



Svako od nas ponekad prolazi u životu periode kada ga zaokupe negativne misli poput straha, sumnje, ljutnje i mnogih drugih. Negativne misli blokiraju normalan tok životne energije i onemogućavaju nas u obavljanju svakodnevnih zadaća. Poželjno je u tom trenutku poznavati tehnike kako ih se možemo uspješno riješiti.

Dišite srcem

Disanje je jedan od najjednostavnijih načina transformiranja energije. Pokušajte slijedeću vježbu: stavite ruke na svoje srce, zatvorite oči i osjećajte kako vam srce kuca. Ovo je umirujuće i hrani vas energijom ljubavi, mira i harmonije.

Pogledajte u ogledalo

Prije nego što reagirate u nekoj situaciji, pokušajte zamisliti kako u tom trenutku izgledate (ili se doista pogledajte u ogledalo ako možete). Nitko se ne želi vidjeti u negativnoj i otrovnoj reakciji. Ovakva vježba pomoći će vam da se ne fokusirate na negativne misli.

Izrazite, a ne šaljite

Zbog stresa ponekad reagiramo na način zbog kojeg kasnijeg požalimo. U redu je imati

negativne osjećaje i važno ih je osvijestiti. Međutim, budite oprezni i nemojte ovu energiju slati poput otrovnih strijela prema sebi, drugima i cijelome svijetu.

Zamislite omiljenu osobu

Energija koja se nalazi iza vaših emocija emitira se prema svim živim bićima. Ako ste suočeni s osobom koja u vama pokreće negativne emocije, pokušajte zamisliti omiljenu osobu i njeno lice umjesto lica osobe koja vas iritira. Ukoliko želite, možete zamisliti i svojeg kućnog ljubimca, omiljeni cvijet ili nešto što će vas odvratiti od osobe koja pokreće vaše negativne emocije.

Pazite na svoje riječi

Kao i vaše misli i emocije, i vaše riječi posjeduju snagu koja mijenja vaša iskustva i doživljaj svijeta oko vas. Ovo se odnosi na riječi koje kažemo glasno i na one koje govorimo sami sebi u svojoj glavi. Ukoliko sami sebi kažete da niste dobra osoba, onda ćete se u stvarnosti tako i prikazivati. Ispunite si mozak pozitivnim mislima i takav će vam biti i život.

Vidite božansko u svakome

Svi dolazimo iz istog izvora, pokušajte se sjetiti toga. Nikada nemojte sažaljevati osobu za koju mislite da pati jer će ju to samo gurnuti još dublje. Zamislite ju u njenom božanskom svjetlu i savršenstvu i tako joj dajte snagu potrebnu za suočavanje s nevoljama. Vaša percepcija stvara vašu realnost.

Povežite se s prirodom

Mi smo dio prirode. U stanju stresa odvojeni smo od prirode i snage koju primamo iz elemenata – zraka, zemlje, vode i vatre (sunca) – i tada postajemo bolesni. Nađite vremena da se povežete s prirodom kad god je to moguće.

Iskoristite moć vode

Životna snaga vode može odnijeti vašu bol. Dok perete ruku, tuširate se, kupate ili stojite na kiši vizualizirajte kako negativna energija i emocije, te bol s vodom odlaze iz vašeg tijela. Čisti ste iznutra i izvana. Iscijeljeni.

Zaštitite se svjetlom

Ako osjećate kao da vas netko fizički napada ili osjećate nečiju neprijateljsku energiju usmjerenu prema vama, zamislite svjetlosni krug oko sebe koji vas štiti od svih negativnih energija i emocija. Sigurni ste.

Pobrinite se za svoju dušu

Pronađite način koji funkcionira za vas i pobrinite se za zdravlje svoje duše. Meditirajte, vježbajte jogu ili se samo pomolite - dopustite svojoj duši da se odmori od svakodnevnog života.

Dubravka Gec Alapić

Savjetnica za kliničku nutriciju

Nutricionistički klub i savjetovanište «Svijet zdravlja»

nutricionist@online.hr

www.svijet-zdravlja.hr