Tatjana Trajkovska,
dr. med.

Edino zdravilo si ti.

„Zdravnica, ki verjame, da ste vi tisti, ki lahko ob ustrezni strokovni podpori naredite največ za svoje zdravje.“

Tatjana Trajkovska
Edino zdravilo si ti

Izšlo v samozaložbi. Celje 2015

Oblikovanje: PAR
Fotografije: Nino Verdnik, unsplash.com, shutterstock.com

© 2015 Tatjana Trajkovska

Vse pravice pridržane.

Brez pisnega dovoljenja avtorice reprodukcija knjige ni dovoljena v nobeni obliki za javno ali zasebno uporabo.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613(0.034.2)

TRAJKOVSKA, Tatjana

Edino zdravilo si ti [Elektronski vir] / Tatjana Trajkovska ;

fotografije Nino Verdnik, unsplash.com, shutterstock.com. - El. knjiga.

- Celje : v samozal., 2015

ISBN 978-961-283-405-0 (pdf)

280920320

Tatjana Trajkovska,
dr. med.

Edino zdravilo si ti.

www.tatjanatrajkovska.eu

Glas, ki ves čas šepeta ...

To knjigo posvečam vsem vam,
ki hrepenite po radosti, zadovoljstvu in notranjem miru.

Še posebej jo posvečam mojima staršema ter sestrama Heleni in Dunji z družinama, ki mi v življenju stojijo ves čas tesno ob strani in me imajo brezpogojno radi.

In toliko je še ljudi, ki mi v teh trenutkih stojite ob strani. Hvala tudi tebi, Lenja Faraguna, da si me spodbudila, da jo napišem in mi pomagala pri vsebinskem oblikovanju.

Hvala vsem vam iz srca!

Vendar pa brez tistega glasu znotraj, ki mi ves čas šepeta, me nagovarja in vodi po eni zelo vijugasti poti, te knjige zagotovo ne bi bilo. Upam, da mu bom znala vedno prisluhniti.

„Spoštuj in ceni življenje – darilo, ki Ti je podarjeno vsak nov dan.“

Tatjana Trajkovska

Za lažjo orientacijo

Knjiga je na posameznih mestih opremljena z ikonami, ki ponazarjajo povezave do več informacij. Iskreno verjamem, da bodo tudi tebi v pomoč na poti do zdravega, srečnega in polnega življenja.

Več informacij o temi na spletni strani www.tatjanatrajkovska.eu.

Več informacij o temi na spletu.

Več strokovne literature, dostopne na spletu.

Kazalo

Poznaš te občutke? 10

Moja prepričanja 16

Tvoj smerokaz za zdravo življenje 20

10 nasvetov za samozdravljenje 24

1. Pojdi prej spat! 24
2. Naj hrana ne bo rana! 28
3. Voda je najboljša pijača! 32
4. Premakni se! 34
5. Sprosti se! 36
6. Dihaj! 40
7. Piši dnevnik! 42
8. Sprejmi pomoč narave! 44
9. Pogovori se! 48
10. Smej se! 50

Za konec in nov začetek 52

21-dnevni dnevnik za spremembe 54

Draga moja, čestitam! 99

Zakladnica znanja 100

Poznaš te občutke?

Poznaš te občutke?

... izkobacaš iz postelje in te niti najmanj ne mika iti v službo?

... ko v službi strmiš v računalnik in vse, kar spraviš iz sebe, da brskaš po spletu za poceni rešitvijo svojih težav?

... ko obožuješ svoje delo, vendar se že nekaj časa nanj ne moreš osredotočiti, ko izgubljaš energijo, veš pa, da ...

... ko se ti zdi, da se dobre stvari dogajajo samo drugim, ti pa si ostala v »zoni somraka«?

Hej draga moja!

Ustavi se! Rešitev je na dosegu tvoje roke. Ti si ta rešitev, ki jo iščeš v zunanjem svetu!

Ti si sebi najboljše zdravilo.

Naj ti to svoje življenjsko vodilo razložim z enostavnimi nasveti, ki se navezujejo na določena področja tvojega življenja in ki ti bodo pomagali, da se boš v kratkem času začela počutiti bolje. Si za? Odlično!

Veš, bom iskrena s teboj. Tudi jaz se nisem vedno počutila tako dobro kot danes. Tudi jaz sem se iskala: fizično, čustveno in poklicno. In moje raziskovanje in iskanje nikakor ni končano. Raziskovalka bom ostala do konca svojih dni.

Zakaj?

Ker je še vedno toliko stvari, ki si jih želim spoznati, odkriti, izkusiti. Želim si ostati budna, iskrena, pozorna, odprta za neotipljivo in neznano ter radovedna kot otrok. Na tak način življenje ostaja čudež, skrivnost, ki ji nikoli ne prideš do dna in je vsak dan bolj zanimiva. Ni pa vedno lahko in enostavno. Če sem iskrena, obstajajo dnevi, ko se trudim vzpostaviti ravnovesje.

Ampak takšno je življenje. Se strinjaš? Pridejo dnevi, ko nam teče vse kot po maslu in dnevi, ko si lahko čestitamo, da smo jih zvozili brez večjih težav.

Že v času študija na medicinski fakulteti so se v meni pojavljala številna vprašanja o naravnem načinu življenja in zdravljenja, na katera takrat nisem dobila odgovorov. Po končanem študiju sem se zaposlila kot zdravnica v splošni ambulanti in naredila specializacijo

Več o tem na blogu

iz družinske medicine. Ves čas sem se dodatno izobraževala z različnih področij (akupunktura v Sloveniji in na Kitajskem, 3-letna šola klinične psihologije in astrologije pri Viktorju Gerkmanu, taichi, qigong ...). Vse to pridobljeno znanje mi je širilo pogled na človeka kot celovito bitje.

Na osebni poti sem se srečala tudi z zdravstvenimi težavami zaradi izgube stika s samo seboj. Leta 2006 sem se po neuspešni zvezi, za katero sem bila pripravljena postaviti svoje življenje na kocko, znašla v depresiji in stiski. Bila sem obupana in razočarana, da me življenje ni podprlo, ko sem sledila svojemu srcu. V resnici pa sem si morala priznati, da sem se v notranjosti ves čas zavedala opozoril, le upoštevati jih nisem želela. V življenju sem namreč pogosto gledala druge ljudi z občudovanjem, samo sebe pa podcenjevala.. Bila sem izjemno stroga do sebe, zato notranjim sporočilom nisem zaupala. Lekcija nezaupanja vase je bila draga, vendar me je spodbudila k temu, da sem začela iskati vzrok za zdravje in srečno življenje znotraj sebe.

Kadarkoli sem se pozneje srečala z večjimi izzivi in se je to pokazalo na mojem zdravju, sem vedno znova dobila potrditev, da se lahko ozdravim le, če se zadeve lotim celostno. Samo s tabletami težav nisem mogla odpraviti, vzroke sem bila prisiljena poiskati globlje. In k temu želim spodbuditi tudi tebe.

Ko sem se nekega pomladnega vikenda leta 2011 udeležila seminarja

Poišči več informacij

Preberi več o tem

"Diamantni dih", ki ga je vodil zdravnik in terapevt zdravljenja z dihom Devapath, me je moč meditacij in določenih tehnik dihanja popolnoma prevzela. Dokončno sem spoznala, da si želim delati drugače, ter da obstajajo naravne poti do zdravja in notranje povezanosti. Po 10-letnem delu v družinski medicini sem tako stopila na samostojno pot.

Tudi ko sem začela voditi delavnice dihanja in meditacij, organizirala svetovanja in izvajala akupunkturo, sem nadaljevala izobraževanja in raziskovanja. Udeležila sem se številnih delavnic meditacij in osebne rasti v Evropi in Aziji, opravila 3-mesečni tečaj funkcionalne medicine pri dr. Daniel Kalishu, se učila zdravilnih tehnik dihanja pri Danu Bruleju. Nazadnje sem se novembra 2014 vključila v 9-mesečni tečaj Feminine power mastery Class pri Claire Zammit.

Preberi več o tem

Vedno se mi je zdelo pomembno, da sledim sebi, svojemu srcu. Druženje z ljudmi, ki so polni življenja, živijo harmonično in s svojim delom navdihujejo druge, me je navdihovalo.Spoznala sem, da se od teh ljudi veliko naučim, hkrati pa mi druženje z njimi pomaga odkrivati svoje skrivnostne potenciale. Na lastni koži sem spoznala izjemno moč mentorstva in spodbude na poti doseganja takšnih ali drugačnih ciljev. Začutila sem, da si tudi sama želim biti mentor (coach) ljudem na poti do boljšega zdravja in izpolnjujočega življenja.

Kakšni so bili začetki samostojne poti?

Iskreno priznam, da niso bili lahki. Prej sem bila namreč navajena, da sem imela ogromno pacientov in dela. Na samostojni poti se je vse obrnilo. Nisem bila vajena govoriti o sebi, ponuditi sebe in svoje znanje. V meni so se pojavila vprašanja in dvomi. Ali sem zmožna nadaljevati to drugačno, samostojno pot? Ali me bodo kolegi zdravniki zavrnili? Ali bodo ljudje sprejeli drugačen način razmišljanja? Me bodo obsojali?

Kar nekaj let sem potrebovala, da sem se danes na osnovi spoznanj in izkušenj pripravljena izpostaviti in ti ponuditi svoje programe. V njih sem prepletla znanje in izkušnje iz klasične zahodne medicine z določenimi tehnikami naravnega celostnega zdravljenja, uravnavanja ravnovesja in sproščanja.

Ljudje smo ne le telesna, pač pa predvsem duhovna bitja. Moja želja je, da se tega spomniš, saj boš le tako živela bolj polno in harmonično. Rada imam življenje ter številne možnosti in izzive, ki jih le-to prinaša in vesela sem, da si danes z menoj na tej poti, kjer bova izzive spremenili v priložnosti.

Menim namreč, da smo se rodili zato, da izkusimo neomejenost lastnega bitja, in vesela bom, ko boš to svojo polnost začutila s celim svojim bitjem.

V veliko veselje mi bo odkrivati skrivnosti življenja in jih deliti s teboj.

Več o tem na blogu

Moja prepričanja.

Da me lahko bolje spoznaš, želim s teboj deliti svojo *osebno* zdravniško prisego in svoja prepričanja. Ta prepričanja so moje vodilo tako v osebnem življenju kot pri delu z ljudmi.

1. Ljudje nismo le naše telo, misli in občutki, pač pa smo duhovna bitja. To komponento našega bitja v življenju mnogokrat spregledamo in pozabimo ter zaradi tega zbolimo, izgubimo notranji mir in zadovoljstvo.

2. Visoko razvita zahodna oziroma klasična medicina nam daje veliko neprecenljivega znanja in možnosti zdravljenja, vendar včasih pozablja na celovitost človeka. Menim, da ji moramo dodati noto duhovnosti in vnesti vanjo več človeške topline.

3. Ljudje nosimo v sebi izjemne potenciale. Naš namen v življenju ni samo iti skozi življenje in ga preživeti, pač pa živeti polno in se izraziti na svoj edinstven način. Smo enkratna, čudovita bitja, vredna najboljšega!

4. Vse v naravi in tudi v našem telesu stremi po ravnovesju. Ko se ravnovesje v organizmu poruši, se to pokaže na različne načine, od fizičnih težav, bolezni, do nezadovoljstva, psihičnih težav in porušenih odnosov …

5. Naš organizem ima izjemne sposobnosti samozdravljenja (ponovnega vzpostavljanja ravnovesja), vendar mora imeti za to

ustrezne pogoje. Torej, sami sebi smo lahko najboljši zdravniki, če smo ob tem primerno vodeni ter pripravljeni za boljše zdravje in počutje tudi nekaj narediti.

6. Da pridemo do odgovorov, ki se skrivajo v nas, si je treba vzeti čas. Pri svojem delu z ljudmi je zato naglica najmanj, česar si želim.

7. Moja želja je pomagati ljudem poiskati pravi vzrok za bolezni in težave. Pogosto je vzrok zanje to, da smo na nekem nivoju izgubili stik s samim seboj, zaradi česar se porušijo kemični procesi v telesu. Poskušajmo torej ozdraviti celoto in ne le kemičnih neravnovesij.

8. Srečno in polno življenje ter zmago nad boleznimi lahko dosežemo s pravo mero nežnosti, vztrajnosti, zaupanja, poguma, pomoči, ljubezni in hvaležnosti. Te vrline so ključ za polno življenje, ki bo obogatilo nas in ljudi, s katerimi prihajamo v stik.

9. Zavedaj se moči svojih besed, misli in dejanj in poskušaj v vsakem trenutku živeti najboljšo verzijo sebe.

10. Spoštuj in ceni življenje, darilo, ki ti je podarjeno vsak nov dan!

11. Smej in sprosti se, dihaj globoko in umirjeno, bodi drzna, igriva, neustrašna, vztrajna. Pleši, skači, ljubi! Vzemi si čas za tišino. In smej se še več!

Moja vizija je, da ti pokažem, kako si lahko sama sebi najboljši zdravnik! Zaupaj svojemu srcu in telesu. Vidimo se na naslednji strani, ko greva v akcijo!

Tvoja,

Tatjana

Tvoj Smerokaz za zdravo življenje

10 nasvetov za samozdravljenje

10 naravnih in preprostih

1. Pojdi prej spat!

2. Naj hrana
ne bo rana!

3. Voda je
najboljša pijača!

4. Premakni se!

5. Sprosti se!

6. Dihaj!

7. Piši dnevnik!

8. Sprejmi pomoč narave!

9. Pogovarjaj se!

10. Smej se!

9 načinov samozdravljenja

za manj stresa in
več energije
v službi in doma,
boljše počutje ter
srečnejše in
produktivnejše
misli

10 nasvetov za samozdravljenje

1. Pojdi prej spat!

Najbrž veš, da je počitek tisti, po katerem začne naše telo hrepeneti, če tako ali drugače pretiravamo. Morda imaš otroke in se nisi dobro naspala že dolgo časa. Ali pa je za tabo zelo naporno obdobje v službi? Se ti je nakopičilo več skrbi na različnih področjih življenja in se ponoči obračaš nemirna, zjutraj pa zbujaš nenaspana?

> Ne išči izgovorov. Ne reci, da ne gre!

Potem res potrebuješ počitek, čas, da se telo in um spočijeta ter si nabereta nove moči. Tako je tudi v naravi, ki ima letne čase, obdobja rasti in mirovanja.

Zvečer pojdi spat bolj zgodaj, najbolje okoli 22. ure, saj se v času med 22. in 24. uro telo najbolj regenerira. Ne reci, da ne gre in ne išči izgovorov! Enostavno naredi to. Zvečer raje poslušaj kakšno umirjeno glasbo ali pa se zlekni na kavč, prižgi svečko, opazuj plamen in dovoli, da se misli umirijo. Morda lahko sedeš na balkon ter opazuješ nebo, zvezde in si privoščiš skodelico metinega ali melisinega čaja, v katerega si kanila nekaj kapljic javorjevega sirupa ali žličko medu. Uro ali dve pred spanjem si lahko privoščiš tudi sproščen sprehod, nikakor pa ne intenzivne vadbe ali dela na računalniku. Čudovit zaključek večera je tudi, kadar ga preživiš v prijetni in sproščujoči družbi najdražjih.

Če si bolj nemirne sorte in ne moreš zaspati, poskusi s sproščujočo tehniko dihanja. Na stol, posteljo ali tla sedi z zravnano hrbtenico in pokrij s palcem desne roke desno nosnico. Pet minut počasi in

umirjeno dihaj samo skozi levo nosnico. Tako boš aktivirala desno možgansko polovico in se umirila pred spanjem. To dihanje (tehnika iz kriya joge) lahko izvajaš tudi minutko ali dve čez dan, kadar se moraš na hitro umiriti.

Poskrbi, da bo spalnica dobro prezračena in da boš spala v popolni temi. Razne luči, svetloba, ki prihaja od zunaj, in električni aparati močno motijo naš spanec. Zelo dobro je tudi, da je v spalnici temperatura zraka nekoliko nižja. Če si ena tistih, ki ima televizor v spalnici, ga še danes odnesi drugam. Spalnica je namreč namenjena počitku, ljubljenju in spanju, ne pa gledanju televizije.

”

Enakomerno in počasno dihanje skozi levo nosnico umirja.

10 nasvetov za samozdravljenje

2. Naj hrana ne bo rana!

Hrana te lahko podpre ali izčrpa. Če se želiš dobro počutiti, ti zelo priporočam 21-dnevni program razstrupljanja. Takšno čiščenje namreč obnovi mnoge naravne funkcije v telesu. Toda dajva sedaj to na stran. Tukaj ti zaupam nekaj sprememb, ki jih lahko izvedeš sama, in ti bodo pomagale do boljšega počutja.

Več o tem na blogu

Izloči sladkor iz jedi in pijač vsaj za tri tedne, še bolje pa je, če se mu povsem odpoveš. Sladkor namreč močno obremeni organizem, povzroča pomanjkanje pomembnih mineralov in s tem poveča utrujenost, zavira delovanje imunskega sistema, hrani rakave celice, pospešuje zgodnje staranje in nastanek mnogih kroničnih in avtoimunih bolezni. Nadomestiš ga lahko s kokosovim sladkorjem. Bodi pozorna tudi na to, da je sladkor prisoten v mnogih živilih, zato se le navadi brati deklaracije na izdelkih.

Izloči gluten iz prehrane vsaj za tri tedne. Gluten se nahaja v mnogih žitaricah (pšenica, pira, kamut, ječmen, ješprenj, oves) in izdelkih, narejenih iz njih (kruh, pecivo, testenine, pice, sladoledi, pudingi itd.). Izdelki, ki glutena ne vsebujejo, imajo oznako »gluten-free« ali pa prečrtan žitni klas. Poskusi nadomestiti klasičen kruh in pecivo z ajdovo ali proseno kašo s semeni, oreščki in nekaj jagodičevja. Lahko si kupiš ali spečeš kruh iz moke brez glutena. Dobro nadomestilo so tudi rjavi riž, koruzni zdrob – polenta, kvinoja, palačinke ali pite iz ajdove, prosene, riževe in čičerikine moke. Njami! Čez 3-4 tedne lahko gluten ponovno uvedeš v svojo prehrano. Če boš po ponovni uvedbi opazila slabo počutje in težave, je bolje, da se glutenu izogibaš. Če pa imaš

> Poskušaj se čim bolj izogibati sladkorju.

katero od avtoimunih bolezni, ga iz prehrane raje povsem izloči.

Sploh, če imaš katero od avtoimunih bolezni, ga iz prehrane raje izloči. Mnogi specialisti funkcionalne medicine v svojih člankih in knjigah pišejo o tem, kako močno gluten obremeni imunski sistem v črevesju, ki predstavlja cca. 70–80 % našega imunskega sistema.

Zelenjava. Privošči si je veliko. Že za zajtrk lahko popiješ zelenjavno-sadni napitek (smoothie), sicer pa naj zelenjava kraljuje pri vsakem kosilu in večerji. Lahko je v različnih oblikah: surova, blago pokuhana, pečena na žaru ali v pečici, v obliki solat, napitkov, juh, sokov, prilog itd. Z zelenjavo ne boš grešila, v organizem boš vnesla mnoge minerale, vitamine in antioksidante ter vlaknine. In dobro je vedeti, da se določena hranila in pomembne sestavine v zelenjavi absorbirajo drugače, glede na to, ali jo uživamo surovo ali kuhano. Tako dobimo dosti več vitamina A iz kuhanega korenja kot iz surovega ter 10-krat več zdravilnih likopenov iz paradižnika, če je prekuhan. Moj nasvet tebi je, da uživaš čimveč surovega sadja in zelenjave, vsekakor pa si pripravi zelenjavo tudi kuhano, dušeno ali pečeno. Zelenjava vsebuje tudi številne vlaknine, zaradi česar boš tudi lažje redno odvajala blato.

Semena in oreščki. Vsak dan jih pojej za manjšo pest, najbolje, da jih prej namočiš za nekaj minut v vodo. Semena lahko zmelješ ter dodaš v solate, napitke, juhe, priloge ali namaze.

Sadje. Uživaj ga predvsem dopoldne kot dodatek pri obroku, zvečer pa se mu izogni. Najbolj zdravo je jagodičevje. Poskusi se izogibati

bananam in suhemu sadju vsaj v obdobju večjega stresa ali čiščenja telesa. Zakaj? Ker vsebujejo veliko sladkorja, ki povzroči hiter dvig sladkorja v krvi in s tem izčrpavanje organizma. Zelo dobro je, če se navadiš ob sadju pojesti nekaj oreščkov ali semen, saj boš s tem upočasnila hiter dvig krvnega sladkorja.

Maščobe. Prosim te, da ne uporabljaš več navadnih rafiniranih olj ter margarine, saj vsebujejo škodljive hidrogenirane maščobe. Za peko raje uporabi kokosovo maščobo, za omake, solate in juhe pa hladno stiskano olivno olje ter kot dodatek laneno, sezamovo in konopljino olje.

Izogibaj se predelanim živilom (to so razni že napol pripravljeni izdelki v vrečkah ali škatlah, ki vsebujejo mnoge dodatke, veliko sladkorja in škodljivih transmaščob ter zelo malo kakovostnih hranljivih snovi). Raje si sama pripravi jedi iz zelenjave, kaš (prosena, ajdova ali koruzna polenta), semen, oreščkov, perutnine, rib, sadja. Če je le mogoče, uporabljaj ekološko pridelano zelenjavo in sadje ter meso.

Vsak dan si privošči zeleni napitek.

Če uživaš meso, ga uživaj v manjši količini (po možnosti meso ekološko gojenih živali in negojenih rib). Mnogo zdravih beljakovin se nahaja v zeleni zelenjavi (ohrovt,špinača, brokoli, cvetača, peteršilj, kumare), gobah, stročnicah, kvinoji, semenih in oreščkih.

Mleko in mlečni izdelki zakisajo organizem, zato jih uživaj čim manj. Najprimernejši od njih so kefir, kozja in ovčja skuta. Navadno mleko lahko nadomestimo z ovsenim, riževim, mandljevim mlekom.

10 nasvetov za samozdravljenje

3. Voda je najboljša pijača!

Pij veliko vode! Na vodo pogosto pozabimo. Mnogokrat smo dehidrirani, pa se tega sploh ne zavedamo. Če si utrujena, brez energije, si raje stisni eno limono v pol litra vode in to popij po požirkih v petih minutah. Če imaš ob tem še zelo nizek pritisk, lahko zlasti zjutraj v kozarec vode dodaš ščepec soli. Hitro se boš počutila bolje. Na vsakih 25 kg naše teže bi morali za osnovne potrebe organizma spiti 1 liter vode (torej če tehtaš okoli 50 kg, potrebuješ okvirno 2 litra vode na dan). Če si ob tem še telesno aktivna in se potiš, potem je treba popiti več. Če si ena tistih oseb, ki jih pogosto mučijo glavoboli, se najprej vprašaj, ali piješ dovolj vode.

Ne pij sladkanih pijač, vod z okusom in gaziranih pijač, ki te bodo sicer na hitro zbistrile, vendar na dolgi rok le izčrpale. Vsebujejo namreč kar nekaj žlic sladkorja v samo dveh decilitrih pijače, ti pa sedaj že veš, da sladkor predstavlja dodaten stres organizmu.

Kavico zamenjaj z zelenim in belim čajem, saj imata dosti več antioksidantov, hkrati pa ne povzročata velikega nihanja stresnih hormonov v krvi in izčrpavanja organizma. Nekaj dni boš morda imela glavobol, toda splača se vztrajati. Če se kavi ne moreš popolnoma odreči, si jo privošči enkrat na teden kot nagrado. V »bio« trgovinah lahko poiščeš tudi zeliščni ali sadni čaj, ki vsebuje tudi sladki koren (liquorice root). Ta pomaga dvigniti energijo in ob tem ne obremenjuje nadledvičnih žlez. Vendar bodi pozorna, da ga ne piješ, če imaš previsok pritisk in po 4. uri popoldne, saj te bo preveč "dvignil«.

10 nasvetov za samozdravljenje

4. Premakni se!

Ali veš, da je naše telo narejeno za gibanje? Danes pa nas večina le še sedi. Kako naj se energija v našem telesu premakne, če samo sedimo? Kako naj izboljšamo prekrvavitev, potenje in s tem izločanje odpadnih produktov? Ali veš, da je gibanje zelo pomembno tudi za tvojo presnovo, prebavo ter psihično počutje? Med športom se namreč sproščajo številni pomembni hormoni, ki izboljšajo naše razpoloženje.

Odloči se, katera oblika telesne aktivnosti ti najbolj ustreza. Predlagam ti hitro hojo z občasnim tekom v naravi, kolesarjenje, funkcionalno vadbo, plavanje. Izredno zdravi so tudi joga, pilates, taichi in qigong. Sicer pa poslušaj sebe in se loti tistega, kar te trenutno najbolj mika. Najbolj pomembno je namreč, da boš v vadbi uživala. Kolikokrat? Vsaj od 2 do 3-krat tedensko po eno uro, vmes pa si privošči kakšen sprehod.

”

Zavrti si dobro glasbo in zapleši, kot da te nihče ne gleda.

10 nasvetov za samozdravljenje

5. Sprosti se!

V hitrem tempu življenja pogosto pozabljamo, kako pomembni so trenutki popolne sproščenosti. To so tisti trenutki, v katerih se odpočije naše telo, um umiri, hkrati pa se v teh trenutkih močno okrepi stik z našim resničnim bitjem in intuicijo. Zakaj bi morala čakati na vikend ali dopust, da se sprostiš? Poskusi sproščanju nameniti nekaj minut na dan, za začetek morda od 10 do 15 minut. Kaj meniš o naslednji tehniki sproščanja?

Zvečer ali zjutraj si vzemi 10 minut zase. Poišči si prostor, kjer te nihče ne bo motil in ga nameni negovanju pozornosti. Sedi zravnano na stol ali na tla in najprej naredi nekaj globljih vdihov skozi nos in izdihov skozi usta. Ob izdihih si lahko predstavljaš, da izdihuješ napetost, skrbi in strahove. Nato začni opazovati dihanje, kako teče iz vdiha v izdih in obratno. Dovoli si samo biti in opazovati, kam teče dih in kaj se s telesom dogaja med dihanjem. Kako se ob vdihu razširi trebuh in ob izdihu sprosti. Ko se zalotiš, da si se v mislih oddaljila od dihanja, se blago vrni nazaj. Že nekaj minut na dan v tišini bo naredilo veliko spremembo v tvojem življenju. To vajo pozornosti lahko izvedeš tudi na kakšni klopci v naravi, ob gozdni jasi ali na travniku. Presenečena boš, kako hitro se boš sprostila in osvežila.

Ko hitimo skozi življenje ter se soočamo z »materialnimi« problemi in različnimi situacijami, pozabljamo na izjemno pomemben stik z našo dušo oz. srcem. Ljudje smo namreč predvsem duhovna bitja in ravno preko naše duše-duha smo povezani s celoto. Sama menim,

da so številne bolezni danes posledica tega, da smo izgubili pravi stik s seboj. Ta stik je torej izjemno pomembno negovati. Toplo ti priporočam, da preizkusiš nekaj različnih oblik meditacije in najdeš tisto, ki ti bo najbolje ustrezala.

Preberi
več o tem

Namen meditacije je, da sprosti telo, umiri um in poveča zavedanje. Obstaja več različnih tehnik in oblik. Z redno meditacijo tudi močno okrepimo intuicijo, katero imamo prirojeno, vendar jo zaradi mnogih misli in hitenja pogosto preslišimo. Zame meditacija pomeni negovanje stika s svojim resničnim bitjem.

Ker sem tudi sama po naravi bitje akcije, delovanja, se včasih težko umirim. Ko se namreč usedem, da bi meditirala, se pojavi v moji glavi vihar misli in občutkov, meditacija in prazen um pa se mi zdita svetlobna leta daleč. Pred leti sem odkrila dinamične meditacije. Naredil jih je mistik Osho prav za modernega človeka, ki mu je težko meditirati sede, opazovati dih in biti ob tem brez misli. Ena takšnih meditacij je na primer kundalini meditacija. Mene vedno znova sprosti. Obsega štiri faze in vsaka traja 15 minut. Predlagam, da jo poiščeš na Youtubu in si jo ob spremljavi ustrezne glasbe (tudi to najdeš na Youtubu) ogledaš.

V 1. fazi stojiš z nogami v širini ramen, rahlo pokrčiš kolena in sprostiš telo. Začneš z blagim tresenjem, ki naj se začne pri nogah. Trese se celo telo (tudi glava, trup in roke), da se premakne zastala

energija po telesu in se sprosti telo. V 2. fazi se popolnoma predaš glasbi in plešeš. To te še bolj sprosti. Prvi dve fazi lahko izvajaš z odprtimi ali priprtimi očmi. Nato nastopi 3. faza, ko mirno obstaneš na mestu, zapreš oči in si pozorna na to, kaj se dogaja v tebi in zunaj tebe. Lahko tudi sedeš. Opazuješ dihanje, vse občutke v telesu, pozorna si tudi na glasove zunaj sebe. To je faza povečane pozornosti – budnosti. V zadnji, 4. fazi, se uležeš na hrbet, oči imaš še vedno zaprte, po želji se pokriješ in mirno obležiš. Popolnoma sproščena v tem trenutku opazuješ dogajanje znotraj sebe.

10 nasvetov za samozdravljenje

6. Dihaj!

Dihanje je tisto, ki nam omogoča življenje. Dih nam ne daje samo kisika, pač pa tudi življenjsko energijo in nas lahko zelo hitro postavi v ta trenutek. Znano je, da si lahko z različnimi tehnikami dihanja okrepimo zdravje. Predstavljam ti tehniko poglobitve in upočasnitve diha, s katero lahko hitro umiriš nemiren um.

Izvajaš jo tako, da poglobiš in upočasniš dih, medtem ko ostaja ritem dihanja enakomeren in tekoč. To tehniko lahko izvajaš kadarkoli, npr. zjutraj, ko se zbudiš, med vožnjo, ko čakaš na prijatelja ali med prebiranjem knjige. Ozavesti svoje dihanje, ga zavestno poglobi, umiri in poskrbi, da je redno. Ob tem, ko boš dihanje upočasnila in poglobila, se bo umiril tudi tvoj um, upočasnil utrip in zmanjšala napetost v mišicah. Že po nekaj minutkah boš prijetno sproščena.

Še ena zelo preprosta tehnika sproščanja je vzdih olajšanja. Saj poznaš občutek, ko se po dolgem napornem dnevu vrneš domov, zbrcaš čevlje z nog, se zlekneš na kavč in z olajšanjem vzdihneš. To je avtomatski mehanizem, ki ga imamo vsi vgrajenega v naše telo. S tem vzdihom in izdihom olajšanja pošljemo v naše možgane impulz, da je konec nevarnosti (stresa), kar v trenutku aktivira mehanizme sproščanja. Če želiš, lahko preizkusiš to preprosto metodo tako, da naslednjih 21 dni večkrat dnevno vzdihneš in izdihneš z olajšanjem. Z olajšanjem izdihni ko si umivaš zobe, kadar pogledaš v nebo, ko prebereš kaj lepega, preden greš na sestanek, ob tem ko čakaš na partnerja ali otroke, ko stojiš pod tušem… Zavestno vdihni skozi nos in izdihni z olajšanjem skozi rahlo odprta usta, medtem ko iz ust spustiš zvok »aaaaahh«, istočasno pa sprostiš tudi mišice po telesu. Rezultate vadbe boš zaznala že po nekaj dneh. Naj ta vzdih olajšanja postane tvoja nova navada.

10 nasvetov za samozdravljenje

8. Piši dnevnik!

Pogosto pozabimo, kako pomembni sta komunikacija in izražanje svojih občutij. Ko se počutimo slabo, običajno občutke pogasimo s čokolado ali cigareto, gremo v trgovino ali na čvek s prijateljico, gledamo televizijo ... Dosti bolje za nas je, da si dovolimo občutke začutiti, ne pa jih prikriti z dejanji, ki nas zamotijo. Zato ti predlagam, da si kupiš čisto poseben zvezek, kamor si boš zvečer ali, ko boš utegnila, zapisala, kaj se ti je čez dan dogajalo, kakšni občutki se pojavljajo v tebi, kdo ali kaj jih vzbuja ipd.). Lahko pa svoje občutke zapišeš tudi v mini dnevniku, ki sem ti ga pripravila.

”

Namesto da svoje občutke skrivamo, jih raje zapišimo in izrazimo.

Že samo pisanje bo delovalo blagodejno, saj boš tako svoje občutke končno izrazila. Marsikdaj se ti bodo ob pisanju porodile tudi rešitve problema, nove ideje ali uvidi.

Veliki modreci pravijo, da se množijo tiste stvari, katerim posvečamo pozornost. Zato ti predlagam naslednji 21 dnevni obred, ki ti bo vzel pet minut na dan (zjutraj ali zvečer). Vsak dan napolni vsaj eno stran v zvezku s stvarmi, dejanji, ljudmi, dogodki, za katere si hvaležna. Tukaj ne mislim samo tistih najboljših, pač pa tudi malenkosti in stvari, ki nosijo v sebi izziv. Prepričana sem, da se bo s tem procesom tvoj pogled na življenje spremenil, postala boš bolj srečna in sproščena.

”

Prisluhnimo modrecem in negujmo hvaležnost.

10 nasvetov za samozdravljenje

8. Sprejmi pomoč narave!

Magnezij. Je nadvse pomemben mineral za mnoge procese v organizmu. Okoli 90 % ljudi trpi zaradi pomanjkanje tega minerala. Okoli 90% ljudi trpi zaradi pomanjkanje tega minerala. Če čutiš, da si utrujena, se težko zbereš, slabo spiš, imaš slabo prebavo, bo dodatek magnezija naredil čudeže. Lahko si kupiš mineralno vodo Donat, ki je zelo bogata z njim, in spiješ kozarec te vode zvečer pred spanjem, po želji pa še pol kozarca zjutraj na tešče. Ali pa kupiš tablete magnezija (magnezijev citrat) v lekarni in jemlješ eno na dan.

Vitamin C. Pomagal bo premagati utrujenost in izčrpanost, saj odlično dene nadledvičnim žlezam pa tudi številnim celicam. Kupi si vitamin C, ki vsebuje askorbinsko kislino z bioflavonoidi, saj je taka oblika dosti bolj učinkovita. Treba je zaužiti večje količine vitamina C, 2-krat dnevno od 500 do 1000 mg. Kupi ga v lekarni ali bio trgovini in ga jemlji vsaj mesec ali dva. Ker se telo nanj navadi, bodi previdna, ko ga boš prenehala jemati. Dr. Frank Lipman (avtor knjige Spent - Izgoreli), ki se že vrsto let ukvarja z adrenalno - nadledvično - izgorelostjo, priporoča, da to narediš postopoma. Vsakih nekaj dni zmanjšaj dozo za 500 mg in tako ga postopoma ukineš. Če jemlješ antikoagulantna zdravila, moraš spremljati koagulacijske čase, saj vitamin C zmanjšuje hitrost strjevanja krvi.

B complex. Ta skupina vitaminov je zelo pomembna za delovanje živčnega sistema, zmanjševanje utrujenosti in napetosti ter izboljšanje kakovosti las, nohtov in kože.

Ašvaganda. To indijsko zelišče je izjemen adaptogen, torej snov, ki pomaga telesu premagovati negativne učinke stresa. Če jo boš jemala v obdobjih stresa, se boš počutila bolj sproščeno, lažje se boš skoncentrirala in bolje spala. Okrepila bo tudi tvoj imunski sistem. Uživaj jo enkrat ali dvakrat na dan, skupna doza je okoli 3 g (pol čajne žličke). Jemanje ašvagande se odsvetuje nosečnicam, ljudem z zvišanim krvnim pritiskom in ljudem s prekomernim delovanjem ščitnice (hipertireozi).

Ginko biloba. Izvleček listja drevesa ginko izredno dobro učinkuje kot antioksidant in uničuje proste radikale, ki nastajajo v telesu ob stresu. Vsebuje tudi številne bioflavonoide, ki izboljšajo prekrvavitev možganov, ušes, oči, srca. Ginko izboljša razpoloženje pri ljudeh, ki so nagnjeni k depresiji, zmanjša mentalno utrujenost ter izboljša koncentracijo in spomin (dr. Frank Lipman, Spent).

”

Narava te podpira na mnogo načinov.

10 nasvetov za samozdravljenje

9. Pogovori se!

Če ugotoviš, da ti upoštevanje zgornjih nasvetov ne prinaša želenega rezultata, se obrni name, da se pogovoriva, da te pregledam in da skupaj narediva načrt za tvoje boljše počutje. Včasih se namreč zgodi, da se nabere preveč stvari, težav in se zdijo še tako majhne spremembe težke in komplicirane. Takrat je čas, da poiščeš pomoč in najdeš nekoga, ki ti bo pomagal stopiti iz začaranega kroga. Če boš želela, sem ta oseba lahko jaz.

Moje poslanstvo je biti celostni zdravstveni mentor (coach), ki te bo usmerjal in ti stal ob strani, da boš prišla do želenih sprememb.

Oblika terapije, ki zelo učinkovito pomaga pri blaženju stresa, regeneraciji organizma, izboljšanju počutja in vitalnosti, je tudi akupunktura.

Vsekakor pa je zaželeno lotiti se situacije celostno, saj boš le tako na dolgi rok dosegla izvrstno počutje, zdravje in vitalnost.

Več o tem na blogu

Več o tem na blogu

Več o tem na blogu

”

Reševanja zdravstvenih težav se je treba lotiti celostno.

10 nasvetov za samozdravljenje

10. Smej se!

Ali veš, da se majhni otroci nasmejijo okoli 200-krat na dan, mi odrasli pa le nekajkrat? Smeh zelo učinkovito sprosti naše telo in duha, zaradi njega globlje zadihamo in naenkrat življenje ni več tako resno.

Bodi dosti v družbi otrok ali ljudi, ki imajo v sebi še veliko otroškega duha. Prebudi tudi svojega, saj se zagotovo skriva v tebi. Ena takšnih simpatičnih vaj, s katero lahko začneš dan ali pa jo s pridom izkoristiš takrat, ko si polna napetosti, se imenuje »hrošček na hrbtu«. Na tleh ali v postelji se uležeš na hrbet in dvigneš v zrak roke in noge. Nato pa si zamisliš debelega, okroglega hroščka, ki se je prekucnil na hrbet in sedaj moli v zrak svoje noge in se poskuša obrniti. Stresaš roke in noge in se smejiš sami sebi, svojemu življenju, morebitni resnosti. Po nekaj minutkah boš polna sveže energije. Lahko pa si umisliš tudi gledanje komedije ali video smešnic.

”

Smeh je najboljše zdravilo proti resnosti. Privošči si ga in ga deli z ljudmi.

„Prisluhni in sledi svojemu notranjemu glasu."

Za konec in nov začetek

Imej se rada in delaj stvari, ki so v tvoje dobro. Pri tem bodi vztrajna in ob težkih trenutkih tudi prizanesljiva in nežna s seboj. Najdi si prijatelja/prijateljico oz. družbo ljudi, ki te v življenju in pri tvojih odločitvah podpirajo. Predvsem pa si vzemi čas zase, za smeh in sprostitev v naravi.

Pa ne pozabi na to, da nerešljivi problemi ne obstajajo!

Super! Pa sva prišli do konca, čeprav se mi zdi, da sva sedaj šele na začetku. Na začetku tvoje nove poti. Na naslednji strani sem ti pripravila mini dnevnik za naslednjih 21 dni, saj toliko potrebuje telo, da se navzame novih navad. Vzemi si zase teh 21 dni, vodi svoj dnevnik in piši vanj o svojih občutkih, mislih in morebitnih spremembah navad, s katerimi želiš izboljšati svoje počutje. Želim ti, da uživaš v tem obdobju!

Moj 1. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj λ dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 3. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 4-dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 5. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 6. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 4 dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 8, dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 9. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 10. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 11. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 12. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 13. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 14. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 15. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 16. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 14. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 18. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 19. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 20. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Moj 21. dan sprememb

Datum:

Koliko energije
sem imela zjutraj?

Kaj sem jedla
za zajtrk?

Koliko vode sem
spila danes?

Koliko obrokov
sem imela?

Kakšna je bila
moja prebava?

Sem bila zadovoljna
v službi?

Kako se danes počutim
v odnosu do partnerja?

Kako se danes počutim
v odnosu do otrok?

Kako se danes počutim
v svojem domu?

Me je danes
kaj iztirilo?

Kaj sem danes
naredila samo zase?

Kateremu Tatjaninemu
nasvetu sem sledila?

Koliko sem bila
telesno aktivna?

Kako se ob koncu
dneva počutim v svoji koži?

Kateri citat najbolje opiše
moje občutke danes?

Kdaj sem šla spat?

Tri lepe stvari, ki so se
mi danes zgodile?

Moje spontane
misli:

Tvoj Smerokaz za zdravo življenje

1. Pojdi prej spat!
2. Naj hrana ne bo rana!
3. Voda je najboljša pijača!
4. Premakni se!
5. Sprosti se!
6. Dihaj!
7. Piši dnevnik!
8. Sprejmi pomoč narave!
9. Pogovori se!
10. Smej se!

Draga moja, čestitam!

Kako se počutiš? Res sem radovedna.

Vesela bom Tvojega pisma. Povej mi vse, popolnoma iskreno. Četudi si me preklinjala, ker sem Ti dala misliti. Četudi sem Te izzvala. Četudi si vmes prekinila in se Ti zdi, da ne zmoreš sama. Ali pa si se borila do konca in se želiš pohvaliti? Tukaj sem zate. Sem prva, ki se bom veselila s Teboj. Oglasi se mi!

Vedno zaupaj svojemu telesu in srcu.

Srečno,

Tatjana

Piši mi.

Želiš več?

Več o vsem skupaj lahko prebereš v zakladnici znanja, iz katere sem radovedno nabirala modrosti tudi sama. *Priporočam!*

Dr. Frank Lipman
„Revive"

James L. Wilson
„Adrenal Fatigue – The 21st Century Stress Syndrome"

Edward A. Charelsworth
„Stress Management"

Dr. Alejandro Junger
„Clean"

Davapath
„The Power of Breath"

Dr. Lissa Rankin
„Mind over medicine"

Thich Nhat Hanh
„Mir v vsakem koraku"

Dan Brule
„21 lessons on breathwork"

Pomembno!

Vsebina v tej knjigi je namenjena izključno v izobraževalne in informativne namene. Vsebuje preproste nasvete, katerih uporaba vam lahko izboljša počutje in zdravje. Če se zdravite zaradi kakršnihkoli zdravstvenih težav in jemljete predpisana zdravila, vam svetujem, da se glede vaše terapije osebno posvetujete z menoj ali vašim izbranim zdravnikom.

”Zavedaj se
moči
svojih besed,
misli in dejanj
in poskušaj v
vsakem trenutku
živeti
najboljšo verzijo
sebe.”

Tatjana Trajkovska

www.tatjanatrajkovska.eu