

ÚSMĚV

nestojí nic, ale udělá mnoho. Obohacuje ty, jimž platí a neubírá těm, kteří dávají. Trvá chvilku, ale někdy se na něj vzpomíná celý život. Nikdo není tak bohatý, aby se bez něj obešel a nikdo není tak chudý, aby se jím nestal bohatším.



Uzdravující se tělo
- nabrat vody života

Dopřávejte si chvilky klidu a ticha. Tichým přijímá ním skutečnosti přichází životní energie, která je ukrytá v přítomnosti. A z této životní energie pochází všechno, inspirace, tvořivost, spokojenost, vnitřní naplnění. Radost a uvolnění, které zažijete spočívá v tom, že vše se projasní, jakoby oživne a vaše oči najednou uvidí, co jste do té doby neviděli a možná také pochopíte, co jste si dosud neuvědomovali. Držím palce.



DÁVEJ, ALE NENECH SE VYUŽÍVAT.

MILUJ, ALE NEDOVOL, ABY TVÉ SRDCE BYLO ZNEUŽÍVÁNO.

DŮVĚŘUJ, ALE NEBUď NAIVNÍ.

NASLOUČEJ OSTATNÍM, ALE NEZTRAT' SVŮJ VLASTNÍ HLAS.

ZÁLEŽÍ MI NA TOBĚ, MÁM TĚ RÁD.

VZKAZ

PRO TEBE.

MÁM VOLBU

CHCI - POSILUJE VŮLI A ODHODLÁNÍ.

MĚL BYCH - VEDE K ROZHODNUTÍ OBĚTOVAT SE.

MUSÍM - VEDE K PŘEMÁHÁNÍ SE.

Tváří v tvář strachu, pochybnostem a problémům můžeme změnit své vnímání a pocity tím, že se smíříme s realitou, kterou víme, že měnit nelze. Možné je však k celé události změnit postoj. A to přijmout starosti, neúspěch nebo krizi jako výzvu či příležitost ke změně. Jistě už jsi sám na sobě zažil, že všechno zlé je občas k něčemu dobré.

Imunitní systém, společně s nervovým a endokrinním systémem, patří mezi regulační systémy celého organismu. Z tohoto důvodu je třeba o ně pečovat.

A JDE TO, KDYŽ SE CHCE.

Dobrá zpráva je, že všechny životní procesy je možné ovlivňovat a obnovovat. Jde o vědomou harmonizující péči o své tělo, psychiku, vztahy, prostředí i duchovní stránku života.

Ať už se jedná o cvičení, relaxace, meditace, aktivní odpočinek, masáže, vyváženou stravu, majestátnost přírody, spokojené vztahy, vitalizující účinek bylinek, dobrý spánek, důvěru v sebe, pozitivní myšlenky...

Jacobsenova
progresivní relaxace
- odvážnému štěstí přeje



V CENTRU POZORNOSTI ZDRAVÍ

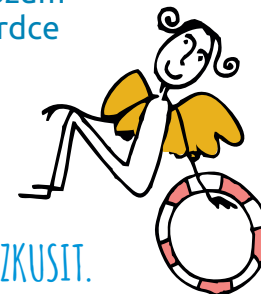
IMUNITA NÁS OCHRÁNÍ, ALE KDO OCHRÁNÍ IMUNITU ?

JÁ SÁM ... A JDE TO ?

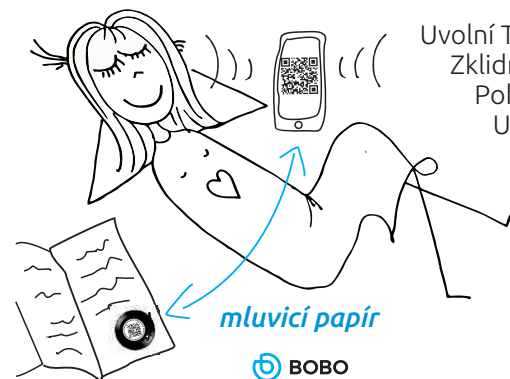
„JE TO NEMOŽNÉ“, řekla zkušenost
„JE TO BEZNADĚJNÉ“, řekl odhad
„JE TO RISKANTNÍ“, řekl strach
„JE TO LEHKOMYSLNÉ“, řekla opatrnost
„JE TO ZBYTEČNÉ“, řekl rozum
„TAK TO ZKUSME“, řeklo srdce

JDE TO!

POJĎ TO ZKUSIT.



Tady máš mluvící papír a pár mých nápadů. Vezmi si do ruky mobil a přehraj si relaxaci. Zabere Ti to jenom chvilíčku.



mluvící papír



Uvolní Ti to tělo...
Zklidní mysl...
Pohladí dušičku...
Udělá radost...
a dodá novou energii.

TĚLO, VITALITA, AKTIVITA,
DOSTATEK ODPOČINKU



Klíčovým momentem uzdravovacího procesu je získání jasného a pozitivního záměru. Je to krok k převzetí osobní odpovědnosti za uzdravování.

- Naslouchat svému tělu.
- Nemoc je zadržaná negativní emoce, nebo nenaplněná důležitá potřeba.
- Bolest je řeč těla, kterou nám tělo sděluje, co má pro nás význam a to způsobem, který nejúčinněji poutá naši pozornost.
- Je potřeba si dělat čas na ne-snažení, čas na sebe.
- Dopřávat si klidný, alespoň 8 hodinový spánek.

• Praktikovat aktivity, při kterých se vyplavují hormony štěstí - chůze, běh, cvičení, tanec podpořený rytmickou hudbou, dotýkání se, mazlení, masáže, vnímat krásu přírody, jídlo vařené s láskou a podávané v příjemné a sváteční atmosféře, vitalizující účinek bylinek - čaje, obklady, mastičky...

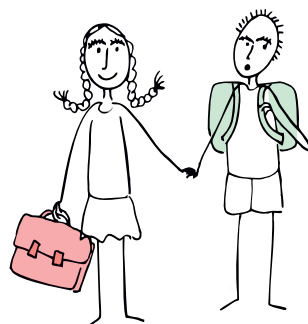


Dynamická aktivizace
- léčivé dotyky, život
ve svých rukách

PSYCHIKA,
VNITŘNÍ SÍLA, SPOKOJENOST

**Den bez úsměvu
je jako den bez sluníčka
a pozor, kdo se směje málo,
chodí do lékárny.**

- Nebrat sebe i vše kolem sebe až tak vážně a soustředit se na pozitivní aspekty života.
- Stejně tak, jako je nutná očista těla, tak je také důležitá očista myšlenek, představ, slov, emocí, ideálů, činů.
- Přát si pro sebe to nejlepší a očekávat to.
- Často a hodně se smát.
- Je mimořádně úlevné zbavit mysl stálého napětí, kultivovat pozitivní emoce, měnit problémy na výzvy, opustit myšlenky spojené s předsudky, negativními očekáváními a nahrazovat je optimálním řešením a žádoucími představami.



Autogenní trénink
- sprátelit se sebou



SPIRITUALITA, SKRYTÉ SÍLY LIDSKÉ DUŠE,
SMYSLUPLNOST, INSPIRACE



**Když něco opravdu chceš,
všechny síly vesmíru se spojí, aby Ti pomohly
šťastnými souhrami okolností.**

- Posílit důvěru v sebe a své možnosti.
- Přijímat osobní zodpovědnost za svůj život a snažit se naplnit ho radostí a smyslem.
- Láska je energie v akci.
- Vyhřívat se co nejvíce na sluníčku.
- Pěstovat moudrost v nadhledu a vůli k dobru.
- Věřit v uzdravení je doslova elixírem, který oživuje pozitivní představivost a tím aktivizuje uzdravovací proces.
- Podmínkou je jasná představa optimálního tělesného stavu.
- Zažívat krásu a majestátnost přírody.
- Relaxovat při koupeli či příjemném sprchování.
- Užívat si klid, ticho, meditace, relaxace umocněné na posvátných místech a v katedrálách.
- Hudba a zpěv - harmonizující tóny podle nálady, rytmické nebo uklidňující.
- Pěstování laskavého a vděčného přístupu k životu naplněného důvěrou a vděčností.
- Počukávat a tím příjemně stimulovat důležitá místa na těle „3. oko“ - bod mezi obočím a bod štěstí - místo kde je pod hrudní kostí brzlík, kde se přirozeně dotýkáme, když říkáme JÁ.



Elixír mládí
- oživující
relaxace

