy, energią ufności, szacunku i wiary w siebie oraz szczęścia. Pomnażamy je wielokrotnie, dzieląc się nimi z innymi.

Człowiek o takich wibracjach energetycznych, będzie czuł się wiecznie młody zachowując dobre samopoczucie przez cały czas. Wszelkie choroby związane z psychosomatyką, będą go omijać wielkim łukiem, jako oznaki starzenia się, które go nie dotyczą. Taki człowiek poprzez energię swoich pozytywnych myśli i działania z dobrą intencją oraz poprzez pracę pomocy innym ludziom, będzie przyciągał jak magnes do siebie, coraz więcej takich samych ludzi jak on sam, na zasadzie lustra. Na ten temat mówi dr Wayne W. Dyer: "Stan twojego życia jest niczym innym jak odbiciem stanu twojego umysłu".

„Obraz” twojej sylwetki, stojącej przed zwierciadłem, występuje, jako realny fizyczny obraz w

świecie rzeczywistym. Natomiast Twoje odbicie nie posiada substancji materii i jest pozorne, niematerialne, lecz metafizyczne. W lustrze wygląda ono również rzeczywiście jak fizyczny obraz sylwetki, lecz jest to pozorny świat iluzji. Dzięki podstawowym zasadom lustra, człowiek jest w stanie kształtować swoją rzeczywistość. Zwykły ludzki umysł nie może wiele zdziałać, aby wpłynąć na odbicie w zwierciadle. Należy w tym celu zmienić cały obraz świata w oryginale. Obrazem tym jest kierunek i charakter myśli człowieka. Podobnie jak podczas wywoływania fotografii tradycyjnymi metodami w ciemni, tak w lustrzanym odbiciu na początku nie dostrzeżesz żadnych zmian. Stąd zmiany jakiegokolwiek zmiany, często wymykać się będą percepcji umysłu. Należy pamiętać, że dopiero po chwili coraz wyraźniej będzie wyłaniać się efekt wizerunku a odbicie może zostać ukształtowane. Oznacza to, że jest to proces rozłożony w czasie, który dąży do urzeczywistnienia naszej woli, marzeń

i podjętych decyzji do realizacji planów i ich wdrażania ich w życie.

To, co masz w środku – jakie masz myśli, emocje i pole energetycznej wibracji, dokładnie widać na zewnątrz. Nie da się tego oddzielić od zdrowia naszego ciała. Pomyśl, co staje się z ciałem, jeśli ujdzie z niego życie w postaci radosnej i młodej duszy?

Nasza psychika i ciało połączone są z duszą, czyli z energią wszechświata. A jeśli dusza jest życiem to okazuje się, że nasze życie, jest również energią, a **energia podąża za uwagą** i wyczerpuje się. Nie traćmy jej na próżne działania. Polski pisarz Wiesław Myśliwski w swoim dziele „Traktat o łuskaniu fasoli” pisał, że „Przeszłość to tylko nasza wyobraźnia, a wyobraźnia potrzebuje tęsknoty, wręcz karmi się tęsknotą”, (...) „ona nigdy nie odchodzi, jako że wciąż ją od nowa tworzymy. Tworzy ją nasza wyobraźnia, ona ustanawia naszą pamięć, nadaje jej znamiona, dyktuje jej wybory, nie odwrotnie”. Myśliwski twierdził, że:

„Życie jest energią, nie trwaniem, a energia wyczerpuje się”<sup>6</sup>. Jego zdaniem szkoda czasu na bierne kreowanie wyobrażeń utkwionych w przeszłości, z których nie wynika żadne działanie tu i teraz.

Belgijski dramaturg, poeta, eseista, Maurice Maeterlinck podsumował to w ciekawy i zastanawiający sposób: „Mądrość w gruncie rzeczy to tylko oczyszczona energia szczęścia”<sup>7</sup>.

### Miłować, to być szczęśliwym w zgodzie z samym sobą

Według wierzeń Kahunów, Ho'oponopono, to nauka częstego stosowania takich słów, jak: „*kocham Cię*”, „*dziękuję*”, „*wybacz mi proszę*” oraz „*przepraszam*”. Polinezyjczycy wierzyli, że kto żyje w równowadze emocjonalnej, ten myśli pozytywnie i w miłości dzieli się tym nastawieniem z otaczającym go światem. Wtedy

---

<sup>6</sup> Wiesław Myśliwski, cytaty, źródło: <https://lubimyczytac.pl/cytat/222049>, [dostęp: 27.05.2022].

<sup>7</sup> Maurice Maeterlinck, cytaty, źródło: <http://cytaty.4stars.pl/quote/2040/1152>, [dostęp: 27.05.2022].

ciało pozostaje w równowadze z duchem – jest zdrowe i silne, a strach, zwątpienie i brak nadziei nie mają szans przebicia, aby nas osłabić i zabrać nam energię życia. Wiedzieli, iż każdy człowiek dysponuje wewnętrzną siłą, przewyciężającą negatywną energię. Zgodnie z regułami siedmiu zasad Huny określającej podstawy wytwarzania sił życiowych, człowiek jest pojmowany, jako harmonijna trójca, złożona z niższego, średniego i wyższego Ja.

Zasady Huny uczą uzdrawiania ciała, ducha i duszy poprzez nasze myśli i nastawienie, twierdząc, iż wszelka moc pochodzi z naszego wnętrza. Cała energia, jaką potrzebujemy, każda mądrość jest w nas. Świat jest tym, za co go uważamy i jedynie my jesteśmy odpowiedzialni za to, jak odbieramy otoczenie, sytuacje, ludzi i jak na nie reagujemy. Świat jest taki, jakim My go widzimy i tworzymy. Wszystko rodzi się i umiera w naszym umyśle, więc to my wyznaczamy sobie granice. Trzeba pokochać i zaakceptować siebie samego, a potem wszystko inne. **A kochać – znaczy być szczęśliwym będąc szczególnie w zgodzie z samym**

**sobą.** Poprzez to, uczymy się kochać i szanować innych. Warto słuchać własnej intuicji płynącej z serca, realizować plany i spełniać marzenia. Skuteczność naszego działania jest miarą prawdy. Na kłamstwie i oszustwie daleko nie dojedziemy. Każdy cel można zrealizować na tysiąc sposobów. Nie warto poddawać się przeciwnościom. Trzeba spokojnie podążać własną drogą ku miłości, szczęściu, radości i zdrowiu. Pamiętajmy, że nie mamy wpływu na przeszłość. Właśnie teraz, kiedy czytasz tę książkę, trwa chwila, w której dysponujesz niezwykłą mocą. Tu i teraz jest czas, by zmienić swoje pesymistyczne nastawienie na optymistyczne, negatywne emocje na pozytywne, blokujące przekonania na wspierające i swój świat na lepszy, tworząc swoją wspaniałą przyszłość w obfitości, dostatku i zdrowiu. Ciekawostką może być fakt, iż dziś obszerną wiedzę Kahunów, wykorzystuje się w nauce coachingu i NLP i psychoterapii.



# **Spis książek cyfrowych e-booków**

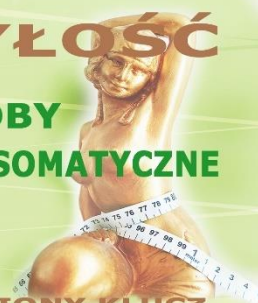
**Dr Renata Zarzycka**

Autorka prezentowanych  
Ebooków i audiobooków

DR RENATA ZARZYCKA

# OTYŁOŚĆ

## CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE



**ZAGUBIONY KLUCZ DO ZDROWIA I DŁUGOWIECZNOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
 ISBN: 978-83-67225-50-2 **2S23** COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

# ELIKSIR MŁODOŚCI WITAMINA E




**Jak odsunąć choroby i starość? ŻYJ DŁUŻEJ I ZDROWIEJ!**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
 ISBN: 978-83-67225-34-2 **2S23** COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

# KAROTENOIDY BETA-KAROTEN I WITAMINA A




**Profilaktyka chorób wzroku, skóry, śluzówki, miażdżycy i serca**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
 ISBN: 978-83-67225-12-0 **2S22** COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

# KAROTENOIDY LUTEINA NIE TYLKO NA OCZY



**Antyoksydacyjna ochrona narządu wzroku Zdrowe oczy!**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”  
 ISBN: 978-83-67225-13-7 **2S22** COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

## PRZECIWKRWOTOCZNA WITAMINA K



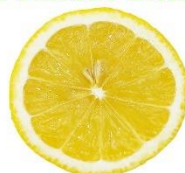
**Zdrowe naczynia krwionośne  
Mocne kości i piękne zęby**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-14-4 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

## WITAMINA C NA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU



**Kiedy nie wiesz jak wzmocnić organizm  
PODAJ WITAMINĘ C !**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-11-3 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**1**

**PUNKT ZEROWY ENERGII  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-16-8 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**2**

**ZARZADZANIE ENERGIĄ  
POLA KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — 2022 — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**3**

**DROGA WĘDROWCA  
PRZEZ CZAKRY  
DO ŚWIADOMOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-17-5 — **2S22** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**4**

**OD ZIEMI DO GWIAZD  
CZAKRY KOSMICZNE**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-19-9 — **2S22** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**5**

**KONTAKT ZE ŹRÓDŁEM  
KRONIKI AKASZY**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-10-6 — **2S22** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**6**

**SEKRETY KRONIKI AKASZY  
URUCHOM SWOJĄ  
MOC JASNOWIDZENIA**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-09-0 — **2S22** — COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**1**

**CHOROBY**  
**PSYCHOSOMATYCZNE**

**Jak zmienić emocje**  
**negatywne na pozytywne**  
**i uzdrowić ciało?**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-00-7 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**2**

**RÓWNOWAGA**  
**EMOCJONALNA**

**Jak przestać wchodzić**  
**w STAN DEPRESJI**  
**i uMARTWIAĆ się?**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-01-4 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**3**

**REIMPRINTING**  
**OSTATNIE POŻEGNANIE**

**Pomost**  
**ŚWIADOMOŚCI z PODŚWIADOMOŚCIĄ**  
**Uzdrowianie traumy po stracie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-02-1 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**4**

**C'EST LA VIE!**  
**ŻYCIOWA UKŁADANKA**

**WSZYSTKO**  
**co dzieje się jest po coś**  
**i ma głęboki sens**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-03-8 — **2022** — LIFE COACHING



DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAGAŃNOŚCI  
**5**

**SAMOUZDRAWIANIE**  
OD CHOROBY DO ZDROWIA

**Rozpuść lęk**  
konwertowany na fizyczne dolegliwości  
**Recepta na zdrowie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-04-5 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAGAŃNOŚCI  
**6**

**INTELIGENCJA**  
**EMOCJONALNA**

**Zarządzanie emocjami**  
Naszymi lękami stwarzamy  
**to, czego się boimy**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-05-2 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAGAŃNOŚCI  
**7**

**TOLERANCJA**  
DLA ODMIENNOŚCI

Po co ludzie oceniają innych  
i co to mówi o nich samych?  
**Krytyka i Osądzanie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-06-9 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAGAŃNOŚCI  
**8**

**JAKI JEST TWÓJ**  
**SENS ŻYCIA?**

Zamień Problemy na  
**Wyzwania**  
a Marzenia na Cele

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-07-6 — **2S22** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**9**

**DOBROSTAN**  
**STAN UMYSŁU**

**Uzdrowienie słabości  
i uporządkowanie życia.  
Stan Spokoju i Szczęścia.**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-08-3 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**10**

**POCZUCIE WŁASNEJ**  
**WARTOŚCI**

**JA Jestem**  
**Doświadczam**  
**Uczę się Kreuję**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-10-6 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**11**

**SAMOOCENA**  
**RODZICÓW I DZIECI**

**Świadome**  
**wzmacnianie samooceny**  
**dziecka w rodzinie**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-21-2 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

**MINDFULNESS**  
TRENING UWAŻNOŚCI  
**12**

**WDZIĘCZNOŚĆ**  
**SamoAkceptacja**

**Pokaż życiu, że**  
**załugujesz na wszystko**  
**co najlepsze!**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-22-9 — **2022** — LIFE COACHING

DR RENATA ZARZYCKA

# ELEKTROLITY WODA ŻYCIA



**Dlaczego picie soku z kiszzonek, z warzyw i owoców oraz szczypta soli, są ważne?**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-7853-602-4

2022

COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

# ZDROWE ODCHUDZANIE



**Słuchaj organizmu i odżywiaj się świadomie  
Zrzuć zbędne kilogramy i ciesz się zdrowiem!**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-7853-599-7

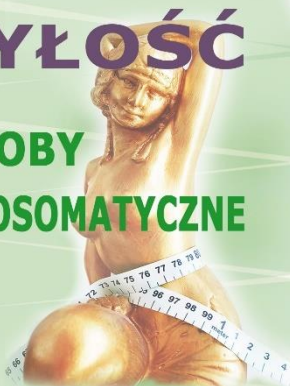
2021

COACHING ZDROWIA

DR RENATA ZARZYCKA

# OTYŁOŚĆ

## CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE



**ZAGUBIONY KLUCZ  
DO ZDROWIA  
I DŁUGOWIECZNOŚCI**

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-67225-98-4

2023

COACHING ZDROWIA

Dr Renata Zarzycka

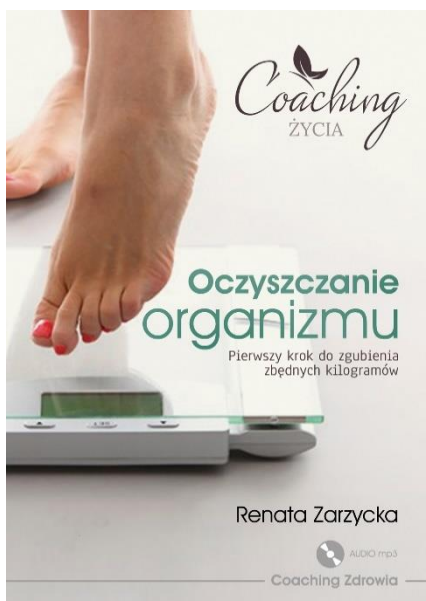
POLINEZYJSKI OWOC

# NONI



Lecznicze korzyści dla zdrowia






Coaching  
ŻYCIA

# Jak poradzić sobie po rozstaniu?

Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij "nowe życie" bez obwiniania się o przeszłość

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji




Coaching  
ŻYCIA

# Jak poradzić sobie po rozstaniu?

Wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij "nowe życie" bez obwiniania się o przeszłość.

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji



Coaching  
ŻYCIA


# CO WYBIERASZ po rozstaniu?

ŻAŁ,  
GNIEW i SMUTEK,  
czy

RADOŚĆ  
i POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji



Coaching  
ŻYCIA

# CO WYBIERASZ po rozstaniu?

ŻAŁ,  
GNIEW i SMUTEK,  
czy

RADOŚĆ  
i POCZUCIE SZCZĘŚCIA?

Pozbądź się "upiorów" przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji



Coaching  
ZYCIA

## Odejść czy pozostać w związku partnerskim?

Konflikty w relacjach  
międzyludzkich  
i skuteczne sposoby  
ich rozwiązywania

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji

Coaching  
ZYCIA

## PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. II DUCHOWOŚĆ  
Wpływ myśli i emocji na Twoje Zdrowie

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia

Coaching  
ZYCIA

## PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

Czy wiesz, jaki wpływ na nasze zdrowie i urodę,  
mają witaminy, minerały oraz nasze myśli i emocje?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia

Coaching  
ZYCIA

## PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. III ZDROWE CIAŁO  
Wpływ składników odżywczych na Twoje zdrowie

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia



Cz. 1

Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

Jakie są rodzaje motywacji  
i od czego zależy jej siła?

Coaching  
ŻYCIA

Oczyszczenie  
organizmu

Usuń  
przyczyny  
otyłości

Twoja  
grupa krwi  
a odchudzanie

Renata Zarzycka

Pakiet:  
**ODCHUDZANIE  
Z ZARZYCKĄ!**

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Zdrowia

Cz. 2

Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

Motywacja przez manipulację  
(skandal, atak, lęk, obietniki).  
Demaskowanie Sprawcy.

Cz. 3

Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

Ile razy nadstawiasz policzki?  
Do trzech razy sztuka!

ISBN: 978-83-7853-591-1

Cz. 4



Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

**ROZSTANIE? Odejść czy pozostać w związku?  
Co zrobić, kiedy szykuje się skandal?**

2021

ISBN: 978-83-7853-592-8

Cz. 5



Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

**Kiedy chcesz opisać prawdę,  
elegancję pozostaw krawcom.  
Jak demaskować manipulantę i jego kłamstwa?**

2021

ISBN: 978-83-7853-593-5

Cz. 6



Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

**Manipulowanie innymi,  
aby Tobie zaszkodzić.  
Motywacja do wyjścia z roli ofiary.**

2021

ISBN: 978-83-7853-594-2

Cz. 7



Dr RENATA  
ZARZYCKA

CZYM  
JEST  
MOTYWACJA?

**Miłość utkana nicią manipulacji.  
Czym jest bezwarunkowa miłość,  
a czym zaborcza?**

2021

Coaching  
ZYCIA

# BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 1



czyli jak rozmawiać z ludźmi,  
aby nas chcieli wysłuchać i współpracować z nami?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji i Biznesu

Coaching  
ZYCIA



# BIZNES RELACJI

w systemie MLM


Cz. 2

czyli jak rozmawiać z ludźmi,  
aby unikać pułapek komunikacyjnych  
i skutecznie rozwiązywać konflikty?

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji i Biznesu

Coaching  
ZYCIA



# BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 3

Czym jest  
**duplikacja w MLM**  
i kiedy warto wprowadzić innowacje?

Nawatorska ścieżka kariery Lidera MLM, jako indywidualisty.

AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Biznesu

Coaching  
ZYCIA

# BIZNES RELACJI

w systemie MLM

Cz. 3

Sekretne słowa  
**-klucze**



AUDIO mp3

Dr Renata Zarzycka  
Coaching Relacji i Biznesu



DR RENATA ZARZYCKA  
**MAGNESIUM**

**PIERWIASTEK ŻYCIA  
I JEGO TAJNIKI**



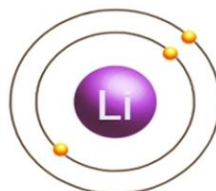
Uniwersalny kontroler organizmu człowieka  
i jego szerokie działanie

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-7853-600-0 — 2022 — Coaching Zdrowia —

DR RENATA ZARZYCKA

**LITHIUM**  
ZAPOMNIANY PIERWIASTEK



Sojusznik zdrowego mózgu  
Stabilizator nastroju i antydepresant

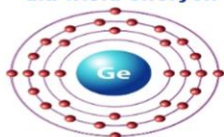
AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-7853-601-7 — 2022 — COACHING ZDROWIA —

RENATA ZARZYCKA  
**GERMANIUM**

ZAKAZANY PIERWIASTEK

Nadzieja na uzdrowienie  
dla wielu chorych



Luminescencyjne działanie germanu  
na gospodarkę tlenową komórek  
w organizmie człowieka

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

Coaching Zdrowia —

DR RENATA ZARZYCKA

**BIZNES RELACJI  
W SYSTEMIE MLM**



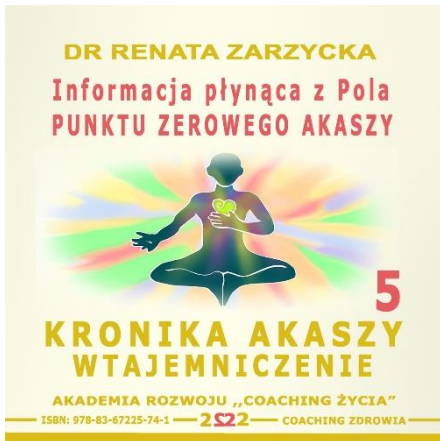
Nowatorska ścieżka rozwoju i kariery  
DLA LIDERA MLM

AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”

ISBN: 978-83-7853-597-3 — 2022 — BUSINESS COACHING —













## eBooki



**Spis artykułów naukowych i innych**  
<https://orcid.org/0000-0001-8276-8395>

***The Role of Media in Informing the Public and Public Administration Bodies About Illegal Financial Pyramids***

*Social Communication*, 2020-06-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2020-0003

***Metoda GROW, jako pomoc w realizacji celów uczniów i nauczycieli w szkole, dla zespołów sportowców, kadry kierowniczej i pracowników oraz w życiu prywatnym***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2018-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

***Instrumentality of Questions Asked as a Practical Competence Instructed by Schools and Mass Media***

*Social Communication*, 2018-12-01 | journal-article

DOI: 10.2478/sc-2018-0023

***Rola komunikacji społecznej i medialnej w kontekście społecznej odpowiedzialności administracji publicznej.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2019-10-01 | journal-article

Part of ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z Konferencji Naukowej „Różne oblicza Coachingu” – Rzeszów 19.09.2018 r.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2018-10-01 | journal-article

ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z Konferencji Naukowej pod hasłem „Cyberprzestrzeń – zagrożenia i szanse w wychowaniu i edukacji” – Rzeszów 29.11.2019 r.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2019-10-01 | journal-article  
Part of ISSN: 2353-9917

***Sprawozdanie z IV Ogólnopolskiej konferencji naukowej pod hasłem „Społeczna odpowiedzialność administracji publicznej – wymiar informacyjny” – Rzeszów 17.10.2019 r.***

*Karpacki Przegląd Naukowy*, 2019-10-01 | journal-article  
Part of ISSN: 2353-9917

***Coaching zdrowia w chorobach somatycznych***

„*Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*”, Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki w Lublinie (wiosna 2020)

**POLECANY DYSTRYBUTOR – KSIĘGARNIA:**

**Zasubskrybuj autora w księgarni – dodaj do obserwacji, aby dowiedzieć się o nowych książkach tutaj:**

**LEGIMI**

<https://www.legimi.pl/autor/dr-renata-zarzycka,ad211253/>



## O autorce książki



**Dr Renata Zarzycka** pasjonuje się medycyną holistyczną, medycyną żywienia oraz kulturą profilaktyki zdrowia psychicznego i fizycznego, jako całość.



Pracuje w dyscyplinie naukowej PsychoNeuroImmunologii, zwanej prościej PsychoBiologią w połączeniu z Medycyną Germańską i Terapią Systemową B. Hellingera.

Od 2021 roku jest doktorem w dyscyplinie naukowej Komunikacja Społeczna i Nauki o Mediach, od 2015 roku akredytowanym Coachem Biznesu oraz od 2016 roku Mediatorem i Negocjatorem z dyplomem studiów. Jest coachem, motywatorem, wykładowcą i szkoleniowcem. Prowadzi indywidualne spotkanie oraz warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego (umysł i emocje) oraz ciała (odżywianie) i duszy (uczucia - patrz sercem).

Już podczas studiów ( 1994-1999\_ na Akademii Muzycznej w Warszawie, zainteresowała się naturalnymi metodami uzdrawiania i z pasją rozpoczęła zbieranie informacji na temat

naturalnych metod leczenia, aby pomóc swojej mamie w poprawie zdrowia. Z czasem sama stała się ekspertem w tej dziedzinie, rozpoczynając swoją praktykę w 1998 roku jako naturoterapeuta, stosujący medycynę żywienia łącząc ją z suplementacją i medycyną holistyczną. Stąd zrodziło się wiele ebooków i audiobooków z serii profilaktyki zdrowia, a bestsellerem stała się "Choroby psychosomatyczne. Jak zmienić emocje negatywne na pozytywne i uzdrowić ciało?" z serii: "Mindfulness - trening uważności".

W serii audiobooków "Mindfulness - trening uważności" uczy zarządzania emocjami i omawia zagadnienie inteligencji emocjonalnej (EI). W serii "Kwantowa Moc Uzdrawiania" porusza zagadnienia połączenia duchowości, intuicji i odczuć człowieka z ciałem i emocjami jako zagadnienia obszarów psychologicznych w odniesieniu o świata realnego. Natomiast w serii

"Kronika Akaszy Wtajemniczenie" autorka zdradza sekrety wglądu w we własną dusze, energię, aurę i mądrość wszechświata, poprzez łączenie się za pośrednictwem czakr cielesnych i kosmicznych. W innych seriach porusza temat odżywiania i diety oraz oczyszczania oraz przyczyn wielu chorób, w tym chorób psychosomatycznych. Tworzą się one często na skutek silnych stresów, traumy czy nerwic i depresji w obliczy trudnych sytuacji życiowych. Kolejne serie audiobooków i ebooków autorki, mówią o sztuczkach manipulacji człowiekiem o tym jak demaskować kłamców i unikać narcyzów, czy też wampirów emocjonalnych (energetycznych). Mowa też o tym jak radzić sobie po rozstaniu z samotnością, jak uporać się z emocjami i jak budować swoje relacje oraz tworzyć nowe życie. W całej twórczości autorki znajdują się też audiobooki z zakresu komunikacji interpersonalnej oraz psychologii

biznesu. Jest to seria „Biznes relacji w systemie MLM. Stąd autorka poprzez blisko 40 lat swojej pracy posiadała wiedzę z wielu dziedzin i jako erudyta i empatia, postanowiła podzielić się swoim doświadczeniem z czytelnikami.

Niezależnie, w jakiej części świata mieszkasz, możesz **zamówić indywidualną konsultację online** dla siebie lub osoby Ci bliskiej.

**Szkolenia, kursy, książki, wykłady,  
konsultacje:**

[www.renatazarzycka.com.pl](http://www.renatazarzycka.com.pl)

**YouTube - Dr Renata Zarzycka**  
**Zobacz kanał Renaty Zarzyckiej na YouTube**

**i dodaj się do Subskrypcji:**

<https://www.youtube.com/user/zarzyccy>

**LinkedIn**

<https://www.linkedin.com/in/r-zarzycka/>

**Twitter**

<https://twitter.com/DrZarzycka>

**Facebook**

<https://www.facebook.com/klinikazdrowieniapl>

**TikTok**

<https://www.tiktok.com/@drrenatazarzycka>

DR RENATA ZARZYCKA  
**KWANTOWA  
MOC UZDRAWIANIA**



**ZARZĄDZANIE ENERGIĄ  
POLA KRONIKI AKASZY**

**AKADEMIA ROZWOJU „COACHING ŻYCIA”**

ISBN: 978-83-67225-30-4

**2023**

**COACHING ZDROWIA**

Kup książkę

# Przypisy