5 NAVAD ZA VEČ radosti

Bodite hvaležni in ne obsojajte!

Avtorica: **Polona Plešec,**
univ. dipl. pedagoginja,
Coach, Access Bars Facilitator

1. Hvaležnost

Kaj, če bi se vsako jutro zahvalili preprosto za to, da ste odprli oči in lahko stopite na noge? Svoje življenje pogosto jemljemo kot samoumevno in večkrat pozabimo na to, da smo minljivi. Kaj, če bi vsak dan praznovali svoj obstoj in obstoj nam dragih ljudi? Kaj, če bi pozornost začeli usmerjati na vse lepe in dobre stvari v življenju? Večkrat ko izražamo in živimo hvaležnost, več stvari, ljudi in situacij je, ki nam prinesejo še več hvaležnosti. Vedno imate izbiro videti dobro ali slabo. V vsaki stvari, situaciji in človeku.

2. Neobsojanje

Stvari in ljudi, za katere smo hvaležni, v resnici ne moremo soditi. Prenehajte se ukvarjati z drugimi in ocenjevati, presojati in obsojati njihova dejanja in življenja. Njihova so. Nimate moči nad njimi. Dokler se ukvarjate z njimi, pa ima to moč nad vami in vas omejuje. Zazrite se raje vase in prenehajte tudi obsojati sebe in svoje telo. Ko se zazrete vase, se zato, da veste, kje ste, in ne zato, da to sodite. Enostavno samo vidite, prepoznate, se zaveste in greste dalje. Do danes morda niste znali bolje. Kako lahko danes storite več, drugače in bolje, se raje vprašajte. In ne počnite več tega, kar za vas ne deluje. To je eno izmed največjih daril, ki jih lahko daste sebi, svojemu telesu in življenju.

3. Trenutki samo za vas

Vzemite si čas samo zase. Redno. Najbolje kar vsak dan. Vsaj par minut. Brez otrok in partnerja, če jih imate. Za stvari, ki jih imate radi. Za stvari, ki jih ima rado vaše telo. Lahko je to masaža, kopel, kavica, čajček, vadba, sprehod, branje ...

4. Meditacija

Srčno vam priporočam meditacijo. Lahko so to vodene meditacije, ki jih danes najdete polno tudi na spletu, ali pa samo trenutki v tišini, ko zaznate svoje misli, svoje dihanje, počutje svojega telesa in raven energije. Dovolite si biti v tišini lastnega dihanja in misli. Včasih sem mislila, da je meditacija samo stanje brez misli, a z redno vadbo postopoma pridemo tudi do tega. Pa vendar je tudi zaznavanje lastnih misli in počutja pomemben korak na poti do sprememb, če si jih želimo. Če ne vemo, kako in kje smo, ne moremo niti vedeti, kam želimo iti in kaj je treba spremeniti.

5. Access Bars

Čarovnija dotika. Tehnika Access Bars je avtorsko zaščiteno delo znamke Access Consciousness. Z nežnim dotikom 32 točk na glavi se v theta stanju možganov sprostijo omejitve iz vašega uma in telesa iz kateregakoli življenja, kar vas osvobodi na številnih življenjskih področjih in prinese nove, boljše možnosti. Podarite si vsaj enkrat v življenju Access Bar tretma, da vidite, kako blagodejno lahko vpliva na vas.

SAMO ZA BRALCE REVIJE KARMA+

- 50%
Cena s popustom: 32,50 €

CENA za vse, ki **S SABO PRINESEJO IZREZAN KUPON:** 32,50 €
(redna cena 65 €)

na masažo integral v Studiu Kvadrus

Tretma za telo in dušo vsebuje (85 minut): 10 minut reiki terapije, 10 minut suhe masaže lasišča, 10 minut masaže vratne hrbtenice, 35 minut masaže telesa, 20 minut masaže stopal.

Med masažo se sproščajo napete mišice, segreva telo, ustvarijo se pogoji za boljše dihanje, poveča se izločanje odpadnih in škodljivih snovi, razteza vezno tkivo sklepov in prek živčevja deluje na notranje organe. Naj bo masaža tisti trenutek, ki ga namenite samo sebi in dobremu počutju.

Studio Kvadrus
Jarška cesta 36
1000 Ljubljana

Telefonska številka za naročanje: 041 704 363

Avtorica: **Jasna Matjašič,**
terapevtka naravnega zdravljenja Za Sončke

KAKO SPREMENITI ŽIVLJENJE NA BOLJE?

NAREDITE VSAK DAN NEKAJ DOBREGA

Menim, da je človek, če pogledamo nanj širše, v svojem bistvu bitje svetlobe, ljubezni in radosti. Tako kot sonce ne more drugače, kot da sije za vse, tako tudi mi svoje svetlobe ne moremo zadržati samo zase. Narava svetlobe, ljubezni in radosti je, da se širi.

Če želiš začutiti božansko ljubezen, osreči nekoga drugega.

Paramahamsa Šri Svami Višvananda

Številni ljudje svojim dobronamernim vzgibom redko sledijo in jih ne realizirajo, pogosto zaradi slabih izkušenj, ko morda izvedba samega dejanja ni bila najbolj posrečena in je hkrati ostal namen delovanja spregledan. Okolica velikokrat ne prepoznava naših namenov, saj smo prepogosto na »avtopilotu« in popolnoma v svojem svetu ter tako gledamo površinsko in v bistvu sploh ne zmoremo videti sočloveka. Preden se odzovemo, bi bilo treba zavzeti drug zorni kot in pogledati širše, se postaviti v čevlje drugega in poiskati namen človeškega delovanja. Samo dovoliti si ga moramo videti in prepoznali ga bomo.

Podobno kot je nož lahko zelo nevarno orožje in hkrati zelo uporaben pripomoček pri pripravi hrane, se tudi sami neštetokrat na dan bolj ali manj zavestno odločamo, kako bomo uporabljali svoj um – konstruktivno ali destruktivno, v prid ali škodo.

Še posebej velja to pri otrocih, ki svojih namenov ne znajo prav dobro ubesediti, a tudi pri sami izvedbi se pogosto zatakne. Prav živo se spomnim srednje hčere, ki je pri treh letih in nekaj splezala na kuhinjski element, da bi vzela iz omare kozarec. Ob tem se je za oporo prijela za polico, tako da se je ta dvignila, in kar lepo število kozarcev je zgrmelo na tla. Sama sem v tistem trenutku dojila in do trušča sploh nisem opazila, kaj se dogaja. Debelo sem pogledala, a od šoka sem obstala z odprtimi usti in nisem zmogla odreagirati. Hči pa je le pobrala kozarec s tal, vanj natočila vodo in mi ga z velikim nasmeškom prinesla. V tistem trenutku me je prešinilo, da sem pred nekaj minutami bolj sama sebi in v zrak nemočno rekla, da sem pa res že prav pošteno žejna. Bila sem ganjena in s solzami v očeh, a resnično hvaležna, da nisem povzdignila glasu ali jo kako drugače prestrašila ter s tem odvrnila od njene namere, ki je bila čista ljubezen – le pri izvedbi se je malo zataknilo.

OD NAMENA K DEJANJU

Ko ob lastnem neuspehu same izvedbe naletimo na neodobravanje in nerazumevanje okolice, ni čudno, da se prebudijo dodatni strahovi, ki nas oddaljujejo od sebe ter odvračajo od delovanja in sledenja našim notranjim vzgibom. Zato je treba gledati in iskati namen – zakaj nekdo nekaj počne – ter samo realizacijo podpreti in, če zmoremo in je potrebno, tudi predlagati učinkovitejše načine spoprijemanja s situacijo. A to šele po tem, ko smo človeku dali priložnost. Da si namreč drznemo in sploh dovolimo začutiti sami sebe ter prepoznati notranje vzgibe, je potrebna priložnost, ob tem pa tudi veliko poguma, zunanje spodbude in podpore. Še več poguma in zaupanja vase in v Življenje pa je potrebnih, da zmoremo to tudi dejansko živeti in ljubezen, ki jo čutimo znotraj sebe, (brez pomislekov) tudi širiti.

Veliko težavo nam pri tem dela naš um, ki sam po sebi ni ne dober ne slab. Je le orodje, ki naj bi nam služilo. Kako ga bomo dejansko uporabljali, pa je odvisno od nas. Podobno kot je nož lahko zelo nevarno orožje in hkrati zelo uporaben pripomoček pri pripravi hrane, se tudi sami neštetokrat na dan bolj ali manj zavestno odločamo, kako bomo uporabljali svoj um – konstruktivno ali destruktivno, v prid ali škodo. Pri spontanih in samodejnih odločitvah igra pomembno vlogo to, česa je naš um vajen, kakšno je torej njegovo običajno okolje, saj bosta taka tudi naša notranja drža in pogled na svet. Kje smo, lahko hitro vidimo po tem, s čim um hranimo: kakšne vsebine gledamo in beremo, kakšne so teme naših pogovorov, kakšno glasbo poslušamo, kako razmišljamo, kaj govorimo, o čem pojemo, kaj je večino časa v naših mislih ... To nas slej ko prej preplavi in deluje skozi nas.

V KAKŠNI OKOLICI ŽIVITE?

Znak, v katero smer plujemo, je tudi naša okolica oziroma družba ljudi, s katerimi preživljamo svoj čas. Nekateri ljudje resonirajo z nami, spet drugi ne. Ko smo v primerni družbi, čutimo osmišljenje pogovorov. Taka druženja nas napolnjujejo in občutimo zadovoljstvo zaradi dobro izrabljenega skupno preživetega časa. Veliko ljudi sicer meni, da družba nanje nima nikakršnega vpliva in da je v redu, če v prijateljstvih privolimo v številne kompromise. Tudi prepričanje, da se poznanstva lahko omejijo izključno na eno področje, je nevarna iluzija, ki nas lahko veliko stane. Ljudje močno podcenjujemo vpliv družbe na naš um, zato številni duhovni mojstri poudarjajo, da v zunanjem življenju nima nič drugega bolj blagodejnega ali bolj usodnega učinka, kot je družba ljudi, s katerimi smo obdani. Počasi, ne da bi sploh opazili svoje spreminjanje, lepega dne ugotovimo, da vse bolj in bolj prevzemamo poglede, navade in oblačila svoje okolice. Družba dobrih ljudi je zato izjemnega pomena in ta bi se morala začeti že doma. Tako bi otroci dobili od staršev jasno sliko o merilih razlikovanja med dobrim in slabim. Vendar slaba družba niso le očitno zlobno naravnani ljudje in kriminalci, ki so dovolili, da se je njihov um sprevrgel v nevarno in ostro orožje proti sebi in soljudem. To so vsi negativno naravnani ljudje, ki imajo slab vpliv na nas, ki slabo govorijo o drugih, ne vidijo lepot Življenja, so brez pozitivnih idealov, škodijo živalim in naravi, se okoriščajo na račun drugega in slabijo naše samovrednotenje. Ni gre pa pozabiti, da imamo svobodno voljo in smo sami odgovorni za to, s kom se bomo družili, s čim bomo hranili svoj um in kakšen bo naš zorni kot. Tako bo slej ko prej tudi naše življenje.

BODITE DRUGAČNI!

Če bomo svoj um usmerjali k dobremu, če se bomo obdali s pravimi ljudmi in bomo poleg tega še vsak dan napravili nekaj koristnega zase in za okolico, se nam življenje lahko spremeni na bolje in dobi nov smisel.

Dovolimo si bližino in se pogovarjajmo več, pri čemer naj bo več poslušanja in manj govorjenja, več strpnosti in potrpežljivosti ter manj hitenja, več iskrenosti in manj zlaganosti, predvsem pa manj buljenja v e-naprave in več nežnih ter toplih odnosov.

Dandanes vse več ljudi mrzlično išče zadovoljstvo v kratkotrajnih užitkih, instant stvareh, pretiravanju in prekomernem potrošništvu. Pozabljamo pa, da so najlepše stvari zastonj. Za njih se moramo le ustaviti, izstopiti iz vsakdanjega hitenja in svojega kroga težav ter se iskreno in iz srca podariti Življenju. Vse ostalo pride spontano. Ni treba, da so dejanja velika, prej obratno – običajno so to majhne, drobcene stvari, ki pa so narejene iskreno in iz ljubezni. Na primer, ko v zameno za podarjeni čas in opravilo ne pričakujemo ničesar. V takih trenutkih smo povezani s svojim bistvom. Takrat se učinek vselej notranje začuti in mimogrede privabi občutek polnosti v srce ter iskren nasmeh na ustnice. Tedaj žarimo.

Takih stvari, ki jih lahko zase in za svojo okolico vsak dan naredimo in nas iskreno napolnijo, je veliko. Le ustaviti se moramo v svojem hitenju ter resnično pogledati okoli sebe in spontana ideja, kaj lahko naredimo, bo prišla. Lahko se pojavi kot vzgib za pomoč starejšim, ko nosijo svoje nakupovalne vrečke ali vozičke po stopnicah. Če gredo v naši smeri, lahko to naredimo čisto mimogrede. Lahko poberemo smeti, ki ležijo na tleh in jih vržemo v najbližji koš ter razmislimo, kako bi lahko še dodatno doprinesli s svojim načinom delovanja k zmanjšanju obremenjenosti okolja. Lahko zmanjšamo nakupovanje do narave neprijazno pridelane ali predelane hrane ter omejimo uporabo nepotrebne plastične embalaže. Ne jemljemo več težko razgradljivih plastičnih vrečk, četudi so zastonj, in zavestno izbiramo okolju prijazne materiale, kot so naravne nakupovalne vrečke, primerne za večkratno uporabo. Lahko tudi podarimo stvari, ki jih ne potrebujemo več – zagotovo se jih je nabralo veliko. Ali pa se namesto z avtom odpravimo po obveznostih s kolesom, peš ali z javnim prevozom. Pogosteje se ustavite in dajte prednost pešcu na prehodu. Vsak dan se lahko vsaj za kratek čas odrečemo svojemu pretiranemu udobju in lenobnosti tudi tako, da ugasnemo televizijo in se preprosto družimo z osebami, ki so nam drage. Vedno lahko objamemo moža ali ženo in vprašamo, kaj lahko danes storimo, da mu ali ji polepšamo dan. Dovolimo si bližino in se pogovarjajmo več, pri čemer naj bo več poslušanja in manj govorjenja, več strpnosti in potrpežljivosti ter manj hitenja, več iskrenosti in manj zlaganosti, predvsem pa manj buljenja v e-naprave in več nežnih ter toplih odnosov. Če boste iskali dobro v svetu, boste dobro tudi našli in lažje uvideli, kako čudoviti ste. In zvečer boste brez težav lahko našteli številne stvari, za katere ste iskreno in iz srca hvaležni Življenju.

Za Sončke

CELOSTNO DRUŽINSKO SVETOVANJE

- vpogled v biopolje
- možnost fizične, duševne in duhovne podpore
- individualni pristop
- priprava Bachovih osebnih kapljic
- karmična diagnostika

Jasna Matjašič
030 307 233
www.zasoncke.si

osebna rast