

Telo nikoli ne laže

Irena Brglez (Artemida)
Fotografija: Simona Zupanc

*Pazi na svoje misli, kajti spremenijo se v besede.
Pazi na svoje besede, saj postanejo dejanja.
Pazi na svoja dejanja, ker ti pridejo v navado.
Pazi na svoje navade, ker oblikujejo tvoj značaj.
Pazi na svoj značaj, kajti ta določa tvojo usodo.*
(Frank Outlaw)



Rdeča nit vsakega svetovanja, energijskega stika, delavnice, predavanja ...: ženske in moški se ne spoštujemo dovolj, ne cenimo se, ne ljubimo se.

Naša samopodoba je na izredno nizki ravni. Vse pa ima svoje začetke daleč nazaj, v našem otroštvu. Že takrat so nam povedali, česa vse ne smemo, znamo ali zmoremo početi. In kaj moramo. In da prave potrditve prihajajo od zunaj. In nas tako naredili odvisne od večnega iskanja vsega zunaj sebe. Kruto.

Leta so tekla, mi pa smo veneli. Pravzaprav se nismo niti prav razcveteli. Morda le v kratkih vmesnih časovnicah. In še to v povezavi z drugimi, z zunanjim svetom, z ljudmi in dogodki.

Do nekega trenutka, ko nas potisne čez rob – karkoli: zdravje, služba, partner, otroci ... Ko se zavemo, da po starem več ne gre, da ne zmoremo, predvsem pa tega nočemo več!

Da želimo in si zaslužimo veliko več. Da želimo spet dihati s polnimi pljuči, svobodno, brez zunanjih omejitev,

da želimo cveteti, živeti svojo pravo naravo, biti v harmoniji s seboj.

Zadnje mesece k meni prihajajo osebe z intenzivnimi fizičnimi in psihičnimi bolečinami ter pritiski na različnih koncih in krajih. In ne razumejo zakaj. Če pa niso počeli nič posebnega. Niti niso pretirano »grešili« s hrano ali fizično pasivnostjo ali ... Zakaj torej?

Ko naredimo pregled dnevnega dogajanja, rutine, ki jo živijo, kaj hitro pridemo do spoznanj. Kaj mislimo, govorimo, kako delujemo? Kakšna je naša dnevna harmonija ali neharmonija glede na rutino dela, počitka, prehranjevanja, gibanja, sproščanja? Si vzamemo čas zase? Se znamo postaviti zase? Kakšno glasbo poslušamo, katerih televizijskih in radijskih programov se »držimo«, katere revije in dnevnik prebiramo? Znamo imeti radi sami sebe? Smo v miru sami s seboj

RIPOROČA RINA PRIPOROČA RINA PRIPOROČA RINA PRIPOROČA RINA PRIPOROČA RINA PRIPOROČA RINA PRIPORO



Z ljubeznijo pričakujem vaša vprašanja, naročila:

051 658 101 in irena.brglez@siol.net

Več: www.facebook.com/aartemidaa

Celostno svetujem na področju:

- harmoničnega in zdravega načina življenja,
- kako in kje pričeti s spremembami sebe, svojih navad, utečenih zastaranih vzorcev,
- uporabe prehranskih dopolnil, naravne kozmetike, izdelkov moči.

Organiziram in izvajam:

- motivacijska predavanja, osebna in za podjetja,
- delavnice Kako spremeniti sebe, na katerih se naučimo sebe in tok svojega življenja obrniti v ljubezen, radost, svetlobo, blaginjo, mir in transformirati stres v vitalnost,
- tečaje Reiki I. stopnje, po katerih zmoremo sami uporabljati energije, ki so okrog nas, za svojo vitalnost in odlično počutje,
- tečaje tai chi, forma 10 in 24 (Ptuj),
- individualna svetovanja in ENERGIJSKI STIK / pretok, s pomočjo katerega regeneriramo svoje telo in duha, ki nas celi, poživlja, pomlajuje, očiščuje, predstavlja dotok »goriva« skozi in v naše telo ...



in z drugimi? Ali zaspimo skregani sami s seboj? Izza teh vprašanj se skrivajo vsi odgovori. Za vsa naša stanja, vse naše bolečine, solze ali smeh, veselje ali žalost, naše okrogle telesne zgodbe ...

In seveda tudi naša izbira. Vsak dan znova, vsako jutro. Torej, kako pa danes? Kako se počutimo? Kaj smo pripravljeni narediti za spremembe? Kateri je prvi korak?

Ker telo nam vedno pove, kje smo v resnici.

Ne da se ga ogoljufati.
Pa zakaj bi ga?

Ko postajamo najprej ljubki *mišelinčki* in zatem okrogli *mišelin* ...

Hm, kje je tista meja, ko se ustavimo in zavemo, da nam to ni potrebno?

Da je naše telo čudovit tempelj, a le, če z njim ravnamo, kot da je.

Modro je skrbeti zanj, ker lahko živimo le v njem. Samo eno je, tokratno.

Delujmo torej zase z ljubeznijo.

Odločimo se za spremembe, najprej sebe. Sprejeti sebe, vzljubiti, se znati pohvaliti, nagraditi ... Zelo pridni smo, podpiramo kar nekaj »vogalov vsake hiše«. Vse življenje, vsak dan. Danes pa je naš dan. Naš.

Odločimo se zase, za svoje srce, telo in dušo.

Če hočemo napredovati v tem življenju, v doživljanju sebe in drugih, je najprej potrebno počistiti svoj tempelj. Tokratni. Svojo notranjost.

Si dovoliti soočenje s samim seboj, si priznati, na kateri stopnici stojimo in kam ter na kakšen način želimo naprej.

To pomeni sprejeti sebe, vsa dejstva o sebi, pomeni se pokesati, predvsem pa odpustiti:

- sebi, ker smo se obsojali, ker smo se jezili, smo živeli v strahu, skrbeli, se žalostili,
- drugim, ki smo jim dovolili, da so nas prizadeli,
- sebi, ker smo zmeraj ravnali tako, kot smo takrat najboljše znali.

Odpuščanje je velik blagoslov. Vredno si je vzeti čas, si napraviti spisek svojih negativnih čustvenih toksinov jeze, žalosti, skrbi, strahov, zamer in si dovoliti popotovanje skozi merkava meditacijo ... Opuščati. In si odpuščati.

Zmeraj sledi ena mala nirvana, lepše počutje, svetlejši mi ... enostavno zmoremo ...

Bodimo hvaležni za vse, dajajmo in sprejemajmo – v neskončnost ...

Nasmejmo se, vrnimo radost v svoja življenja, uživajmo trenutke, kakor komu ljubo.

Na čim bolj miren, prav posebno nežen način. Ker mi to ZMOREMO!

NAGRADA!

V obdobju, ki je pred nami, nekomu izmed Rininih bralk ali bralcev PODARJAM prvo kompletno triurno svetovanje, čiščenje z merkava meditacijo in polnjenje z energijskim stikom.

Napišite, zakaj naj izberemo prav vas. Zakaj se želite lotiti sprememb na in v sebi.

Odgovore pošljite skupaj s svojimi podatki in gsm številko na info@rina.si ali na naslov uredništva do 31. 8. 2013.

Morda boste prav vi izbrani za **notranjo stilsko preobrazbo!**