

## Cuprins

Introducere în Programul Stil de Viață Apetisant .....5

### **Programul Stil de Viață Apetisant**

- **Segmentul/Săptămâna 1** este despre CLARITATE – Intuiții asupra Clarității, Grației și Iubirii Pure, plus un sistem de orientare pragmatic pentru a cunoaște întotdeauna adevărul și instrumente pentru recalibrare ..... 13
- **Segmentul/Săptămâna 2** este despre ARMONIE – A trăi în Armonie și un pragmatic Rafinament al Relațiilor, instrumente pentru modernizarea acestora, semne ale unei inimi și minți sănătoase, plus puterea virtuții. A trăi în armonie cu copiii cei noi, mai conștienți, care se nasc acum.....29
- **Segmentul/Săptămâna 3** este despre MĂIESTRIE – Meditație Magică, introducerea unei Meditații puternice de Respirație a Iubirii și Codurile de Putere ale Celor 3 Mante. Meditația este primul punct dintre cele 8 ale acestui stil de viață. ....49
- **Segmentul/Săptămâna 4** este despre înțelegerea PUTERII RUGĂCIUNII – Rugăciuni puternice, intuiții asupra legilor universale și Unimii, Esența noastră Fundamentală, plus o energizantă meditație cu Esența lui A FI. Rugăciunea sau Comuniunea Divină este punctul 2 dintre cele 8 ale acestui stil de viață. ....69
- **Segmentul/Săptămâna 5** este despre MĂIESTRIA MINȚII – Puterea programării, recodarea sănătății, a ADN-ului și a Paradisului, intuiții asupra modelelor undelor cerebrale

și știința câmpului energetic al Șablonului de Încărcare Sus/  
Jos. Măiestria Minții este punctul 3 dintre cele 8 ale acestui  
stil de viață. ....87

- **Segmentul/Săptămâna 6** este despre ALEGERI NUTRIȚIONALE – O dietă ușoară, vegetariană, vegană, beneficiile alimentelor crude, plus recodare nutrițională și intuiții asupra combustibilului pranic. O dietă mai ușoară este punctul 4 dintre cele 8 ale acestui stil de viață. .... 109
- **Segmentul/Săptămâna 7** este despre CORPUL CA TEMPLU – Program de exerciții, perspective asupra glandelor principale și activarea acestora, plus Meditația vindecătoare a Mesajului Organelor și Instrumentul Iubirea Corpului. Trupul ca templu este punctul 5 dintre cele 8 ale acestui stil de viață. .... 127
- **Segmentul/Săptămâna 8** este despre SERVICIUL ALTRUIST – Include o scurtă meditație referitoare la evaluarea scopului tău de viață sau a serviciului, plus o analiză despre Traiul Bogat și Ritmurile Instinctuale, împreună cu o Meditație de Modernizare a Relațiilor. Serviciul altruist este punctul 6 dintre cele 8 ale acestui stil de viață. .... 143
- **Segmentul/Săptămâna 9** este despre PURITATE, PUTEREA TĂCERII și NATURĂ – Include Cântecul Gaiei și Meditația „Te iubesc“ pentru a ne hrăni pe noi înșine și pe alții. Timpul în tăcere în natură este punctul 7 dintre cele 8 ale acestui stil de viață. .... 165
- **Segmentul/Săptămâna 10** este despre MUZICA SACRĂ ȘI PUTEREA SA DE TRANSFORMARE – Sunete vindecătoare, știința cimaticii, tiparele de 432 hz, exercițiul de Asocieră a Amintirii Pozitive. Muzica sacră este punctul 8 dintre cele 8 ale acestui stil de viață. .... 185

- **Segmentul/Săptămâna 11** este un timp pentru evaluare și feedback onest – Plus un ghid de aplicare a Stilului de Viață Apetisant, împărtășirea cu ceilalți și invitația de a deveni un Ambasador al Păcii și de a împărtăși acest lucru prin intermediul cursurilor cu comunitatea din care provii. Vom încheia cu o Meditație despre cea mai înaltă Versiune a Sinelui nostru..... 195
- Despre Jasmuheen.....225
- Biografia lui Jasmuheen.....227
- Cărți scrise de Jasmuheen .....234

# Introducere în Programul Stil de Viață Apetisant

**Beneficiile personale și globale ale  
Programului, rezumat și punctele de focalizare  
ale programului. Curs în 11 segmente,  
cu 8 meditații puternic transformaționale**

Bun venit la programul nostru Stil de Viață Apetisant, un curs pragmatic și puternic ce îți aduce un nivel îmbunătățit de sănătate, fericire și armonie cu tine însuși și cu întreaga viață!

Programul Stil de viață apetisant (SVA) a fost conceput pentru a crea o stare mai bună la toate nivelurile ființei, indiferent de cultura și religia noastră. Bazat pe principiile Științei Biocâmpului, acest stil de viață holistică nu numai că îmbunătățește nivelurile de sănătate și fericire, ci și sporește claritatea mentală și capacitățile intuitive, stimulează exprimarea naturii noastre superioare și, în general, ne face oameni mai plini de compasiune, împliniți și altruști.

Cercetarea noastră în privința acestui stil de viață, de-a lungul ultimelor două decenii, a arătat că modul în care alegem să ne petrecem timpul constituie cheia

unei vieți pline de iubire, întrucât practica de zi cu zi a acestui stil specific de viață ne va transforma în oameni sănătoși, fericiți și armonioși. Și, pe măsură ce noi ne schimbăm, o fac și societățile noastre.

Rafinându-ne din punct de vedere energetic, ne realizăm și cel mai înalt potențial și experimentăm cine suntem noi cu adevărat, Sinele care ne respiră și ne oferă viață. Pe lângă bucuria și mulțumirea copleșitoare, practicarea SVA în masă:

- va elimina războiul și violența și, astfel, va aduce pacea mondială; pacea interioară produce întotdeauna pace exterioară;
- va elimina boala, acționând ca un sistem de medicină preventivă, ceea ce le va permite guvernelor și contribuabililor să economisească miliarde de dolari din sistemele tradiționale și alternative de îngrijire a sănătății; SVA îi oferă fiecărei persoane sănătate și vitalitate îmbunătățite la toate nivelurile;
- nevoile și dorințele oamenilor sunt satisfăcute la cele mai profunde niveluri, astfel încât ei manifestă în mod natural mai mult grijă față de toate formele de viață, promovând armonia globală;
- întărește comunicarea cu Sinele Divin ca învățător interior perfect ce va ghida fiecare persoană să fie întotdeauna în locul perfect, la momentul perfect pentru a face lucrurile perfecte pentru ea însăși și pentru planetă;
- activează cele patru cincimi din creier pe care, de obicei, mintea noastră nu le folosește și care ne adăpostesc mintea superioară și conștiința naturală superioară;

- SVA este stilul de viață folosit de către oameni pentru a avea acces la Micro-combustibilul Cosmic sau canalul de Nutriție Divină. Această alegere de hrană alternativă ne economisește banii, ne oferă mai mult timp și are beneficii substanțiale pe termen lung pentru economia noastră globală și pentru mediu;
- SVA îl duce pe practicant dincolo de ego, mândrie, lăcomie, materialism, jocuri de putere și natura falsă a minții inferioare pentru a dezvălui gloria a ceea ce suntem cu adevărat ca Ființe Divine, acolo unde toate întrebările noastre capătă un răspuns;
- în timp ce multora le poate lipsi disciplina sau chiar abilitatea unui expert foarte instruit, cu toții deținem puterea Esenței pure, care poate fi eliberată la simpla intenție. Practicarea SVA eliberează această putere mai eficient decât poate fi imaginat;
- practicarea sinceră a SVA ne va produce o stare de satisfacție, astfel încât vom fi liberi de toate dorințele;
- devenim în mod natural mai detașați, cu discernământ, impecabili și plini de iubire – dacă aceasta este intenția noastră.

Înainte de a analiza acest stil de viață în profunzime, prin intermediul programului pragmatic și eficient, pas cu pas sau săptămână de săptămână, pe care acest curs îl conține, să aruncăm o privire asupra câtorva aspecte legate de probleme de sănătate personală și globale – incidența ridicată a cancerului, obezității, depresiei – pe care acest stil de viață le poate elimina.