

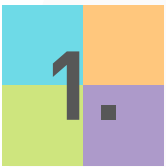


10 KORAKOV ZA KVALITETNEJŠI VSAKDAN!

 svetloba.si

Zakaj si ne bi vsakega dne naredili sončnega, čeprav so na nebu oblaki? Zakaj ne bi bil vsak dan pozitiven, četudi nas pestijo težave? Zakaj ne bi vsak dan bil lahkoten in preprost, četudi je naš urnik mnogo prepoln? Zakaj ne bi vsak dan bil kvaliteten v vseh pogledih, do koder nam seže oko? Si mislite, da ni izvedljivo? Kaj pa, če vam predstavimo 10 korakov za kvalitetnejši vsakdan? **Začnimo danes!**

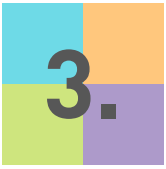
V želji po dvigu kolektivne kvalitete življenja in vsakega dne, ki ga sestavlja, bi vam radi razkrili preproste skrivnosti. »10 korakov za kvalitetnejši vsakdan« je preprost pripomoček, brez katerega si svojega dne ne boste mogli več predstavljati. Predstavljamo vam priročnik, ki ga lahko začnete uporabljati ta trenutek. Je tako preprost, da ne boste potrebovali ur, da bi ga razumeli. Prav tako vam ne bo vzel veliko časa za uporabo. Vsako jutro in večer boste porabili dobrih 10 minut, čez dan pa si boste vzeli nekaj trenutkov časa zase, in tako stopili stopničko višje do vašega uspeha, do kvalitetnejšega vsakdana. Ste pripravljeni?



Ko vas zjutraj prebudi budilka, pa naj bo fizična ali vaša notranja, sosedov petelin ali otrok, nikar ne skočite kar takoj iz postelje. Moteče dejavnike (če jih lahko) izklopite ter ponovno zaprite oči. Usmerite svojo pozornost visoko nad seboj, kjer si v mislih predstavljajte slap kristalno čiste Vesoljne energije, ki se v obliki drobnih kapljic počasi spušča proti vam. V vaše telo naj vstopi preko kronske čakre, ki se nahaja tik nad vrhom glave. S svojo pozornostjo usmerite pretok energije preko celotnega telesa. Dovolite si, da vas kristalno čista Vesolja energija očisti, spere vseh težkih misli in občutkov noči, vas napolni in harmonizira ter uravnovesi delovanje celotnega fizičnega sistema. Vesoljna energija obda, očisti in uravnovesi tudi naše avrično polje. Ko začutite pretok energije po svojem telesu, izrazite hvaležnost Vesolju in sebi za sprejem te božanske energije. Z zaprtimi očmi si v mislih izrecite pozitivne afirmacije, ki bodo nastavile vaš dan na pozitivno vibracijo. Afirmacije naj bodo močne, izgovorjene v prvi osebi ednine in v sedanji obliki, npr. Današnji dan je čudovit!, Srečen/a in zdrav/a sem!, Spoštujem in cenim se! ...). Izgovorjene besede, v mislih ali naglas, morate začutiti, da boste videli njihov vpliv na vaše življenje. Napolnite jih z vedenjem, da je resnično tako kot mislite, prežemite jih s svojo energijo in z nasmehom na obrazu. Ko končate z nagovarjanjem sebe s pozitivnimi vibracijami, je čas, da se objamete, se nalahno pogladite ter si poveste, da se imate resnično in brezpogojno radi. Zaželite si dobro jutro in lep dan. Odprite oči, se počasi usedite na rob postelje, in si vzemite trenutek za zaščito svoje energije. Predstavljajte si, da se z vrha vaše glave na vse štiri strani spuščajo robovi zlate piramide in vas tako v celoti obdajo z zlato energijo. Nato nežno pretegnite svoje telo, pomigajte s prsti na nogah in rokah, in tako aktivno vstopite v čudovit dan.



Čas, ki ga porabite od postelje do kopalnice, in čas, ki ga porabite za ščetkanje zob, izkoristite za izraz hvaležnosti za lastno telo. Zahvalite se za noge, ki vas nosijo, za roke, s katerimi operirate, oči, s katerimi vidite ... Zahvalite se vsakemu posameznemu delu telesa. Kopalnica naj postane temelj vašega dobrega počutja. Obrazu ponudite nežno čiščenje ter kratko masažo, s katero boste prekrvavili vaše obrazno tkivo. Nahranite kožo obraza in telesa s hranilno naravno kozmetiko. Čas, ki ga namenite za nego obraza, je krasen čas, da si poveste, kako zelo lepi ste.



Polni energije se vrnite k omari in izberite pisana, topla oblačila, ki se bodo skladala z vašim počutjem, z vašo energijo in naravnostjo. Poigrajte se z različnimi vzorci, nadenite si broško, manšetne gumbe ali barvit šal. Ne bojte se drugačnosti, raje bodite nevsakdanji. Uporabite domišljijo!



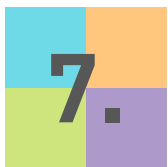
Naredite spremembo v jutranjem prehranskem načrtu. Zamenjajte kavo za topel zeleni čaj in se tako napolnite z antioksidanti, ki se bodo borili s prostimi radikali v vašem telesu. Preskok jutranjega obroka zamenjate za hranilo, ki vas bo nasitilo za daljši čas in hkrati ohranjalo vitko postavo, npr. košček ajdovega kruha s hruško in majhnim koščkom polnomastnega sira.



Zaželite svojim otrokom dobro jutro in lep dan, jim posvetite nekaj časa za pogovor in jih objemite. Povejte jim, da jih imate radi ter se v mislih zahvalite za svojo družino in dom. Pobožajte svoje hišne ljubljence in se umirjeno odpravite po dnevnih opravkih oziroma v službo. Postojte pred vrati vašega doma, v mislih objemite dan, ki je pred vami, ter posrkajte sončno energijo.

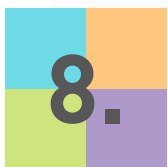


V kolikor verjamete v bitja svetlobe (anđele, vnebovzete mojstre, Stvarnika ...) oziroma če so vam višje sile blizu, jih naprosite, naj vas na vaši poti varujejo, vas spremljajo in vam pomagajo pri ohranjanju zbranosti za volanom vašega vozila. Na svoje delovno mesto v mislih pošljite pozitivno energijo in ubranost, pošljite pozitivno energijo svojim sodelavcem ter tako ustvarite prijetno delovno vzdušje. Ko vstopate na svoje delovno mesto, se zahvalite za službo, zmožnost dela in svojo nadarjenost. Zaposite Vesolje, da vam dan prinese obilo dobrih informacij in delovnih izkušenj. Naj vam jih dostavi na nežen in lahkoten način. Zaposite za vse življenjsko pomembne izkušnje, s katerimi boste sebe in svoje uspehe ponesli v višave. Svoje delo opravljajte z zadovoljstvom in veseljem, in prav takšno se bo tudi izkazalo. Med delovnim časom večkrat vstanite, pretegnite svoje mišice, pomigajte s svojimi stopali in dlanmi. Tako boste sprostili telo in nezavedne blokade, ki bi vas lahko med dnevom presenetile. Ko začutite, da vam primanjkuje osredotočenosti, se podajte do okna, stopite na teraso ali balkon, stopite iz poslopja, globoko zajemite zrak in se povežite s seboj. Predstavljate si, da vas slap Vesoljne energije čisti, sprošča in hkrati polni. Zaposite višje sile (anđele, vnebovzete mojstre ali Stvarnika), da vam prevzamejo bremena vašega vsakdana in jih ponesejo v Vesolje ter transformirajo v svetlobo, če se čutite povezani z njimi. Zaposite jih, da vam pomagajo pri različnih delovnih in dnevnih obveznostih, za katere menite, da jih ne boste uspeli pravočasno opraviti oziroma da bi vam olajšali dan. Dovolite si pomagati, zaslužite si to! Ustvarite si prijetno delovno okolje. Odstranite vse, kar odmikava vašo pozornost od dela, in namesto tega prinesite vam najljubšo rožo ali cvet, fotografije družine ali otrok, prižgite prijetno kadilo ali dišečo svečo, pospravite svoj delovni prostor ... Naredite si prostor čim lepši. Bodite pozorni, da zaužijete primerno količino vode. Zaužijte zdravo ali še bolj informirano vodo, ki naj ne bo ustekleničena v plastenko. In ne pozabite na vlaknine iz svežega sadja in zelenjave, ki naj bodo lokalnega izvora in primerne letnemu času.



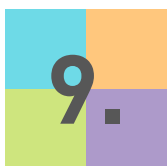
Ko pridete domov, se nikar ne podajte za novimi opravili oziroma obveznostmi. Privoščite si kratek okrepični odmor (15 minut) in ga izkoristite za kratko meditacijo. Tako boste ponovno vzpostavili stik s seboj, uravnesili pretok energije preko energetskih centrov (čaker) in hkrati umirili vaš um pred nepotrebnim hitenjem.

Prpravite sebi in svojim domačim obrok s hrano, ki jo pred in med samim kuhanjem blagoslavlajte. Tako bo hrana delovala za vas in vaše dobro počutje, prav tako pa bo veliko bolj zdrava in okusnejša. Privoščite sebi in svojim najbližjim obrok, ki bo uravnotežen in bo vseboval vsa potrebna hranila. Tako boste siti in ne boste čutili potrebe po nizko energetski hrani, kot so slaščice iz predelanih ogljikovih hidratov. Namenite svojemu partnerju in otrokom nekaj svoje pozornosti in ljubezni. Krepite zdrave medsebojne odnose s pomočjo komunikacije ter podelite svoje dnevne izkušnje z družinskimi člani. Naj bo popoldne zapolnjeno z aktivnostmi, ki bodo okrepile vaše telo in duha. Bodite fizično aktivni, če se le da na prostem. Zakaj ne bi prav danes začeli z uvajanjem teka ali borilnih veščin v vsakdan? Zakaj ne bi za spremembo joge ali pilatesa izvedli na travi pod milim nebom? Zakaj ne bi zaplesali na dežju? Preživite čas v naravi in se povežite z njo. Sezujete čevlje in se bosi sprehodite po travi. Bosa hoja je naravna refleksna masaža stopal. Nato stojte na mestu, zaprite oči in se povežite z zemeljsko energijo. V svoja stopala priključite toplo energijo Zemlje, ki je močno oranžne barve. Naj se razlije po vašem telesu navzgor in vas v celoti zaobjame. Tako boste prizemljili svoje ideje, želje in življenje na splošno. V toplejših mesecih, ko je zemlja topla, se uležite na tla, s trebuhom proti zemlji, in preusmerite pretok Zemeljske energije preko vaših energetskih centrov. To bo uravnesilo delovanje vaših čaker in posledično vaše življenje. Zaprošite bitja svetlobe oziroma višje sile, da energetsko očistijo Zemljo in vaše življenjsko okolje ter vnesejo podporno energijo vašemu načinu življenja, če vidite v njih zaupnika.



Opravila, ki so še na dnevnem redu, opravite brez občutka nujnosti, pomembnosti. V nasprotnem primeru boste v svoj vsakdan privabili še več teh »nujno« potrebni opravil, ki jim ne bo videti konca. Lotite se jih z veseljem, s pozitivnim vznemirjenjem, četudi niso vaša najljubša opravila. Čiščenje doma je priložnost za očiščenje svojega

uma, likanje perila vam lahko pomaga, da zgladite odnos do sebe in drugih, pomoč otrokom pri učenju je lahko priložnost za nova znanja in podporo vašemu otroku. Po nakupih se pogosto odpravimo v poznih popoldanskih urah. Če smo med dnevom uspešno ohranjali in krepili pozitivno energijo, nam ta lahko kaj hitro splahni v večjih nakupovalnih centrih. Ti so pogosto »odjemalci« naše energije, če svoje energije pred vhodom v center ne zaščitimo. Preden se odpravimo po nakupih, je dobro, da se ovijemo v zlato energijo od nog do glave ali pa si predstavljamo, da se nahajamo v zlatem jajcu. Le tako bomo zadržali vso svojo energijo, nakupili le tisto, kar resnično potrebujemo. Tako se domov ne bomo vrnili izmučeni.



Večerne ure so čas, ko se lahko posvetimo svojim otrokom in partnerjem. Da bi lahko preživeli kvaliteten čas s partnerjem, je pomembno, da otrokom uvedemo večerni ritem (prehranjevanje, higiena in spanje). Večerni čas z otroki naj ne vsebuje hitenja, priganjanja in prigovarjanja. V popolnosti in umirjenem ritmu se jim posvetite, saj

jih s tem preprosto umirjate. Vaše dihanje naj bo upočasnjeno, vaš govor nežen in sproščen in vaše telesno gibanje umirjeno. Za sproščeno vzdušje naj igra klasična glasba, ki pozitivno vpliva tako na otroka kot tudi na vas. Namesto da večerni čas s partnerjem namenite skupnemu gledanju televizije, se raje posvetita drug drugemu. Čas namenita pogovoru, ustvarjanju romantičnega vzdušja, ljubljenju in branju dobre knjige. S tem boste okrepili pretok romantične ljubezni, zadostili potrebam drug drugega in poglobili ljubezen. Če trenutno nimate partnerja, je večerni čas najboljši čas za manifestiranje svojih želja o prihajajočem partnerju. Predstavljajte si življenje z novim partnerjem in si ga v popolnosti izrišite v mislih in/ali besedah. Večerni čas namenite tudi sproščanju vaših blokad, zavedanju omejujočih strahov in potlačenih čustev, neprijetnih življenjskih vzorcev, ki vas odmikajo od vaših želja. To je čas, ko se lahko v popolnosti posvetite svojemu življenju tukaj in sedaj. Ta čas namenite temeljiti osebni negi. Sperite s svojega telesa vso fizično nečistočo ter vse težke energije, ki bi se lahko med dnevom »pripele« na vas. Naj vas spere hladna voda, ki vas bo hkrati poživila in pognala kri po telesu. Predstavljajte si, da je voda iz tuša pravzaprav slap Božanskega izvira, ki spira nečistočo na vsakem nivoju vašega obstoja in v vseh dimenzijah. Nahranite svojo kožo z naravno pridobljenim oljem ali naravno kozmetiko. Z nanašanjem nežno zmasirajte svoje mišice in druga mehka tkiva. Nanesite kozmetiko, ki bo omogočala koži dihanje. Nežno zdrgnite svoje zobe, saj se s tem očistite svoje neodločnosti in ste zmožni sprejemati dolgoročne odločitve. Čas, ki ga porabite od kopalnice do postelje, namenite izrazu hvaležnosti za dan, ki je za vami. Zahvalite se za vse, kar ste prejeli in za vse, kar ste lahko dali.

10.

Preden zaprete oči in se potopite v umirjen spanec, namenite še nekaj trenutkov sebi. Uravnovesite pretok energij preko čakr z usmerjanjem svoje pozornosti na vsako čakro posebej. Predstavljajte si, da vdihnete vanjo intenzivno barvo, ki pripada posamezni čakri. Če se povezujete z bitji svetlobe, priključite nadangela Mihaela, da prereže vse nepotrebne vezi, ki vam ne služijo, ter nadangela Rafaela, da zaceli rane prerezanih vezi. Zaposrite višje sile in Vesolje, da vam namenijo blagodejen in sproščen spanec in lahkotno prebujanje. Zaposrite Vesolje, da prihajajoči dan napolni s pozitivno energijo, osebami in situacijami, ki bodo na vas vplivale blagodejno in sproščeno. Nežno zaprite svoje veke, izrazite hvaležnost za življenje, ki ga živite, se objemite in si povejte, da se imate radi.

Mojih 10 korakov za kakovostnejši vsakdan

1. Zaželim si dobro jutro in lep dan, si izrečem pozitivne afirmacije (Srečen/a sem!, Rad/a se imam ...), se objamem,

2. Umijem in nežno zmasiram svoj obraz ter si povem, kako sem lep/a,

3. Oblečem se v pisana oblačila, ki se skladajo z mojim počutjem,

4. Zaužijem zdrav zajtrk, ki me bo nasitil in ohranjal lahkotnega,

5. Posvetim čas svojim otrokom, partnerju, hišnim ljubljencem,

6. Ustvarim pozitivno vzdušje na delovnem mestu, zaužijem potrebno količino vode,

7. Okrepim svoje telo s tekom ali jogo, se povežem z zemeljsko energijo,

8. Preostala dnevna opravila opravim s sproščenostjo in umirjenostjo, naredim zaščito svoje energije,

9. Večerni čas posvetim svojemu partnerju in/ali otrokom,

10. Zaposim za blagodejen in sproščujoč spanec, izrazim hvaležnost za življenje,

Če pa si želiš izvedeti, kje v Sloveniji lahko kupiš ekološko pridelana živila in kje bodo tvoje mišice najboljše zmasirali, prebrskaj po prvemu imeniku **Svetloba.si**. V napovedniku pa preveri kdaj in kje izvajajo meditacijo, da bosta tvoj um in duša povsem sproščena.