



STOP SLAD-KOR-JU

*Premagaj željo po sladkem.
1 mesečni program osvoboditve*

Začnemo januarja - 10 prostih mest.

Kazalo:

Uvod	4
Čuječe prehranjevanje	5
Kaj je glavni namen hrane?	6
Misli in hrana	7
Zakaj prihaja do nezmožnosti se upreti sladkemu?	7
Kaj se pri kompulzivnem prehranjevanju dogaja na energijskem nivoju?	8
Vpliv drugih ljudi na vaše kompulzivno prehranjevanje	9
Normaliziranje sladkorja	9
Opazovanje sebe	10
Okus ali funkcionalnost	12
Pravila hranjenja	13
Začetek in zaključek obroka	13
Umetnost hitrega hranjenja	15
Zavestno dihanje med obrokom	16
Žveči in prežveči	16
Informacije v hrani in očiščenje	16
Kako hrano očistimo?	17
Pravilna priprava hrane	18
Intuitivna izbira hranil	19
Kako pojesti manj in biti bolj sit?	20
Kompulzivno jemanje prehranskih dodatkov	21
Kaj pa ko nam zadiši...	22
Kako reči NE sladkorju? (tehnike)	23
Hakini mudra	24
Izvajanje Hakini Mudre	25
Afirmacija	25
Meditacija	25
Reflektivna vprašanja	25
Tabela za samoopazovanje	26
Čestitke	28

Uvod

Priročnik je nastal kot budnica za vse tiste, ki že zaznavate, da vaši trenutni prehranjevalni vzorci ne vodijo ravno v svetlo smer. Tudi sam sem ga blodil s kavo in piškoti, ter hranjenjem ko sem bil še 100% sit in tako dalje. Vse to je pripeljalo do stanja, da sem bil po vsakem večjem obroku nefunkcionalen cca. 2 uri, samo za spat sem bil, brez volje, počasen. Vzel sem stvari v svoje roke in korenito spremenil svoje življenje in enako bo uspelo tudi tebi.

Želiš si opustiti kompulzivnega prehranjevanja, utapljanja v hrani, morda specifične hrane, čokolade, kave ali česarkoli drugega in s tem priročnikom, ki je sicer napisan na rahlo provokativen način boš sigurno našle/a nekaj odgovorov tudi zase.

Ne dovolimo, da je naše fizično ter čustveno počutje odvisno od ničesar izven nas. Odloči se prav zdaj, kdo bo od tega trenutka naprej šef ti ali sladkor, čokolada, kava?

Veliko uspeha in veselo branje.

Čuječe prehranjevanje

Poglobimo se.

Glavni problem je, ker smo ljudje pripeljali hrano do ekstrema. Uf kako dobro, uf kako odličen okus, itd...Glorificiranje na kubik. Medtem ko se pritožujemo čez 2 uri kako nam je slabo ta hrana naredila. Ampak kaj ko nekaj v nas vleče po tej hrani?

Gre za hranjenje povsem brez čuječnosti. Hranjenje iz napačnega motiva, iz napačnega razumevanja zakaj jemo. V večini primerov ljudje jedo zaradi užitka, ki se kmalu prevrne k kompulzivnosti.

v nabiralne vozičke pada toliko svinarije, da je žalostno. Vendar kupujemo mi. Če bi ljudje bili ozaveščeni in poznali svoje telo bi skrbno izbirali energijsko kot hranilno polno hrano ter bi podjetja, ki proizvajajo predelano in umetno hrano dobesedno izstradala.

Problem pa je nastal ker tovrstna podjetja ustvarjajo produkte oz. hrano, ki trigerata točno to za kar ste danes tukaj in zdaj. Problem niso podjetja in hrana, problem je naš odnos do hrane, naši vzgibi, razumevanje kaj hrana je, kaj je naše telo, itd...

Zasvojenost s hrano je velika industrija. Biti zasvojen s sladkorjem ali s hrano na splošno je zelo pogosta "zadevica", ki je razširjena povsod po svetu, predvsem v zahodnih državah. Kompulzivno hranjenje z nezdravo hrano prinese obupne rezultate. Žal sem to tudi sam izkusil že zelo zgodaj v svojem življenju, kot klic in opozorilo, da je hrana zelo pomembna. Se zavedamo, da jemo ne enkrat na mesec, tako kot gremo k frizerju.

Jemo vsak dan in to 2x - 6x!!! (izračunajte koliko je to obrokov na leto in v 50 letih?)
Brez hrane enostavno ne preživimo.

Metanje vase tone sladkorja in sladkih pijač ali bistveno preveč hrane je neodgovorno do sebe niti do narave. To je rezultat ne stika s samim seboj. Stres in hitro življenje nista izgovor. Resnično nista. Sam sem se kopal v tej iluziji dolgo časa. Tudi če je nivo življenja hiter se da kvalitetno in čuječe jesti. Samo potrebno si je vzeti čas. Da pa si vzamemo čas moramo vzpostaviti stik s seboj, se imeti radi, se poslušati, umiriti.

Človek preprosto je nepodporna hrano ali na nepodporen način, ker je bil tako naučen in se sam neprevpraša ali tukaj nekaj ne štima? Ko pa ti telo odgovori, da so na primer mentalno/fizične kapacitete po obroku skoraj na nuli, potem pa nekaj naredimo. Verjetno ste tudi vi v tej fazi. Lahko se počutite dobro vendar se telesna teža zaradi kompulzivnega prehranjevanja dviga, lahko da so nastale že zdravstvene težave. Ampak najboljše je to, da se vedno lahko odločimo in obrnemo to ladjo v prijetnejšo smer in ta program te vodi prav do tega.

Večina ljudi posega potem po dodatkih, se prehranjuje s predelano hrano, ki sploh ne bi smela biti na policah in na to dodaja dodatke in dela še več škode sebi, v svojem prebavnem traktu (tudi sam sem to počel). To je resnično recept za degeneracijo črevesja v roku parih let. Tako da prevzemimo odgovornost za svoje telo, saj je vozilo naše duše.

Kaj je glavni namen hrane?

Glavni namen hrane je, da ohranja telo vitalno, živo in polno energije. Če jemo hrano, ki nas upočasni in redi potem nekaj v našem dojemanju hrane in navadah ne štima ravno.

Problem, ki se dogaja je prav ta, da je želja po užitku ob določeni hrani premagala željo po življenju, željo po vitalnosti telesa, željo po svobodi od vseh odvisnih navez do hrane, nazivov, denarja itd. in temu bomo naredili konec.

Seveda ko gremo predaleč se potem tega spomnimo in prav zaradi tega se ljudje redimo, zbolevalo in tako naprej. Kot opozorilo, da je pomembno živeti bolj pozorno, čuječe in tukaj ter zdaj. Tudi hrana je velik del našega življenja.

Zato vas povabim na pot čuječnega prehranjevanja, čuječega življenja.
Človek, ki se prehranjuje čuječe, živi bolj čuječe življenje, bolj zdravo, vitalno.

Misli in hrana

Lahko se strinjamo, da je prišlo do neke zasvojenosti s hrano najverjetneje zaradi tega ker smo bili čustveno pod stresom, na tleh, obremenjeni ali s travmatizirani kot otroci, nagrajeni ali kaznovani s hrano, prisiljeni jesti itd. vse to so situacije, ki povzročajo čustveno neravnovesje in hrana ker nam je vsem blizu oz. jo potrebujemo, deluje kot naša "navidezna" rešitev.

V resnici gre za naš obrambni mehanizem, ko gre predaleč. Vklopi se naš spomin ter čustva iz preteklosti, to pomeni, ko smo pojedli čokolado smo se začasno počutili bolje. Razlog pa je sledeč.

Določena hrana sproža določene hormone. Sladkor in čokolada sprožita nastajanje hormona inzulina, kar sproži v možganih hormon sreče, ki mu pravimo serotonin.

Ker pa efekt tega popusti si potem želimo več.

Zanimivo pa je to, da tudi naše misli sprožijo različne hormone v telesu. Naše misli in čustva vplivajo na naše energijske centre, ki so neposredno povezane z žlezami z notranjim izločanjem (endokrine žleze), kjer nastajajo hormoni. To pomeni, da z dnevnim usmerjanjem misli v to kar je dobrega v življenju in hvaležnostjo dobesedno vplivamo ne le na naše čustveno/mentalno polje, ampak tudi na energijske centre, žleze in nastanek hormonov sreče. To pa se dejansko pokaže kot odlično počutje.

Kar želim v tem poglavju povedati je to, da to kar dobimo s čokolado, lahko ustvarimo z mislimi, dobesedno. Je pa za to potrebna disciplina, vaja in vztrajnost :)

Zakaj prihaja do nezmožnosti se upreti sladkemu?

Kot prvo, je to verjetno dolgoletna navada, vendar to ni jedro. Jedra so različna, za to tudi imava individualne seanse, da vidiva kje se zatika. Lahko je stvar globlja in izvira iz otroštva, lahko pa da se je tekom let kot posledica stresa in hitrega življenja ustvaril nepodporen prehranjevalni vzorec. Vem, da mnogo od napisanega ti je samoumevno in jasno, vendar je edini način da pridemo do jedra, da debatiramo in izvajamo poglede vase.

V primeru, da je prihaja do pretiranega prehranjevanja ali kompulzivnosti do neke hrane zgolj zaradi stresa in so šle kile navzgor je dokaj enostaven proces, saj je potrebno odstraniti le kompulzivne forme iz telesa, ter občutke manjvrednosti v povezavi z lastnim telesom, ki so morebiti nastali že v teh letih.

V drugem primeru, ko se pojavljajo kompulzivne navade že iz otroštva, na primer, da smo bili nagrajeni ali kaznovani s hrano, so nam starši pogojevali lastno vrednost ter nas nagrajevali s hrano, smo morda imeli težke trenutke med hranjenjem kot otrok, ali pa so nas zbadali z žaljivkami o lastnem telesu, nas primerjali itd. zelo aktivno v naši mladosti ter življenju, potem je proces nekoliko daljši.

Zakaj? Preprosto več vsebin je za predelati, drugače se pa vse da. V samem priročniku so vaje, ki ti bodo pomagale izboljšati samo nadzor in samoregulacijo.

Kaj se pri kompulzivnem prehranjevanju dogaja na energijskem nivoju?

Zelo dobro vprašanje. V osnovi se zgodi zelo logična in preprosta stvar in sicer.

Najprej se zgodi sledeče...

Ko smo pod stresom nam vibracija upade, smo manj stabilni lahko rečemo. Podzavestno iščemo rešitev in seveda, ker imamo s hrano "dobre (olajševalne) izkušnje iz preteklosti" posežemo po njej. To že vemo.

Ampak zakaj pride od tega?

Ko nam je težko, si želimo rešitve, odrešitve in izboljšanja.

Poudarek je na besedi ŽELIMO!

V našem čustvenem telesu čigar funkcija je želeti si različne stvari + naša izkušnja po hrani (npr. čokoladi) ki nas "dvigne", s tem ustvarimo močno čustveno formo v našem čustvenem telesu, ki se s ponavljajočim se kompulzivnim prehranjevanjem jača in veča. Čez nekaj mesecev ali let postane ta forma tako močna, da dobesedno kontrolira naše vedenje. Mnogi mi poročate o občutku, kot bi nekaj v vas jedlo namesto vas. Point vsega pa je, da ta forma potrebuje sladkor, hrani se z OBČUTKI, ki jih ustvari sladkor ali neka druga hrana. Torej, ko doživite prijetne občutke ob čokoladi, te občutki zadovoljijo (nahranijo) to formo, v energijskih centrih.

Zadnji stavek je zelo pomemben, da ga razumemo. Ko vidite na televiziji reklamo s slatno čokolado ali nekoga, ki se sladka z tortico se vam "pocedijo sline". Iz znanja miselnih form in njihovega obstoja vam lahko povem, da podjetja, ki prodajajo sladke proizvode to natančno dobro vedo. Ustvarjajo sporočila v obliki oglasov, embalaže, zvokov, tudi vonja, ki draži in hrani te čustveno kompulzivne forme. Po izobrazbi sem tržni komunikolog in poznam to področje zelo dobro. Ker smo izpostavljeni temu leto za leto preko različnih medijev in ker so tudi drugi ljudje okoli nas obkroženi z enakimi dražljaji potem se dobesedno kopamo v temu do te mere, da ne moremo reči niti da niti ne, samo zgodi se. Namen terapij je izkoreniniti te forme iz energijskih centrov do te mere, da bomo od njih osvobojeni. Če je stanje začetno človek lahko zgolj z lastno voljo to odstrani, s pomočjo priložene meditacije in z odločitvijo ter tako raztopi te forme. Če je stanje srednje je koristno 1x - 2x tedensko narediti ter dnevno poslušati priloženo meditacijo. V abnormarno hudem stanju, kjer prihaja do dnevnega prenažanja, je koristno terapijo narediti 3x tedensko + vključiti meditacijo vsak dan. Dokler se stanje ne normalizira. Tako ponovno dobimo nadzor nad lastnim odločanjem in ne kontrolira želja več našega razuma. Neravnovesje določenih centrov kot so hipotalamus v možganih, preaktivni center želodca, trebušne slinavke in še ostali povzročajo pretirano željo katere med seansami tudi normalizirava.

Zanimivo pa je to, ko smo v redu, te forme niso aktivne, saj vibrira naše bitje na višji ravni, je srečno, veselo. Ko nam vibracija pade, pademo na to vibracijo, kjer ratajo nepodporne vsebine znotraj nas aktivnejše in zgodi se skok na sladkor.

Tovrstne forme kompulzivnosti variirajo v velikosti od nekaj cm do par decimetrov v premeru in so zataknjene v večini primerov v kronskem centru, centru med obrvi, grlenem centru, sekundarnem grlenem centru, solarnem pleksusu in pri nekaterih popkovni center. Lahko se pojavijo tudi v čeljustnih čakrah, čakri trebušne slinavke, želodčni čakri, dobro pa je tudi očistiti eteričen jezik, usta, prebavni trakt, ter tudi roke, ki imajo tendenco posegati po hrani.

S samo meditacijo si lahko zelo dobro pomagata, s terapijo pa locirava in vidiva koliko je še česa v kolikšni meri.

Vpliv drugih ljudi na vaše kompulzivno prehranjevanje

Če živite z osebo, starši, otroci, partner, ki kompulzivno jedo ali mu/ji zadiši pogosto določena hrana morate razumeti, da ste v njegovem polju tudi. To vpliva tudi na vas. Posebej če ste v tesnem stiku s to osebo. Za to je pomembno da se vsake toliko očistite z meditacijo, ki je priložena v programu ali s spodnjo afirmacijo ter, da morda naslovite to tematiko s to osebo, če je stvar izpod nadzora.

Normaliziranje sladkorja

Pomembno je razumevanje, da je tudi ta oseba "žrtev" teh pretiranih želja in da tega ne normaliziramo. Mnogo ljudi, ki jim sladkor itd. ne predstavlja izzivov z zdravjem ali telesno težo nadaljujejo s tovrstnim prehranjevanjem. Seveda se nam vsem telo različno odziva, nekatere takšna prehrana hitro podre, nekatere pa sploh ne, vendar to moramo spoštovati. Sigurno pa vrsta in količina hrane vpliva na vse, če ne zdaj pa kaj kmalu. Za to je

pomembno, da ne zapademo v to, da je normalno konzumirati toliko hrane ali toliko sladkorja, zgolj za to ker se osebi poleg nas ne pozna.

Smo čuječi in razumemo, da to ni zavestno dejanje. Vse kar ni zavestno oz. čuječe dejanje nas oddaljuje od nas samih.

Če mislimo, da takrat ko nam zapaše, da moramo pojesti nekaj sladkega in da je to naša naravna "pravica" je to iluzija. Seveda pravica je, ni pa koristno za naše telo kot tudi čustva in um. Bomo upoštevali "pravico" ali bomo iskreni in ljubeči do sebe s tem da izbiramo pravo hrano. Veste koliko ljudi uveljavlja to nezdravo "pravico". Temu se reče upravičevanje nesmotrnih dejanj, ki jih zamegljujejo te forme kompulzivnosti v nas, ki želijo občutke, ko pojedemo sladko. Kako prefrigan je naš um. Obrnjen mnogokrat proti sebi. Temu lahko rečemo STOP in to še danes!

Vloga nas samih je, da presodimo kaj je res dobro za nas in kaj ne in to reguliramo, brez kaznovanja ali slabe volje. To je tudi cilj programa.

Pomembno je, da opazimo zablode družbe, ki vplivajo na nas. Sladkor v jogurtih, sladkor v vloženi stvareh, sladkor povsod. Seveda...super konzervans, a za koga? Le za tiste, ki prodajajo in podaljšujejo trajnost izdelku. Potrošniki pa pridemo v fazo, ko če tega sladkorja ni iščemo in iščemo. Vendar nič več. Izberimo čuječe prehranjevanje za čuječe življenje.

Opazovanje sebe

Prebrati seznam super hranil in se ga držati kot pribito je norost. Po samih prehranskih vrednostih hrane tretiramo hrano kot dobro ali manj dobro, kar je tako zelo ozkogledno, da ne vem kaj naj še dodam. Avokado je po hranilni vrednosti zelo super, ampak mnogim avokado ne naredi dobro. Razlogov je lahko mnogo. Kar želim povedati je to, da niso vsa živila, ki jih označujejo strokovnjaki za superživila podporna prav za vas.

Pomembno je opazovanje.

Ko nekaj pojedete, pogledajte kako odreagirata vaše telo in um v naslednjih urah. Edino tako boste lahko izvedeli kaj ustreza telesu in kaj ne. S tem razlogom je tudi priložena tabela hranil, razdeljena v kategorije. Hrana, ki nas poživiti, upočasniti, naredi stabilne, uravnoteži, odpre in naredi fleksibilne itd...Kako hrana vpliva na telo, kako na mentalne sposobnosti. Vse to so stvari na katere hrana vpliva. V osnovi pa lažje kot je prebavljiva hrana, manj nas ovira v kognitivnem (mentalnem) procesu. Tovrstna hrana, ki jo telo prebavi vsebuje veliko vode. Naše telo je 70% sestavljeno iz vode. 70% sveta je prekrito z vodo. In prav tako je najbolj optimalno jesti hrano ki ima 50% - 70% vode v sebi. To pa so? Sadje in zelenjava.

Več vode kot ima hrana, lažja je za prebavni trakt. Kot visoko oktansko gorivo za motor, ima boljši izkoristek.

Pomembno je tudi, da opazujemo kdo nam je hrano pripravil in kakšno je naše počutje po tem. Tudi hrana iz določenih restavracij je lahko precej konfliktna ali pa zelo podporna.

Pomembno je tudi razmerje hrane. Velika napaka katero dela mnogo ljudi je prav ta, da jedo hrano ki ostaja, ker jo je treba pojesti. To je velika napaka, saj hrana ki je stara, postana ali odprta dolgo časa je polna počasne vibracije, po ajurvedi ji rečemo Tamastična hrana. To je hrana ki upočasnjuje telo, ga dela leno. Cilj je da niti ne pride do tega, da hrana ostaja. TO JE CILJ!!! Ena takšna postana jed lahko naredi ogromno škode črevesju. Dan ali dva star kuhan brokoli, kljub temu, da je v hladilniku lepo zaprt, enostavno ni za na mizo več. Bolj kot je mehka stvar, prekuhana, hitreje jo moramo konzumirati. Surove stvari vidimo, zdržijo dlje ja? Prosim pa vas, ne spravljajte kuhanih bučk, krompirja, brokolija in ostalih hranil za druge dni, ker se sami sebe zastrupljate. Da ne govorim o postanem mesu od včeraj ali juhah, ki so v hladilnikih po par dni. Jejite kar se le da sveže pripravljeno hrano. Hrana naj bi bila po pripravi užita takoj ali najkasneje do 2 uri po pripravi. To pomeni, da se moramo naučiti dozirati koliko hrane skuhati, da ne bo ostala. Ponovno nas sili to k čuječi pripravi.

Skratka potrebno se je opazovati in potrebno je opazovati hrano. V kakšnem stanju je. Obrok naj bi pojedli kar se le da hitro po tem ko je pripravljen. Ne kuhajte zjutraj in pojedite potem to za kosilo ali zvečer. S tem si vnašate v telo že postano hrano, ki je energijsko v degeneraciji. Tako kot se človek rodi in razvija, ter tako umre, enako s hrano. Hrana ima svoj cikel in s predelavo ji pospešimo ta cikel. Ne jejite stare obolele hrane. Ko jo predelamo, je njen rok trajanja kratek. 4 ure po skuhanem obroku, je hrana praktično že v procesu degeneracije, odmiranja, določene bakterije se začenjajo nabirati. Obrok naj bi bil zaužit topel, kjer vonjamo hrano saj s tem že absorbira naš zgornji del avričnega polja veliko prane, ki hrani ne le organe ampak naše energijsko telo. Topla hrana nas napolni drugače kot hladna hrana. Topla hrana je bolj žareča v smislu distribucije prane oz. energije iz hrane. Bolj je celostna in ni tako lokalna kot hladna hrana. Oreščki so super hranljivi vendar po nekaj časa nam zapaše topel obrok, juha, topla rižota, itd...To je naraven klic telesa in celotnega sistema po bolj celostni obravnavi :). Za to je vonanje predvsem tople hrane zelo zelo pomembno. Z vdihom vsrkamo pransko/energijsko vsebino hrane v naš sistem. Pomislimo tudi zakaj imamo sploh nos za dihanje, če imamo pa že usta? Kaj je funkcija nosu pri prehrani?

Topla hrana ima drugačno sposobnost distribucije prane med hranjenjem, kar nas naredi bolj polne. Topla hrana ima generalno gledano več toplih odtenkov prane medtem ko hladna/surova hrana ima več hladnejših. Ni pa to pravilo. Toplota odpre, poveča tudi pretočnost krvi in nas znotraj razširi, kar nas naredi bolj polne. Medtem ko hladna hrana upočasnjuje pretok krvi. Tega seveda ne morem dokazati vendar po lastnih opazovanjih je temu tako. Pojejte toplo juho ali pa poližite sladoled. Vas je že kdaj zakuhalo tudi v glavo ko ste jedli juho? O tem govorim. Toplota odpira, hlad zapira. Za to se v savni pije tople čaje. Ker savna odpira polje in telo, širi, večja pretočnost, in če bi popili ledeno pijačo bi si lahko naredili veliko škode po tako razgretim telesu. Seveda šokiranje z skoki v ledeno vodo po savni ima svoje druge funkcije, ki pa so vprašljive.

Poskusite s konzumiranjem hrane takoj ko jo pripravite, ne jejete postane hrane ter jejite hrano z visoko vsebnostjo vode. Videli boste v roku parih tednov bo vaša energija šla navzgor, počutje, čustva, um. Manj boste jedli, energije pa bo več. Zakaj? Zaradi energijskega naboja sveže hrane, surove hrane, hrane polne vode in ne predelane, postane hrane, ki je na policah že mesece.

Kot smo že rekli je hrana živa saj je sestavljena iz mnogo mikroorganizmov. Manj kot je obdelana in predelana, bolj je živa a težje prebavljiva, to je nek zanimiv paradoks. V osnovi

pa ne gre za to, da nam bog ne bi dal dovolj močnih prebavnih traktov, gre le za to, da smo ga z nezdravo in neurejeno prehrano degenerirali zelo hitro. Pri nekaterih se to hitro opazi, pri nekaterih ne. Je pa sigurno stopnja vitalnosti odvisna od hrane, ki jo uživamo tekom življenja.

Problem vidite je ta, da jemljemo svoje telo za samoumevno, za to vanj tručkamo vsega boga. Ko pa pozorno pogledamo vidimo, da je naše srce, jetra, želodec, črevesje, oči, itd...vse sestavljeno iz celic, ki pa so v osnovi bitja in s hrano vnašamo fizičen kot tudi energijski aspekt v te celice. In s čimer jih hranimo to potem smo. Za to je pomembno, da postanemo čuječi v prehranjevanju. To ne pomeni, da celotno svoje življenje sedaj usmerimo v hrano in postanemo obsedeni s tem, sigurno ne. Saj namen nas samih ni le ta, ampak podporna hrana in pravi način prehranjevanja naredi najbolj optimalno platformo (naše telo) za delovanje nas samih (duše). S počasnim, lenim, zakisanim telesom polnim bakterij in sluzi bomo težko živeli svoje poslanstvo in svoj optimum, drži?

Prava hrana in pravilno hranjenje nam omogočata postaviti čvrste temelje, tukaj na zemlji.

Okus ali funkcionalnost

Osebnostno izbiram oboje. Vendar funkcionalnost je prva, sledi ji okus. Funkcionalnost pomeni, vaše dobro počutje, vitalnost, jasnost po obroku. Morali boste razmisliti o sebi kaj vam več v življenju pomeni. Ne gre za odrekanje, gre za izbiro. Sedaj ljudje zaradi tako velike identifikacije s telesom, čustvi in travmami posegajo kompulzivno po sladki hrani ali alkoholu, cigaretam, seksu itd...Če vam to služi potem nadaljujte, ampak če vidite na svojem telesu, počutju, da ne...Potem bo treba nekaj v glavi spremeniti.

Odnos bo potrebno spremeniti.

Bom kar direkten. Sreča je v vas samih, to kar ste in ne v hrani. Vem da večino napisanega že veste, vendar vam stavki v tem priročniku ponujajo možnost poglobitve.

Sladkor aktivira le živčni sistem, brbončice in to povzroči sprostitvev hormonov sreče, kar pa je le začasno in je sam energijski efekt kot hranilna vrednost nepodporne hrane škodljiva. To nam daje odgovor, da lahko z različno hrano, substancami vplivamo na naše počutje, to je normalno, logično in prav. Je pa pomembno, da izberemo stvari v našem življenju, vključno s hrano, ki je v osnovi podporna na vseh nivojih na naše telo in čustva.

Ne vedno, ampak večino časa pa. Nič ni narobe s sladkim, problem je ko to postane vsakodnevna prehrana, še večji problem je ko temu ne moremo reči ne ali pa je celo naša dobra volja pogojena s lončkom kave/čokolade.

Zelo pogosti rek je, hrano jemo tudi z očmi.

Ta stavek nakazuje na glorificiranje hrane in jo prikrajša za njen osnovni namen, kljub temu da se mogoče kdo ob branju tega počuti napadeno ali nasprotuje. To je enako kot bi z poudarjali obliko in dizajn avtomobila namesto njegove varnosti in osnovnih funkcij, ki je pripeljati od točke a do točke b. Udobje v avtomobilu je pomembno, seveda. Vendar osnovna

funkcija je pripeljati od točke a do točke b. Vse vmes so naše preference, želje, ideje, zamisli.. Za to je nekdo pripravljen plačati za avto 100.000€ "hude znamke" nekdo pa 13.000€ "nižje znamke" in obema služi čisto enako. Enako smo naredili s hrano. Žal. BMW sta sladkoba in okus tvoje najljubše tortice. BMW stanejo precej, so odlični avti ne rečem, vendar imajo svojo ceno. Tudi tortica te stane precej, pa ne samo denarja ampak tudi zdravja. Naj poudarim, če je to vsake toliko in če znaš reči ne, potem je okej. Problem je le ko rata to odvisnost, kompulzivno hranjenje, prosim razumite to.

Ljudje pridemo v fazo ko moramo zaradi nevšečnosti opustiti okus in preiti na funkcionalnost hrane vsaj za neko obdobje. Mnogim je ob dietah težko, saj trpijo zaradi odrekanja po določenih okusih, kar nakazuje ponovno na potenciranje okusa in iskanje užitka v hrani do te mere, da postanemo čustveno nestabilni, nejevoljni. Ko pa tehtnica začne kazati preveč, se slabo počutimo ali celo prejemamo komentarje pa začnemo izbirati funkcionalnost namesto okusa. Problem pa nastane, ker je to mnogokrat težko kajne? 30 let kompulzivnega prehranjevanja s polno nasičenih maščob in sladkorja potem pa se nekaj zgodi pa nam odsvetujejo takšno prehranjevanje, ali pa naš sistem preprosto ne more sprocesirati več takšne hrane, kako se v takšni situaciji odreči želji po našem priljubljenem moštvu? Točno za to si tukaj :)

Poglobiva se še globlje.

ps.: Ogromno je zdravih živil, ki vsebujejo sladkor. Sadje je glavna skupina hranil. Konzumiranje sadja naj bi bilo dnevno a ne kompulzivno in pretirano

Pravila hranjenja

Hiter življenjski slog, ki ga seveda sami povzročamo (za to ni izgovor) vpliva na naše prehranjevalne navade. Ker pa se kot družba ne zavedamo pomena hrane jo prav s tem razlogom jemo zelo napačno. Hitenje, goltanje, jemanje hrane za samoumevno, pomanjkanje hvaležnosti in odnosa do hrane, mati zemlje, narave... kuhanje več kot bomo pojedli in potem takem metanje hrane stran.

In to tudi vpliva na sam način kako pojemo obrok. Velika napaka, ki jo opažam je pretirano premikanje po velikem obroku. Če človek poje sadje in nekaj oreščkov to ni problem. Ko pa v naše črevesje pride velika količina in glavni dnevni obrok so hitro vstajanje, impulzivni gibi ali šport lahko zelo škodljivi za proces prebave. To je povsem enako kot bi vas nekdo na sredi noči ko spite na ves glas nadrl, da vstanite. Opazil sem, da je proces asimilacije bistveno boljši, če po samem velikem obroku ostanemo v enakem sedečem položaju vsaj 5 - 10 minut. Brez pitja, zgolj dovoliti telesu da prebavi. Tako se bo prebavni trakt umiril in stabilno prebavil hranila, četudi so težja. Koristno je tudi, da je hrbet lepo naslonjen, da vam ni potrebno napenjati notranjih trebušnih in hrbtnih mišic. Tako bo celoten prebavni trakt resnično sproščen. Med hranjenjem ni priporočljivo piti. Po obroku se ne leži, saj je proces asimilacije težji. Ležanje po obroku ni priporočljivo.

Začetek in zaključek obroka

Hrana, poln hladilnik in možnost, da si kupite hrano, ki vam je ljuba je znak obilja in dobre karme. Za to bi morali biti vsi, ki to možnost imamo hvaležni. Brez razumevanja in opominjanje prav tega dejstva, nas pripelje do popačenega odnosa s hrano.

Rezultat je samoumevnost.

Ko pride do samoumevnosti hrano puščamo, se iz nje afnamo, norčujemo, se z njo bahamo, dokazujemo svoj status, jo skuhamo preveč ter mečemo stran in podobne reči. Temu se lahko izognemo če poglobimo svoj odnos do hrane in razumemo kako zelo smo odvisni od nje, prav tako vode. Brez novega hladilnika, ker stari še deluje lahko preživite. 3 dni brez hrane pa bo že zelo zelo težko kajne? Mnogokrat nam začnejo stvari, ki so v resnici ne pomembne postajajo pomembnejše, ko jih ni ali so omejene. To prinese globoko v nas nek občutek nezadovoljstva. Za to je tudi toliko ljudi nesrečnih. Saj iščejo od zunaj. In prav tako mnogo ljudi išče srečo v specifični hrani, piškotih, čokoladi ali tartufih ter ostalih specialitetah. Ko pa v osnovi pravo zadovoljstvo prinese dobro počutje po zaužitju hrane, ki je resnično podporna za telo, ter odnos in hvaležnost za to, da jo imamo. To je bogastvo.

Sreča in zadovoljstvo sta iskrenost do sebe, da smo tako usrediščeni, da izberemo pravo hrano, jo pripravimo na pravi način ter jo spoštljivo pojemo. Na koncu pa se po njej še zelo dobro počutimo, sveži in napolnjeni. To je zadovoljstvo in popolnost. Gre za samoobvladovanje, ne iz prisile ali restrikcije ampak iz razumevanja, da sami kujemo svoje življenje dan za dnem.

Vsak obrok naj bi se začel z 5 - 30 sekundno tišino in notranjo zahvalo. Problem je ker hrano vidimo kot sredstvo, ne razumemo pa da je solata na vrtu prav tako bitje. Rastline, živali in tudi kamnine so do določene mere bitja s katerimi sobivamo. Če ne bi bilo rastlin, živali in kamnin, kaj bi jedli? Se zavedamo kako soodvisni smo?

Živali, rastline in kamnine so mnogo bolj samozadostne kot pa človeštvo. Pomislite. Torej solata na vaši mizi je bitje, ki je hvaležno na mizi za vas, da nahrani vaše telo preko katerega se vi razvijate, učite, prejimate, dajete. Takšno razumevanje in odnos do prav tega nas navda z občutki hvaležnosti in prijaznosti do hrane, ki nam je ponujena. Pred vsakim obrokom se zahvalimo in namenimo nekaj sekund tišini kot zahvalo. Lahko občutimo ljubezen in mir do hrane pred nami ali se zahvalimo mati zemlji in vsemu kar je za čudovit obrok, karkoli že je. Hrane se lahko tudi dotaknemo in jo s tem pripravimo na optimalno vibracijo, primerno za nas. Lahko to naredimo le v mislih, če nam fizičen dotik situacija ne omogoča. Osebnostno sam se zahvalim v mislih tudi telesu za pravilno absorpcijo hranil in opazujem prebavni trakt z ljubeznijo. Tako je pranska absorpcija iz hrane v subtilna telesa še kvalitetnejša. To rezultira kot daljša sitost, manj pojedene hrane in boljši stik z vsem kar je. Čuječe. Toliko smo usidrani v neke stare prehranjevalne vzorce, da se komu verjetno zdi zgoraj prebrano odzemljeno, nerealno, čudaško. Vse okej. Vsak izbira sam.

Po obroku je pomembno, da ne vstanemo od mize dokler ne prežvečimo zadnjega grizljaja do konca ter se na koncu zahvalimo. Sam v primeru kosila, ki zajema sadje, oreščke, med in ostalo se tega ne držim vedno. Vendar za glavni popoldanski obrok je to zelo pomembno. Ko pogoltnemo čisto vse za mizo, v miru in se na koncu zahvalimo. Se zgodi nek občutek zaključka, polnosti, zadovoljstva. Poskusite. Če imate otroke še majhne in to ni mogoče,

vadite čuječe žvečenje medtem ko se premikate. Le zavedajte se da jeste in da niste povsem drugje z mislimi. Pomembno pri obrokih je, da vemo da jemo. Um in telo morata biti usmerjena v prehranjevanje kakor se le da. Če že telo ne more biti, naj bo vsaj um. Naj se um spomni kaj telo počne in s tem se ustvari skladnost med umom in telesom, kar pripelje do celostnega, srečnega življenja. Vidite problem za čustvena nihanja je neskladje med telesom, čustvi, umom in dušo. Telo si želi spolnega odnosa, čustva hrepenijo po čokoladi, mentalno vemo da moramo narediti še veliko za to se sekiramo, kar vpliva na čustva in potem si čokolade želimo še bolj. Vse vleče v svojo smer. Kako naj bomo potem srečni? Za to je definicija čuječnosti resnično skladnost telesa, uma in duha. Tekom dneva si vzamemo čas za miren obrok in usrediščenje, za integracijo vseh naših "vozil".

Pojesti vse iz krožnika je znak spoštovanja in razumevanja hrane. Potrudimo se pojesti vse če seveda lahko. Če je hrane res preveč jo preprosto pustimo in smo naslednjič pozorni, da si jo vzamemo ravno prav. Če vam jo dozira nekdo drug, ga opozorite koliko hrane naj vam da na krožnik. To je odgovorno ravnanje. Postopoma moramo odstraniti malomarnost v povezavi s hrano. Metanje hrane, prenažiranje, shranjevanje hrane v nečistem okolju, kuhanje preveč hrane katero vržemo stran, naročanje velike pice ko pa v resnici nismo toliko lačni, itd...vse to mora postopoma oditi. Saj tako kot tretiramo hrano, tretiramo sebe. Hrana je mnogokrat vpogled v nas same. Je zrcalo nas samih. Pokaži mi kako ješ in povem ti kakšen imaš odnos do življenja in planeta, rastlin, živali, ljudi....

S takšnim ravnanjem pokažemo spoštovanje do rastlin, živali. Gre za vrlino zmernosti. Skuhamo si toliko kolikor potrebujemo in nič več, ker vse ostalo je že odpadek, malomarnost.

Seveda, se potrudimo pojesti vse, vendar moramo razmišljati resnično koliko naše telo potrebuje hrane in ne koliko bi si mi želeli pojesti. Ko v samem procesu prehranjevanja pride do te ločitve med vami in telesom, lahko lažje vidite. Odnos kot bi človek nahranil psa nam zna pomagati. Ker če se vprašamo koliko sem lačen, bodo najverjetneje odgovorile kompulzivne forme znotraj nas, ki si želijo mnogo več kot telo potrebuje. Za to se vprašamo. Kaj moje telo danes potrebuje? Koliko hrane je dovolj, da se bo moje telo počutilo podprto.

Ta stopnja zavedanja je ključ do pravilne prehrane. Saj ko se ločimo od čustev lahko vidimo kaj je kompulzivna navada in kaj je dejanska potreba.

Umetnost hitrega hranjenja

Hitro prehranjevanje je okej vendar naj ne bo prežeto z nervozo. Mnogo ljudi ne razumejo, da lahko stvari delajo hitro s povsem mirnim srcem. Poskusite. Hitro a dobro prežvečite in ob enem se zavestno sprostite. Hitrost hranjenja ni potrebno povezovati s stresom. Četudi ste zelo na tesnem s časom lahko čuječe in hitro pojemo obrok a le če se zavestno sprostimo.

To terja nekaj vaje, a ko bomo dovoljkrat ponovili se bomo ob napetosti med hranjenjem sprostiti.

Sprostimo jezik, usta, čeljust, sprostimo grlo, sprostimo srce, pljuča in celoten predel trebuha. Pozorni smo da ne stiskamo želodca in s tem ustvarjamo napetost in otežujemo

presnovno. Sprostimo želodec. Rahlo intenzivnejše dihanje med hranjenjem vam zna pomagati sproščati napetost četudi imate le 7 minut za velik obrok. Bolje pojesti v takšni situaciji manj in tisto bolj kvalitetno, kot zbasati preveč in premalo prežvečiti. Bolj kot ves protokol uporabite moč uma, moč zaznave in začutite kje v telesu je napetost ko se hranite. Sprostite ta del in si polepšajte obrok. Spremenite svoje življenje, saj ga nihče drug ne more namesto vas.

Ta navada je resnično koristna saj po opažanjih vidim, da v stresu konzumirana hrana ustvarja domino efekt. Po stresnem hranjenju smo še bolj pod stresom, saj smo hrano preželi s stresno energijo, ki je sedaj v nas in telo takšno hrano še težje presnavlja. To pomeni, da gre še več energije za prebavo, telo se bolj matra in seveda nam gre le še težje. Po ajurvedi pravijo, da hrana, ki jo pojemo v naglici ustvarja RAJA energijo, ki v osnovi stimulira, vendar ni zbalansirana takšna energija. In to je več kot očitni dokaz, da je temu resnično tako.

Zavestno dihanje med obrokom

Bodite pozorni, če med obrokom zadržuje dih. Sam sem opazil pri sebi ta vzorec. Med žvečenjem sem občasno zadrževal dih, kar privede do ne enakomerne rotacije energijskih centrov, ki so odgovorni za prebavo in posledično slabšo asimilacijo in izkoristek hrane. Posledica je v večini primerov stres ali pa navada, ki je nastala zaradi različnih življenjskih okoliščin. Lahko da prihaja tudi zaradi navade dihanja skozi usta ali pa zamašenega nosa, sinusov. Dihanje med prehranjevanjem je pomembno.

Žveči in prežveči

Če je en nasvet, ki si ga zapomnite iz celotnega priročnika je ŽVEČENJE!

Cirka 30% - 40% hrane naj bi se prebavilo že v naših ustih, slina zelo dobro pripravi hrano na lažjo absorpcijo. Hrana naj bi bila kašasta ko zapusti naša usta in preide v požiralnik. Potrudite se. Veliki kosi utrudijo prebavni sistem, kar podaljša proces asimilacije in razgradnje, kar upočasni telo, porabi več energije, povzroča počasnost, lenost, večjo možnost za vnetja in ostale bolezni. Mnogo jih govori o kolikokrat prežvečiti hrano. Oprostite ampak to se mi zdi absurdno. Hrana mora zapustiti usta kašasta, če jeste lubenico ali orehe bo kaša nastala prej ali kasneje drži? Tako da pamet v glavo. Opazujte, ne sledite slepim številkam ali dietam. Vi najbolje veste kaj, koliko, zakaj, kdaj, le da ste pozabili. A sedaj ste ponovno na poti spominjanja lastne inteligence svojega telesa, ki je vozilo vas samih. Vstopili ste na čudovito pot. Pot čuječnosti, pot k sebi, na pot nežnosti do sebe preko čuječega prehranjevanja. Vaše telo vam bo resnično hvaležno.

Informacije v hrani in očiščenje

Hrana ni zgolj fizičen objekt, ki poteši tvoje potrebe.

Žal mnogo ljudi hrano tako vidi, za to pa je tudi toliko boleznih in disharmonij po svetu. Enako je z vsemi stvarmi na svetu. Naš odnos določa način kako bomo delovali/uporabljali neko stvar. Lahko je to hrana, odnosi, druga država, kontinent, živali, itd...Prav tako ima hrana svojo specifično vibracijo in stopnjo oz. količino energije. Nekatera hrana nas **poživi** na primer kava, česen, čili, alkohol in deluje kot stimulant in vpliva na aktivacijo živčnega sistema, nekatera hrana nas **umiri / stabilizira**, na primer določena zelišča, toplo mleko, čaji, za nekatere so to maščobe, mlečni izdelki itd, nekatera hrana pa nas naredi **sveže / jasne**, zelenjava, sadje, oreščki.

Imamo hrano, ki nas poživi vendar ima negativen efekt in nas v osnovi izčrpa energijsko. Na primer kava nas poživi, stimulira živčni sistem in nas naredi butne a ob enem ima izjemno očiščevalen naboj, kava je super živilo, zelo občasno, vendar dnevno pitje kave ustvari povsem enako odvisnost kot sladkor.

Medtem ko korenina ginsenga deluje kot stimulant, doda moč a ob enem je pransko oz. energijsko zelo stabilna energija. Seznama ni, vsak ga mora ustvariti sam. In tudi cilj tega programa je dvigniti čuječnost in opazovanje samega sebe, saj na nekatero hrano se boste vi drugače odzvali kot jaz ali najin sosed.

Enako je s sladkorjem. Sladke pijače ali piškoti nam zaradi substance sladkorja aktivirajo telo a le za kratek čas, saj je pranska oz. energijska osnova sladkih pijač ali piškotov zelo minimalna. Hranjenje s cukrom in predelano hrano je kot bi dihali vedno na pol, nikoli res nebi mogli vdihniti s polnimi pljuči. Ampak zaradi otopelosti in ne čuječnosti posameznika tega dobesedno ne zaznavamo, nam pove to šele telo po mnogih letih s prebavnimi motnjami, kilami ali pa celo hujšo boleznijo. Temu čuječemu načinu lahko rečemo tudi intuitivno prehranjevanje. Sposobnost zaznavanja kakšna je energijska vsebina hrane, ne hranilna vrednost ampak energijska vrednost. Sprva to človek spoznava skozi poizkušanje in opazovanje sebe po kateri hrani ima dolgo veliko energije, vitalnosti in mentalne jasnosti, po kateri pa hitro pade "dol". Kasneje se človek z izkušnjami priuči in začne zaznavati hrano in njeno vsebino. Hranilne vrednosti seveda preštudiramo mentalno, vendar pransko oz. energijsko vrednost ter njen vpliv na naš telo pa razvijemo skozi čas. Za to pa je potrebno imeti prav odnos do hrane.

Hrana, predvsem dan danes pride iz vsepovsod. Španije, Italije, Čile, Hrvaška, Argentina, celo pakiran Kitajski kostanj lahko kupimo. Skratka iz vsepovsod. Vsaka država ima svojo kulturo, dinamiko, politiko, zgodovino, običaje, vrsto živali, rastlin, ljudi, etničnosti, ni da ni. Prav tako ima drugačno prst, podnebje, vreme, način pridelave hrane, vrsta hrane s katero hrani živali, higienske standarde itd. To so vse informacije na mentalnem, čustvenem, eteričnem in fizičnem nivoju, ki so shranjene tudi ja, prav ste odgovorili v HRANI. Mnogo ljudi misli, da je hrana res le objekt, ki jih nahrani. Veste, da mnogo ljudi, ki nimajo stika s pridelavo hrane na primer na vrtu ali njivi, pozabi, da je zelenjava v resnici rastlina in da so rastline samostojno kraljestvo na zemlji, ki jih je pa mnogo več kot nas. Objektiviziranje hrane je resnično. Za to je pomembno, če že ne zaznavamo kakšne specifične informacije ima hrana, da jo vseeno dobro prečistimo.

Kako hrano očistimo?

Nad hrano preprosto položimo roke, lahko se jo tudi nežno dotaknemo in opazujemo hrano in dlani z ljubeznijo, preprosto dovolimo da ljubezen in čistina naše duše prečistita bitja pred nami (hrano) in jo pripravijo na obred. To lahko naredite tudi v mislih. Lahko izgovorite tudi kratko prošnjo. "Hvala za vso to čudovito hrano. Naj bo prečiščena od nepodpornih vsebin in napolnjena z ljubeznijo. Iskreno hvala". Izberite svoje besede in jih začitite. Ne ponavljajte točno teh besed, najдите svoje. Ne ponavljajte slepo, razmislite o tem kaj vam hrana pomeni, kaj vam omogoča in nato najдите besede. Če sem povsem iskren menim, da skozi hrano imamo ljudje možnost se povezati z mati zemljo na res globokem nivoju, saj vsa hrana prihaja iz rastlin, živali ali kamnin/mineralov. To pa je povsem nekaj drugega kajne?

Sam velikokrat eksperimentiram prav s tem. Procesirana, umetna hrana nima veliko nabitih nepodpornih čustven na primer, saj je tako prazna, da ji rečemo kar "mrtva hrana". Medtem ko če poskenirate hrano v restavraciji lahko hitro vidite ali ljudje, ki so pripravljali hrano so umirjeni ali pod stresom. Mnogokrat se zazna v hrani stres, jeza, iritacija. In prav za to je tudi priprava hrane zelo pomembna.

Pravilna priprava hrane

Ste se že kdaj počutili po zelo okusnem obroku, ki je bil vsebinsko primeren in podporen za vas, počutili težke? Osebo se mi je to začinjalo dogajati vedno bolj pogosto in razlog je bil v osebah, ki so pripravljale hrano. Mnogim je kuhanje terapija in predstavlja kreativni aspekt življenja, kar je odlično vendar informacije njihovega polja žal preidejo v hrano. S prva sem bil tiho, kasneje sem začel o tem komunicirati, saj sem videl da kar pojem je resnično ena sila okusna a raztresena mineštra, ki mi prija a me utruja. Morda se s tem srečujete, verjetno pa večina ne. Vendar je pomembno poudariti te aspekte. Mnogokrat so to zelo prikriti načini na katere ljudje ne pomislimo, če se srečujemo z nejevoljo, upadom energije itd...

Če niste občutljivi na tovrstne stvari super, vendar to še ne pomeni da jih niste deležni. Le zaradi tega ker je v vas npr. nek sloj jeze, ki je zelo podoben sloju jeze pripravjalca tega ne zaznate toliko vendar se še vedno akumulira in nabira. Ko pa izločite z delom na sebi energijo jeze v zelo veliki meri, potem pa pojedete solato, ki so jo mešale besne roke, verjemite da zaznate, saj pride do energijskega konflikta.

Hrana je medij, dovzetna je za energijo iz okolice tako kot mi vsi in sam način priprave mora biti umirjen kakor se le da. Hrana ima svoje avrično polje, ki vsebuje informacije, misli, čustva, itd... razumete?

Če kuhate za svoje otroke, vsaj preden servirate se umirite in prečistite hrano, saj si ne želite, da vaši otroci ali vnuki jedo iritacijo na krožniku. Še bolje pa da se otroke nauči da se zahvalijo in na kratko prečistijo hrano skozi igro. Odprite se kreativnosti vaše domišljije.

Morda se vam zdi da pretiravam vendar stvar je resna, posebj če prihaja do dnevne konzumacije hrane od ljudi, ki so v zelo težkih depresivnih ali kroničnih stanjih. Si želite jesti hrano od zelo bolne ali zelo depresivne osebe? Ali od osebe, ki je polna energije in žari veselje? Ne vzemite tega poglavja lahkotno, niti osebno, saj vpliva na širjenje nepodpornih

mentalno, čustveno, eteričnih vibracij med ljudmi, ki jih celo vnašamo v telo. Razumeti moramo, da je naše mentalno, čustveno in eterično telo tudi znotraj našega fizičnega telesa. Mnogo mislijo da je naša "aura" zgolj okoli nas v resnici pa je tudi znotraj nas, in znotraj nas je najbolj gosta in jo je najtežje očistiti, in ko pojemo hrano dobesedno vnašamo informacije vase.

Kuhati je tudi odgovornost.

Če smo kronično besni in sitni ter kuhamo za družino ali svoje vnuke to ni odgovorno. V samo kuho se je treba pripraviti. Za to hrano prečistimo vsaj preden jo serviramo komu ali preden jo zaužijemo. Pripravljamo jo v miru. To je naša odgovornost in ne nek dodatek ali hokus pokus. Seveda nam ne rata vedno, ampak pomembno je, da se spomnimo kar se le da in pred pripravo vstopimo v kuho mirno.

Če ste na osebo besni in zanj/o kuhate, raje tega ne naredite saj lahko povzroči to precej škode. Pomislite kako so včasih zastupljali ljudi. Misel + močan občutek imata moč in vpliv, za to odgovornost v svoje roke. Mnogo ljudi si na dnevni ravni škodi točno zaradi tega. Mnogim ljudem predstavlja kuhanje stres, kuhanje v naglici, vse to je v hrani. Tako da boste mirni...Pred kuho ali vsaj pred serviranjem si vzemite 30 sekund časa, namenite tišini in izgovorite določene besede, ki vas bodo pripravile na mirno kuho in obrok. "Spuščam vso napetost in se odpiram miru. Želim si skuhati miren in podporen obrok. Hvala. Hvala za vso hrano, ki jo imam na razpolago, iz srca hvala." Tako nekako naredimo lep uvod, veste kot na prireditvi, ne začne godba samo igrati, najprej je uvod, jedro in nato lep zaključek.

Besni ne jejte saj se takšna hrana obrne proti nam in povzroča prebavna obolenja.

Pred samo jedjo si lahko roke umijemo oz. rahlo zdrgnemo soljo in s tem odstranimo energijsko nepodporne vsebine iz dlani, tako bo hrana s katero bomo delali energijsko prijetnejša in polnejša. Lahko tudi vstopimo v proces kuhe s tišino in kratko zahvalo kot je bilo že omenjeno. (zelo priporočljivo).

Intuitivna izbira hranil

Jesti tisto hrano, ki nam je dobra je razlog zakaj imamo izzive. Dobra komu? Dobra našim brbončicam. Dišijo čokolade, piškoti, slane stvari, rogljički itd...Ker ko pride nejevolja, dolgočasje, žalost, stres itd...posežemo po nepodporni hrani in ker se zaradi stimuliranega živčnega sistema, ki ga povzroči sladkor oz. novonastali hormoni, počutimo rahlo bolje (nas dvigne) s tem ustvarimo naše podzavestno prepričanje, da nam sladkor pomaga. In nam, vendar za kakšno ceno. In kakšen je potem padec, ko cukr popusti? Velik. Nečimrnost. Potem pa ga je potrebno vnesti še in še. S tem se ustvarijo miselne forme in občutki v našem polju, ki so zelo zelo močni in je potrebno uporabiti veliko volje in energije, da jih razbijemo. Če ta ne zdrav proces oz. navade trajajo leta, potem je za to potrebno dobesedno energijsko izkoreniniti. In to v programu STOP SLADKORJU delava.

Zanimivo je to, da ko je ta želja po sladkorju v naših energijskih centrih tako močna je veliko težje reči ne. To željo se da na srečo s pravimi prijemi odstraniti, do te mere, da potrebe po sladkorju enostavno ne bo ali pa boste z lahkoto rekli dovolj po 1 koščku.

Ko teh blokad ni več, takrat lahko vstopimo v intuitiven proces izbora hrane. Najlažji način, ki ga tudi sam uporabljam je. Seznam živil in potem se vprašam "Katera hrana je danes najbolj podporna in potrebna za moje telo". (In če izbiram med rižem, kašo, kvinojo ali krompirjem) potem izstopi ena jasno in očitno ven. Kdaj pa tudi ni pomembno in izbiram lahko sam. Torej zastavimo vprašanje. Da si proces olajšamo je pomembno, da nastavimo v mislih 2, 3 ali 4 hranila in potem intuitivno začutimo ali pa nam ena beseda skoči v mislih, lahko pa jo začutimo tudi v telesu. To je proces, ki vključuje hranila, ki so nam že poznana.

Če pa smo v trgovini in izbiramo novo hrano ali pa se sprašujemo ali da ali ne. Pa ponovimo vprašanje "Ali je ta hrana primerna za moje telo", dobili boste jasen DA ali NE. Lahko pa vprašate "Koliko od 0 do 10 je ta hrana primerna za moje telo danes" in izstopila vam bo številka. Lahko pa si predstavljate da ste to hrano pojedli, kako se počutite? Načinov je mnogo in najti morate svojega, nekateri bolje vidite, nekateri dobite odgovore, nekateri zgolj veste. Je pa pomembno, da razločite ali vam to govori vaša želja in kompulzivne forme in se v resnici "zavajate" ali pa je odgovor verodostojen. To je zdaj drugo poglavje, ki pa žal presega kapacitete tega tečaja.

Najbolj sigurna metoda pa je opazovanje sebe in hrane, ki vam je v preteklosti dobro dela, to zapišite v tabelo in naslednjič veste kaj jesti. Če ne zaznavate, ne ugibajte, ne varajte se, preprosto po vsakem obroku ali zvečer pogledajte po kateri hrani ste se res dobro ali slabo počutili in to zabeležite. Je preprosteje kot mislite.

Če je bil odziv telesa zelo dober, naredim nekaj podobnega in nekaj malega dodam ali odvezam. Če mi je naredila kombinacija slabo, naredim drugačno prilogo. Pomembno pa je tukaj vprašanje. Ne kaj bi jaz jedel, ampak kaj je najbolj podporno za moje telo danes, glede na aktivnosti, ki jih imam.

Uporaba uma...

Če ste na vikend izobraževanju, kjer imate obilen samopostrežni meni in glede na to da morate biti agilni, hitri in pretočni zaradi konzumiranja mnogo učnih snovi in komunikacije je pomembno, da poskrbite za vnos hrane, ki podpira aktivnost. Torej izbirate lažjo hrano, kot so sadje, veliko zelenjave, itd...Če pa je pred vami cepanje drv ali generalno čiščenje hiše pa posežete po bolj škrobni hrani z večjo količino beljakovin.

Velikokrat je dovolj že ta korak, da poznate kombinacije hrane, ki vam zelo dobro dene, glede na vašo aktivnost. Robotsko hranjenje ni rešitev, pomembna je čuječnost in primernost obroka glede na aktivnost:

Vrsto hrano lahko razdelite na:

- Obrok za intelektualno aktivnost
- Obrok za fizično aktivnost
- Ali nekaj vmes.

Ne sprašujte nobenega kakšna naj bi bila moja dieta ali hrana. Cilj je da pridete stik s seboj do te mere, da boste vsak dan vedeli katera hrana je podporna in ne podporna za vas.

Kako jesti manj in biti bolj sit?

Raziskave kažejo, da po cirka 20 minutah hranjenja naši možgani registrirajo, da je telo dovolj sito ne glede na količino vnešene hrane. To je dejstvo, lahko poskusite. V tem dejstvu se skriva odgovor kako lahko človek poje manj in posledično izgubi tudi odvečno telesno težo, če resnično prihaja do prenajedanja.

Žvečite več in počasneje. To je to. Da pa se tega spomnite je potrebno prevzeti nadzor nad čustvi in to z umom. Več o vajah v nadaljevanju.

Seveda si naložite tudi manj na krožnik. Ampak če si naložite na krožnik 0.7 litra volumna hrane in ga pojedete hitro v 7 minutah, ali pa si vzamete 0.7 litra volumna hrane in ga počasi jeste 20 minut. Boste verjetno že pri 0.5 litra volumna siti, ker bo vaš sistem zaznal "aha dovolj je".

Drugo dejstvo je, da hrana ki jo jemo počasi in s pozornostjo nudi večji energijski izkoristek in boljšo absorpcijo, energijsko kot tudi fizično. Kar pomeni, da smo z manj hrane lahko bolj siti. Tako da hitrost in čuječnost vplivata na našo sitost. S tem razlogom mnogo ljudi pred televizijo ali računalniki poje na tone hrane, a tega niti ne vedo. Avtomatsko, robotsko hranjenje ne prinaša trajnih rezultatov. Zakaj? Vse kar naredimo pozorno in dosledno je kvalitetnejše, čisto na vseh področjih življenja. Enako je pri hrani oz. hranjenju. Enako je s surovo hrano ali procesirano hrano. Bolj kot je hrana surova in ne obdelana bolj nam da občutek polnosti, če tudi to težko verjamete.

Ližite en košček čokolade 5 minut in mu namenite vso vašo pozornost (ni potrebno pretiravati) ali pa pojedite celo 200g čokolado v 5 minutah medtem ko tipkate na telefon ali gledate priljubljeno serijo. Prepričajte se sami. Videli boste kako lahko vnesemo bistveno manj hrane, povečamo čuječnost in s tem dvignemo zadovoljstvo. Rezultat je tudi boljši odziv telesa, saj ga ne obremenjujemo toliko. Rezultat je tudi veliko privarčevanega denarja.

Izračunajte koliko denarja gre za prigrizke in sladko hrano ali hrano ki v resnici resnično ni potrebna.

Če pa mislite, da nimate časa, potem pa jejte že pripravljeno, predelano hrano in živite tako. Izbira je vaša a naj vam povem. V življenju najprej hitimo in se ženemo za življenjem, kariero, cilji. Kasneje pa plačujemo za zdravje zaradi kompulzivnega vedenje iz preteklosti. Izbira je naša. Je pa dejstvo, da če si se pridružil/a temu programu, potem ti je resnično mar in za to ti čestitam!

Odnos do hrane in prehranjevanja nas usidra, nam ponudi novo priložnost za izgradnjo zdravih temeljev, odnosa do narave, tukaj na zemlji.

Kompulzivno jemanje prehranskih dodatkov

Zelo pogosto se zgodi, da ljudje, ki želijo shujšati ali imajo prehranske "pregrehe" kompulzivno jemljejo prehranske dodatke, kot rešitev. To vedenje nastane zaradi ali občutkov krivde, saj smo pojedli pred tem nekaj sladkega ali pa nastane zgolj zaradi prepričanja, da bo stvar res boljša po uporabi dodatkov. Žal pa je to le iluzija. Poješ piškote, potem pa še čez super detox prašek, ki ti bo raztopil vse kar je bilo pojedeno? Ponovno pa gre le za nalaganje še več hrane v želodec, ko pa jo v resnici res ne potrebujemo. Cilj ni dodatek, ampak to, da ne pojemo piškotov in program STOP SLADKORJU se ukvarja prav s tem.

Naši raztegnjeni želodci se morajo počasi vrniti v prvotno stanje in pojesti moramo toliko kolikor naše telo potrebuje in ne kolikor smo navajeni ali kolikor pravijo drugi, da bi morali pojesti. Prav zaradi teh občutkov krivde in nezmožnostjo reči cukru ne je "weight loss" industrija ena največjih. Saj veste kako je. Sladkor ustvari problem, dodatki ga pa "rešijo". To me spominja na nek scenarij v današnjih časih.

Cilj tega poglavja je, da pogledamo katere dodatke jemljemo in ali v resnici razumemo zakaj jih sploh jemo? Ali jih jemljemo zgolj kompulzivno. Resnično poznamo njihovo funkcijo in efekt na nas? Kdaj jemljemo, koliko, zakaj? So kakšni stranski učinki morebitni? Razumemo dodatke, ki jih jemljemo ali je vse malo na hojladri?

Skratka čuječnost z dodatki.

Kaj pa ko nam zadiši...

Pojedli ste kosilo in zadišali so vam piškoti v omari. Imate jih. Kaj zdaj?

Kot prvo je pomembno, da razumete, da si jih niste zaželeli vi, ampak vaša čustva, ki se pojavi kot želja po določenem prijetnem občutku. Lahko bi to bil alkohol, cigareti, droge, itd...V vašem primeru je to sladkor ali kakšna druga hrana.

Seveda, telo želi stimulacijo na specifičen način, saj ste to naredili že nič kaj kolikokrat, drži? Vse okej, brez panike!

Prvi način

Če ste bolj duhovne narave vam bo pomagalo dejstvo oz. razumevanje, da si ne želite tega piškota vi ampak zgolj čustveno telo (čigar funkcija je želeli si/čutiti). To čustveno telo je zaradi preteklih izkušenj zapadlo v kroničen vzorec hranjenja, s tem se je ustvaril energijski vzorec, ki rabi to potešitev (hrano). S tem razumevanjem lahko hitro prekinete. Vendar to je za mnoge abstrakten način.

Drugi način je z uporabo misli, razuma. Z zavedanjem, da jeste te piškote že toliko časa in da če boste nadaljevali s takšnim tempom, da bo to v roku večih let postal problem. Preprosto kot to.

Si želite plačevati za različne posege in si želite izpostavljati svoje telo bolezenskim stanjem zaradi obremenjevanja svojega prebavnega trakta? DA ali NE?

Nič ni narobe s piškotom. Problem je zasvojenost, da ta piškot ne more iz vaše glave in da če ga ni je potem cel kažin. Odvisnost od piškota je problem.

Za to izgovorite v takšni situaciji ali pa tekom dneva:

Izpuščam vse energije zasvojenost v povezavi s _____(piškoti/kavo/hrano, /pretiranim hranjenjem itd...) in jih hvaležno pošiljam v svetlobo (Sonce). Hvala.

Prosim, naj bom napolnjen/a z notranjo močjo, da opustim to nezdravo navado. Hvala.

Ponovite oba zgornja stavka 3x. Uporabite lahko tudi vizualizacijo.

To je to.

Sama vodena meditacija je priložena v paketu, tako da brez skrbi :)

Opustitev nezdrave hrane je resnično odločitev, razumem pa da je to izziv, saj so tovrstne informacije v polju lahko precej zagozdene in jih z uporabo uma zelo počasi odstranjujete, s tem razlogom je sklop terapij namenjen prav temu, da sistematično odstraniva te blokade ven.

Če iščete raznolikost ter radost življenja v hrani, potem iščete resnično na napačnem mestu.

Osvobodite se odvisnosti in izberite čisto življenje.

Od spodaj so predstavljene tehnike, ki vam oz. ti znajo pomagati še dodatno. Tehnike odspodaj znajo prinesiti trajne rezultate.

Kako reči NE sladkorju? (tehnike)

Da rečemo NE, je potrebna notranja volja, moč. Tvoja odločitev je močno orodje. Je kot vstopna točka, kako močno si odločena, da prekineš. Da pa lahko za čutiš to močno odločitev v sebi moraš razumeti ZAKAJ želiš prenehati z ne zdravimi vzorci. To je tvoje delo v katerega se moraš poglobiti. Globok razmislek ti zna odpreti nova vrata. Sigurno niso kile edini razlog, obstaja verjetno še več. Želiš se počutiti bolje sama s seboj. Verjetno pa ni to edini razlog. Verjetno je v ozadju občutek nemoči in iritacija, ko nekaj izven tebe kot je hrana pogojuje tvoje počutje, torej želiš osvoboditev, svobodo, lastni jaz, sposobnost odločanja, itd...Tukaj že prihajamo bolj do subtilnih motivov in bližje k sebi, onkraj fizičnega telesa in zgolj dobrega počutja. Morda po razmisleku ugotoviš, da če s tovrstnim prehranjevanjem

nadaljuješ sledi hitrejša degeneracija telesa v obliki različnih bolezni, kar ti bi otežilo proces lahkotnega življenja, otežen proces biti lahkotno s svojimi otroci, vnuki, itd...To ni ustrahovanje, je le objektivni pregled posledic in lastnih motivov, ki vplivajo na tvojo odločitev, da bo resnično močna. Ker če je, potem imava enostavno delo. Zapiši si zakaj želiš opustiti sladkor. Nahrani um z mislimi, ki te bodo na dolgi rok motivirale.

Dejstvo je, da je nezdrav način prehranjevanja le še eden izmed načinov kako nam življenje želi pokazati pomembnost čuječega življenja. Za nekatere je to lahko kompulzivni spolni odnosi, telefon, video igre, igre na srečo, odnosi, karkoli. A pomembno je, da z razmislekom razumemo naša jedra, motive in posledice, kar nam omogoča hitrejšo osvoboditev.

V osnovi gre za proces osvoboditve od nečesa kar mi nismo ampak je postal tekom let prevelik del nas, ki nas sedaj ovira. Samo to.

S terapijami učinkovito odstranjujeva zapise, ki ti povzročajo prekomerno nenadzorovano željo po hrani, sladkorju itd. Med samo terapijo tudi obnoviva center, ki je odgovoren za voljo in možnost odločanja, center AJNA (čakra tretjega očesa med obrvmi) in v nadaljevanju ti bom predstavil način kako lahko tudi sama aktiviraš ta center z mudro hakini.

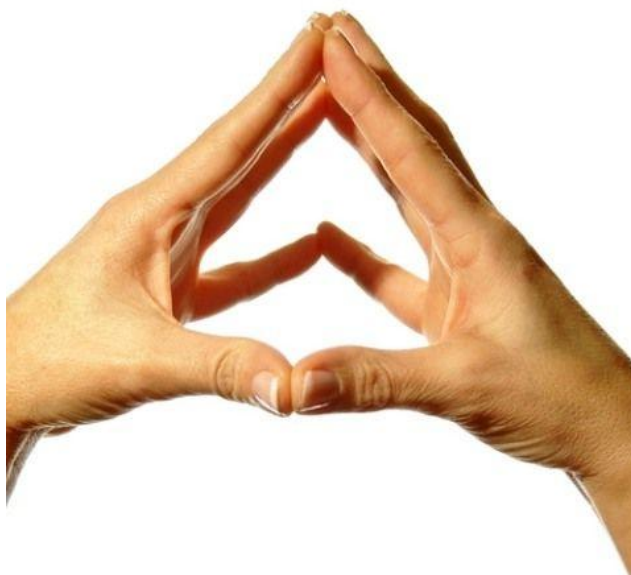
Pomembno je da prakticiraš mehanske tehnične načine, ki ti bodo povečale voljo, odločnost, saj se vsak osvobodi sam, za to je pomembno, da si opolnomočena. To lahko s preprostimi vajami narediš in si zagotoviš, da boš željo po sladkorju/hrani, lažje odrezala in rekla NE.

Hakini mudra

Mudre so položaji rok, ki vplivajo na naše energijsko telo in energijske centre.

Z ohranjanjem položajev v specifičnih mudrah lahko vplivamo tudi na center AJNA, med obrvmi. Mudra Hakini, kar pomeni jasen um oz. predstavlja aspekt moči, je mudra, ki jo vidimo v mnogih intervjujih ali pri ljudeh, ki so mentalno aktivni. Ta mudra stimulira AJNA center in aktivira naše mentalno polje, sposobnost presojanja, sposobnost koncentracije, odločnosti, jasnosti. Problem pri čustvenem prehranjevanju je, ker nas ta želja v ČUSTVENEM polju preplavi, um pa tem čustvom oz.

želji podleže. Za to z redno prakso Hakini mudre lahko aktiviramo mentalno polje, možnost pomnjenja, odločanja in mentalne hitrosti/agilnosti. Tako bomo z umom prepoznali in presekali to željo enostavneje. Priporočam 5 - 15 minut dnevno uporabo hakini mudre. Začnite z le nekaj minutami, da vidite efekt, povečajte iz dneva v dan in se opazujte. Hakini mudra je tudi zelo koristna za izboljšanje spomina, uranoveša levo in desno možgansko polovico, pomaga pri soočanju s stresom in je koristna za vse, ki imajo izzive pri učenju,



študiju ali vse, ki želite izboljšati mentalni aspekt sebe. Mudra tudi pozitivno vpliva na endokrini sistem oz. hormone, kar je

tudi pogostokrat razlog za prekomerno težo.

Izvajanje Hakini Mudre

Med izvajanjem smo rahlo osredotočeni na prostor med obrvmi, jezik damo na nebo in smo pozorni na dihanje. Dihanje je sproščeno. Mudro izvajamo sede. Naše oči so zaprte ali usmerjene povsem naravnost, v višini oči. Izvajanje 5 - 15 minut dnevno. Roke v mudri lahko položiš 30 cm pred obrvi ali jih imaš kjerkoli drugje če ti je lažje. Le pozornost usmeri v predel med obrvmi.

V samem stanju tišine in močno voljo, ki raste med samo mudro lahko izgovoriš kakšno afirmacijo v polni odločnosti. Vem kako srečno živeti povsem brez sladkorja/čokolade/prenajedanja...itd...

Afirmacija

Hvaležno a odločno spuščam vso potrebo po sladkorju/prenajedanju. Hvala. (občutite kako odhaja ta potreba po sladkorju izven vas, daleč stran, v sonce ali ogenj. Opazovanje je nežno.

To afirmacijo lahko tudi uporabljaš tekom dneva ali ko se ti porodi želja.

Meditacija

priložena v programu ti pomaga se sprostiti in spustiti tovrstne kompulzivne forme, navade, spomine iz tvojega polja za to ti priporočam, da jo prakticiraš vsak dan dokler se stanje ne normalizira ali pa vsaj vsak drugi dan. Na dan terapije ni potrebno izvajati meditacije.

Na dan terapije se ni priporočljivo tuširati, saj voda spere en del nanešene energije, kot krema, ki potrebuje čas da se vpije v kožo.

Specializirane energijske terapije

Izvajam tudi specializirane energijske terapije, kjer lociramo nepodporne kompulzivne misli in zapise, katere manualno odstraniva ven. To zagotavlja najhitrejši ter zelo učinkovit način kako se odstrani tovrstne zasvojenosti. Za več me kontaktirajte na info@marjanrijavec.com

Reflektivna vprašanja

Namen tega poglavja je poglobiti samo razmišljanje, refleksijo. Tukaj so vprašanja, ki ti na tej poti lahko služijo kot usmeritev.

Kaj je tvoj glavni izziv:

- Ne morem se upreti sladkim jedem.
- Ne morem se upreti kavi ali drugi pijači.
- Jem tudi ko nisem lačen/a
- Skoraj vedno si naložim preveč hrane na krožnik.
- Količinsko preveč pojem.
- Ponoči se zbujam in hodim jesti
- Sem neprestano lačen/lačna
- Stres vpliva na moj apetit in prehranjevalni ritem.
- Ko sem žalosten/a ali osamljen posežem po hrani, četudi nisem lačen/a.
- Katera hrana ti predstavlja izziv _____?

Za vsako vprašanje se vprašaj ZAKAJ, KDAJ, KJE, KAKO, itd...? Tovrstna vprašanja lahko predebatirava tudi pred seanso. Lahko si tudi označiš kar misliš, da velja v tvojem primeru in pogledava na sami seansi.

Prepričanja in dejanja v povezavi s prehranjevanjem:

- Pri obroku si raje naložim več, ker mislim da bom ostal/a lačen/a. Velikokrat ne pojem vsega ali pa se potrudim in pojem vse ter vidim, da sem pojedel/a bistveno preveč.
- Ko jem v javnosti, mi je nerodno ko me nekdo vidi, da jem. Skrivam svoja usta.
- Ko ne vem kaj bi počel/a posežem po sladkem, slanem ali drugi hrani.
- Hrana mi nudi varnost in lagodje.
- Zaradi velike lakote hrano premalo prežvečim, jo nervozno požiram.
- Namesto sadja in zelenjave raje vzamem multivitaminsko tableto.
- Kot otrok so me s hrano nagrajevali/kaznovali.
- Hrana mi predstavlja stres, obveznost.
- Jem kadar sem lačna in ne kadar mislim, da bi morala jesti.
- Jem kadar mislim, da moram jesti in ne kadar sem v resnici lačna.

Tabela za samoopazovanje

Hrana ima svojo vibracijo in različne kombinacije hrane ustvarjajo različne odzive telesa. Za to je smiselno, da vsaj v začetni fazi pišemo kako se je naše telo obnaša ob določeni hrani.

Hrana/pijača ali kombinacija po kateri se moje telo počuti.

Datum in obrok	Stabilno umirjeno jasno	Hiperaktivno nervozno	Utrujeno leno počasno

Če se vaše telo po obroku počuti stabilno, relativno jasno, umirjeno. To pomeni, da ste izbrali prava hranila in pravo kombinacijo. To pomeni tudi, da ste bili med obrokom dokaj umirjeni in hrano prežvečili dovoljkrat. Zapišite si hranila in kombinacijo pod ustrezen okvirček. Zapomnite si ta obrok, kot visoko kvaliteten. Preštudirajte ponovno katere hranilne vrednosti ste zaužili, kako ste ga jedli in koliko ste pojedli.

Če se vaše telo po obroku počuti težko, počasno, leno, brezvoljno, z otopelim umom. To pomeni, da ste izbrali hranila, ki niso podporna za vaše telo. Za nekatere so to mlečni izdelki, za nekatere škrobni, za nekatere beljakovinski izdelki. Lahko, da ste obrok pojedli prehitro ali pa da ste količinsko kljub dobrim hranilom pojedli preveč, to je pogostokrat razlog

za otopelost. Mrtva hrana kot so juha iz vrečke, dehidrirane, zmrznjene, predelane jedi. Hrana, ki že mesece stoji na trgovinskih policah izgublja na vrednosti, itd... Morda so bila hranila v redu, vendar je bila konfliktna kombinacija hranil. Poskusite eksperimentirati z ločevanjem težkih beljakovin in ogljikovih hidratov. Naj bo kosilo bolj OH in večerja bolj BE. Preprosto odstranite določene jedi iz kombinacije (ob naslednjem obroku) in opazujte telo ali telo ponovno ne sprejema hrane dobro ali je kaj boljše. Eksperimentiranje.

Če se vaše telo po obroku počuti hiperaktivno ali nervozno. To pomeni, da ste pojedli hrano v naglici in jo zaradi stresa preželi z hiperaktivno energijo, hrano ste morda požirali, premalo žvečili. Morda pa ste jedli povsem umirjeno vendar je izbira hranil bila napačna, kot so živčni stimulansi. Sladkor, česen, čebula, kava, zeleni/črni čaj oz. kofein, zelo pekoče jedi, taurin, guarana, itd... Lahko, da jo je pripravljala oseba, ki je pod stresom.

Čestitke

Prišli smo do konca tega kratkega priročnika :).

Rad bi vam čestital za trud in vztrajnost. Določene besede in informacije so nove, ponujajo nov vpogled in so obenem na momente tudi zbadljive. A s ciljem prebuditi se in odpreti zakladnico v nas samih, popeljati vse ki ste v tem programu na pot čuječnosti, še bolj! Pomembno je, da razmislite o vsem skupaj, pogledate vase in spremenite svoje življenje v svojem tempu in na svoj način.

Sigurno vam bo uspelo!

Lep pozdrav,

Marjan Rijavec



