

15. dan

Hvaležnost je notranja svetloba, s katero lahko osvetlimo svojo dušo. Bolj ko smo hvaležni, več svetlobe izkusimo in bolj jo izžarevamo v svet.

Kaj vas v tem trenutku jezi, prizadene, užalosti?

Zapišite:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Zdaj pa je potrebno ozavestiti tole, da kamor gre vaša pozornost, tja gre vaša energija. Ko razmišljate o teh stvareh ali razmišljate na pozitiven način ali negativen način?

Danes se odločite, da boste za vsako zapisano situacijo našli nekaj pozitivnega. Če gre za fizično bolečino, vam morda telo sporoča, da se umirite in se vzljubite. Če gre za čustveni pretres, je to morda trenutek, da se spomnite, kaj je v življenju res pomembno in boste tako tudi živeli. Če gre za stres na delovnem mestu, se spomnite, da s plačilom, ki ga prejmete, živite varno, si lahko kupite hrano ali pa celo kdaj razvajate s kakšno masažo ali celo online programom.

love
#mokiniyoga

15. dan

In v tem trenutku, se vam zahvaljujem tudi jaz. Hvala za zaupanje. Moja iskrena želja je, da od tega programa prejmete le najboljše in vam želim veliko sr(e)čnih trenutkov. ZASE IZBIRAJTE LE NAJBOLJŠE.

Kadar usmerjamo pozornost le v negativno, se ciklamo v začaranem krogu. Ujeta energija, v telesu, pa prinaša fizične in čustvene blokade. Z naslednjo vajo, bomo te energijske blokade lažje sprostili.

Vaja se imenuje povezovanje nebes (neba) in zemlje. Tudi ta izhaja iz energijske medicine. Z vajo sprostite odvečno energijo in spodbudite svežo energijo, da se začne pretakati skozi sklepe.

Nakopičeno negativno energijo si predstavljajte, kot blatno brozgo. Tam tiči, gnije in vas zavira pri odpuščanju in opuščanju vzorcev. Predstavljajte si, kako bi se počutili, če bi padli v blatno, smrdljivo brozgo. Brozga vas vleče navzdol, vi pa imate izzive splezati na površje. Postajate težji in težji, dokler ne omagate. Potem pride smrt. Govorim v prisposobi. Vendar, kaj drugega kot smrt, je življenje v negativnem razmišljanju, s čustvi polne jeze in zamere. Tema, blatna brozga. Vsak izmed je verjetno že kar nekajkrat padel v takšno in drugačno brozgo. Tudi za te dogodke se je potrebno zahvaliti. Ravno zaradi teh dogodkov smo močnejši, zrelejši, bolj odgovorni in bolj hvaležni. Ko zapade dež, blato odplakne, postane voda tako bolj jasna, čista.

love
#mokiniyoga

15. dan

Vse postane bolj lahkotno in takrat izplavate. Element vode je še kako pomemben, ko se ukvarjamo s čustvi. Morda si dovolite zjokati, greste v slano kopel ali pa si privoščite dolgo tuširanje.

Lahko pa naredite naslednjo vajo iz energijske medicine, ki jo lahko uporabljate tudi takrat, ko čutite, da ste bili v bližini "čustvenih vampirjev".



love
#mokiniyoga

15. dan

1. Podrgnite dlani eno ob drugo in jih stresite.
 2. Položite dlani z razkrečenimi prsti na sprednjo stran stegen.
 3. Z globokim vdihom zaokrožite z rokami in jih z izdihom pripeljite pred srca z anjali mudro (molitveni položaj)
 4. Z naslednjim vdihom dvigujte eno roko proti stropu, drugo proti tlom. Pogled usmerite proti stropu ali nebu. Občutek imejte, kot da nekaj potiskate, torej navzgor in istočasno navzdol. V tem položaju ostanite nekaj trenutkov.
 5. Sprostite dih skozi usta in vrnite dlani v anjali mudro.
 6. Ponovite sedaj še z drugo roko. Če ste prej potiskali levo roko navzgor, naj gre zdaj desna navzgor. Tako izmenično naredite nekaj ponovitev.
 7. Ko zaključujete vajo, se prepognite in iz medenice odhajate v predklon. Roki prosto visita navzdol, pogled je usmerjen proti kolenom. Kolena so rahlo pokrčena. Nežno se zazibajte levo in desno. Nato počasi odhajate nazaj v stoječ položaj.
- Še enkrat preverite vaših 5 dogodkih in tam najdete svetlobo.

