

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

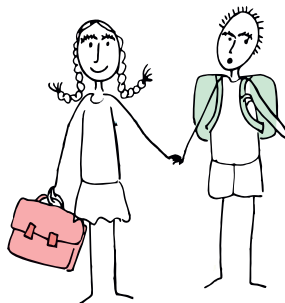


PSYCHIKA,
VNITŘNÍ SÍLA,
SPOKOJENOST



**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 soustřeďovat 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 souhrmi 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.
- Užít 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
- Poťukávat 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

