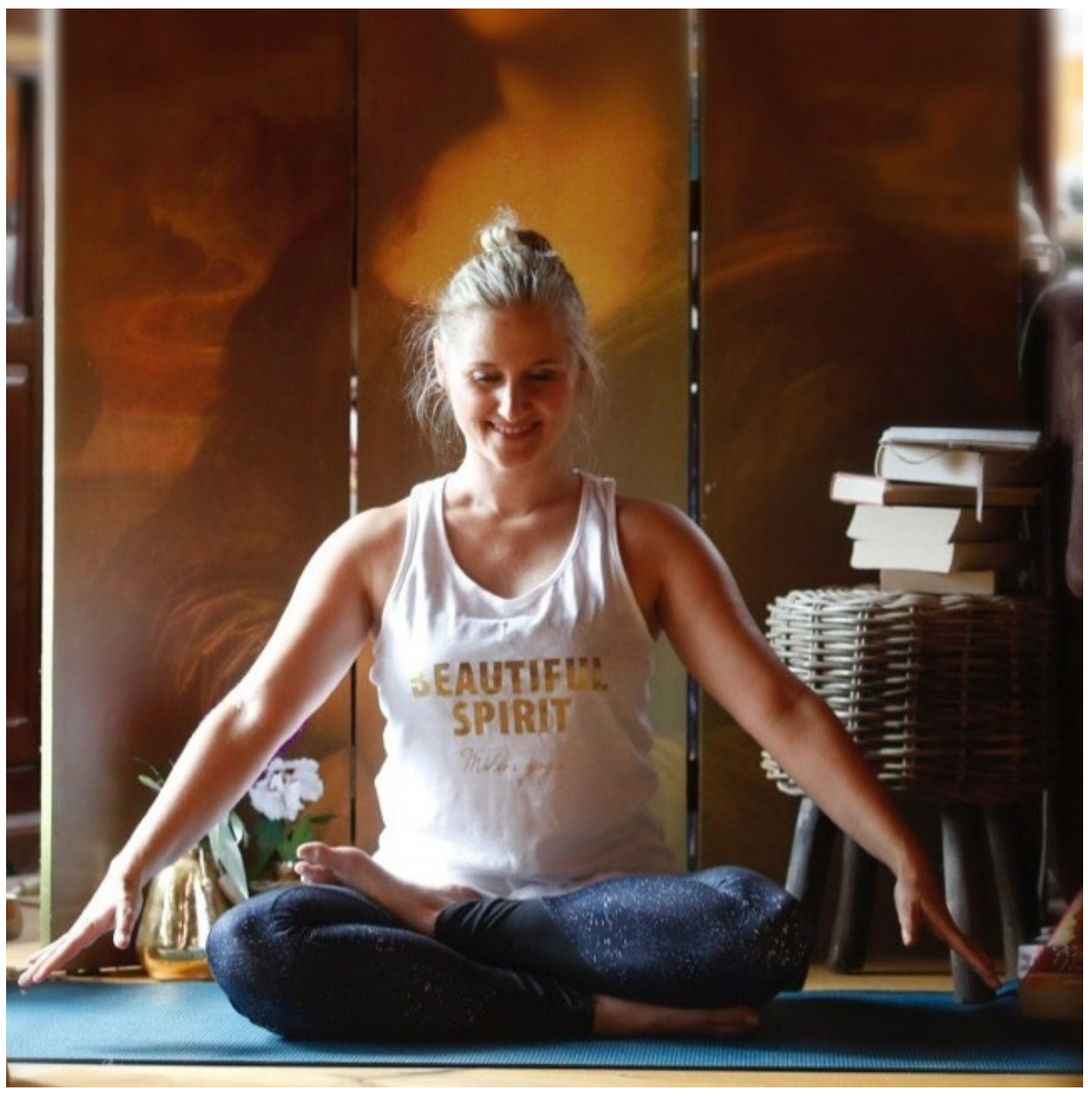
13. dan

Za začetek sprostimo telo. Usedimo se s pokončno hrbtenico. Dvignemo roki nad glavo in sklenemo prste. Sedaj roki res aktivno potiskajte navzgor proti stropu. Začutite, kako se hrbtenica daljša, razteza. Nekaj vdihov in izdihov vztrajajte v tem položaju. Nato z izdihom spustite roki navzdol, dlani proti tlom in si predstavljate, kako gre iz vaših dlani ven vsa napetost. To lahko nekajkrat ponovite. Začutili boste, da telo postane dosti bolj lahkotno. Kot da smo odvrgli breme.



13. dan

"S komer se družiš, tak si."
Verjamem, da se v večini strinjate s tem izrekom. In kdo ste? S kom se družite? S kom preživljate največ časa? Včasih bi se raje družili s kom drugim, pa so določene obveznosti, ki nas vodijo v določeno družbo ljudi. Dokler..ne spoznamo..da..imamo moč izbire. Res jo imamo. Obstajajo situacije, ko smo v bližini ljudi, ki nam morda energetsko ne ustrezajo najbolje in smo po druženju z njimi čisto izžeti.
Poznate koga, ki vas popolnoma izžeme? Še nekaj trenutkov prej ste se počutili odlično, potem pa glavobol, vrtoglavica in celo vaše telo polno stresa.

S kom preživljate dnevno največ časa? Ne, s kom si želite ampak zapišite, tako, kot trenutno je.

1.
2.
3.
4.
5.

Kdo je na prvem mestu? Je to res oseba, ki vas polni ali vas izčrpava?
Kdo pa želite, da je na prvem mestu?
Ali lahko uredite svoje življenje tako, da se vrstni red zamenja? Seveda, govorim v primeru, da si to želite.

So obdobja v življenju, ko je vseeno potrebno nekaj potrpežljivosti in bi popolna sprememba naredila še večji kaos, kot odcep od teh oseb.
Lahko se odločite, da to naredite. Naredite drastično spremembo. Takoj.

Ali pa za začetek naredite tole:

1. Ozavestite, katere osebe vam jemljejo energijo (t.i. čustveni vampirji).
2. Ozavestite, zakaj to dopuščate.
3. Ozavestite, kateri občutki se v vas prebujajo, kadar ste v družbi teh oseb. Igrajo vlogo žrtve, so manipulativni, so neverjetno prijazni, kadar od vas kaj potrebujejo, potem pa izginejo kot kafra, so dominantni, vas terorizirajo..itd.
4. Ali ste imeli ta vzorec tudi doma, ko ste bili še otrok?
5. Kaj bi se zgodilo, če bi se tej osebi izognili (kolikor pač gre)?
6. Kako bi se počutili, če se ne bi več toliko družili s to osebo?
7. Kako vas je ta oseba spremenila?
8. Kaj želite zase?
9. S kom si želite družiti in zakaj?

Zapišite si in spomnite se: Če se imate v resnici radi, bodo v vaši družbi ljudje, ki vas imajo radi.

love
#mokiniyoga