

"Základní péče" a "Kompenzační mechanismy"

Věřím, že je smysluplné věnovat si pozornost, starat se o sebe a podporovat se. Je skvělé, když do tohoto procesu zahrneme péči o fyzické, emoční, mentální i spirituální části našich životů.

Je to již více než 20 let, co jsem se díky Ajurvedě dostala k vědomému přístupu k životu, ke konceptu převzetí osobní zodpovědnosti za to, jak přemýšlím, mluvím a konám. Přečetla jsem o tom mnoho knih, byla na desítkách seminářů osobního a duchovního rozvoje, povídala si o tom s mnoha moudrymi lidmi a žila. Neříkám, že to je „hračka“ a že to mám ve všech sférách svého života zmáknuté, to opravdu ne, ale jsem ochotná si uvědomovat, že je mnoho věcí, které sama za sebe mohu ovlivňovat. A právě v tom je veliká naděje, kterou bych s Vámi ráda sdílela. **Většina z nás máme, nějaké TY své léty prověřené prostředky, kterými se podporujeme, pokud si je uvědomíme, poděkujeme, dáme jim větší důstojnost, získají na síle.** Není to boj, ani protivení se vyšší vůli, ať si pod tímto slovním spojením představíte cokoliv, z mého pohledu je to podpora života, v naprosté pokoře a respektu ke svobodné vůli všech a všeho, čeho se to týká.

V každém okamžiku se rozhodujeme a záleží na nás, v jakém poměru si vybíráme věci z kategorie „zdravý životní styl“ nebo „nezdravý životní“ styl. Zároveň je dobré si uvědomovat, že život není černobílý a pomyslná dělicí čára na obrázku je iluzí. Nejde o to žít dokonale, spíš skrze „umění možného“ nacházet „svou“ rovnováhu.

Když jsem o tomto tématu přemýšlela, vyplynulo mi následující dělení toho, co pro sebe „dělám“, čím se podporuji. Věřím, že může být inspirující, proto jsem sepsala toto „povzbuzení“.

„Základní péče“ je pro mě strava včetně pitného režimu a základních doplňků, pohyb, spánkový režim, praktikování vděčnosti, prostor na usebrání se, vědomé dýchání a některé další rituály.

„Kompenzační mechanismy“, jsou prostředky, kterými vyvažuji nerovnováhy, průběžně vznikající v mém těle, například vlivem stresu, uspěchanosti, dietetických prohřešků.

"Základní péče"

- **Strava a pitný režim** – u toho mi jde v zásadě o kvalitu, množství, vyváženost, pravidelnost, způsob úpravy ... aby to, čím se podporuji, převažovalo nad tím, co mi až tak moc neprospívá. Každý vnitřně víme, co nám škodí.

- **Pohyb** – jako ne příliš sportovní typ, jsem si musela najít ten „svůj“ pohyb, který mi vyhovuje a baví mě. Za mě to je břišní tanec a jsem neskonale šťastná, že ho mám ve svém životě. Baví mě na něm jak to, že jsem díky němu mnohem lépe začala vnímat a ovládat své tělo, tak to lidské tetelení, které máme, když se sejdeme se ženami a vlníme se spolu.

- **Doplňky** – ve formě vitamínů, minerálů, fytonutrientů z bylin ... možností jsou spousty. Mám doma jak doplňky od společnosti Herbalife, se kterou jsem se setkala a provázala před 28 lety a mám s jejími produkty skvělé výsledky, tak různé tinktury, houby, probiotika ... Co se týká Herbalife, tak ohledem podpory vitality jsou skvělé multivitamin s minerálními látkami a koktejly, které oboje obsahují všechny důležité mikroživiny, minerály a vitamíny, koktejl navíc obsahuje všechny potřebné makroživiny proteiny, sacharidy a tuky. POZNÁMKA: koktejly se podle dávkování užívají na do vyživení, udržení kondice a někdy i na hubnutí.

- **Biorezonance s BICOM optima** – je technika, která má širokospektrální záběr na podporu člověka. Znáám ji více než 14 let a před 4,5 lety jsem ji začala používat ve své praxi. Od té doby mám za sebou pár set sezení, díky nimž jsem si uvědomila mnohé o souvislostech, které se odehrávají v našich tělech a vnímám možnosti, které biorezonance dává. Umožňuje například vytestování energetických nerovnováh a zátěží, následně s pomocí člověka, který jej obsluhuje umí energeticky posilovat vitalitu, eliminovat patogeny, uvolňovat energetické blokády, harmonizovat energetické toky v meridiánech a jim přiřazených orgánech, posilovat psychiku Bicom velice ráda používám i jako pomocníka na uvolňování stresu. (Poznámka: biorezonance, ani jiné zde zmiňované postupy nejsou náhradou za lékařskou péči.)

- **Spánkový režim** – spánek беру jako velice podstatný čas, potřebný pro regeneraci. Většinou chodíme spát před 22 hodinou, abychom využili času, kdy se tělo nejlépe regeneruje. (Neumím to přesně vysvětlit, ale četla jsem studie, které souvisely s biorytmy, orgánovými hodinami a tykali se spánkového režimu. Co jsem si zapamatovala bylo, že v této době se nejlépe regenerují nadledvinky, které z bio rezonančního pohledu napomáhají uvolnění napětí, zpracování stresu, zodpovídají za dostatek energie a podporují imunitu. Na noc v domácnosti vypínám wifi a mobilní telefony nemáme blízko u postelí. Navíc mám doma i v dalších prostorech, kde se vyskytují „energetické zářiče“ (kameny i technologické přístroje), u kterých věřím, že pomáhají eliminovat disharmonické energetické vlivy typu elektrosmog, wifi ...

- **Rituály** – používám to, co jsem v průběhu let „nasbírala“, například vědomé dýchání, odkyselovací koupele, vnitřní usebrání se (pro někoho relaxace, meditace, spojení se sebou, s věčností, bytí v přírodě), praktikování vděčnosti (za lidi, okolnosti, věci, prožitky, dovednosti, příležitosti ...), přijetí a práce s emocemi, čtení, sebe masáž hlavy i masáže odborníků, malování si ...

„Kompenzační mechanismy“ dělím na preventivní a krizové

- **Preventivní** praktikuji průběžně tak, že si občas zajdu na masáž, udělám si Bicom, když mi nic vážného není, udělám si zásaditou koupel, zajdu si na konzultaci k duchovní poradkyni (nebo poradci), absolvuji sebe rozvojový seminář.

- **Krizové** pak označuji procedury, které dělám v obdobích kdy já, nebo syn Daniel (9 let) onemocníme, nebo se dějí nepříjemnosti a já vnímám, že je potřeba zvýšit podporu celého svého systému. Bicom působení v těchto případech zintenzivňuji a cílím podle potřeby, přidávám doplňky, které běžně nepoužívám, případně zvyšuji množství těch, co používám v základu. V otázkách stravy se snažím o „čistotu“ což je v mém pojetí vynechání sladkého, kořeněného, dráždivého (dalo by se říct doporučení uváděná při odkyselování organismu – např v blogu:

<https://www.akademiezmenny.cz/blog/odkyselovani/214>) ... Intenzivněji si uvědomuji sílu dechu.

Snažím se rozpomenout se na okolnosti, které vedly k mému oslabení, pochopit je a vzít si z nich ponaučení (například tláskání, stres, vztek, toxické emoce ...) U kompenzačních mechanismů používám jak osvědčené prostředky ze svých zdrojů, tak pomoci přátel a odborníků zvenčí.

Prostě nesedím se založenýma rukama a v rámci svého života záměrně dělám věci, o kterých věřím, že mi jsou k užítku.

Biorezonanci (www.nase-revitalizace.cz), výživové poradenství, obchodování s výživovými doplňky (www.akademiezmenny.cz) a vedení tanečních lekcí (www.karima.at) jsou dokonce věci, které se, staly součástí mé pracovní náplně.

Dotýkají se podpory na fyzické, energetické a psychické úrovni. Někomu vyhovuje vše, co nabízím, pro někoho je přínosná jen část. Co se týká spirituální podpory, tak mám pár lidí, na které se obracím, jelikož to je oblast mimo můj současný záběr.

Každopádně to, co používám, nejsou jediné možnosti podpory, které existují a **cokoliv pro sebe děláte, to se počítá.** Oceňte se, oceňte TO.

Dýchání, praktikování vděčnosti, vybírání si energeticky posilujících jídel, pití čisté (filtrované) vody, procházky na čerstvém vzduchu, pohyb, dostatek spánku a odpočinku, čas na usebrání se ... jsou všechno věci, které si může dovolit a zvládne skoro každý.

Pokud se uvědomíme, rozpomeneme se, že v běžných činnostech může být například záměr, nebo vděčnost, jsme zase o krok dál.

Prakticky to může vypadat například tak,

- že si párkrát v průběhu dne při svém nádechu řekneme: „**Děkuji ti za novou energii, tvou podporu, čerstvost ...**“ a při výdechu: „Děkuji ti, že mě zbavuješ starého, nepotřebného, že mě čistíš ...“
- že si **při jídle, pití můžete uvědomit věčnost** za dary přírody, práci zemědělců, dostatek, podporu, živiny, za energii, kterou Vám potrava přináší
- že když u sebe zaregistrujete stres, napětí, vztek, smutek, úzkost a jiné „nepříjemnosti“, tak **se na chvíli zastavíte, začnete dýchat** a třeba se zeptáte sami sebe: „Je v tomto stavu pro mě nějaké poselství?“ a pak s tím co přijde sami, nebo s pomocí nějakých průvodců popracujete (osobně na přijetí emocí používám „proces scelování“)
- že si uvědomíte **sílu lidské propojenosti**, když s lidmi kolem Vás prožijete „obyčejné“ hezké okamžiky, velké věci, když si vzájemně vypořádáte

- že **uznáte svou vnitřní moudrost a poděkujete za ni** (nejlépe si ji uvědomíte, když si najdete čas být sami se sebou a něco Vám dojde)
- že se půjdete projít a budete při té procházce mít oči otevřené, **vnímat krásu přírody kolem sebe a cítit, že jste součástí**
- že si půjdete zacvičit, zatančit a **necháte se naplnit radostí z pohybu**, vděčností za to, že můžete

To bylo něco z mého úhlu pohledu.
A co Vy, co už teď pro sebe děláte?

Co máte jako „základní péči“, jaké máte „kompenzační mechanismy“? Oceňte to vše, oceňte sami sebe za to, co pro sebe děláte.

Takovýto přístup není samozřejmost, většina lidí je stále ještě v rolích obětí. Poděkujte sami sobě. Pochvalte se. A uvědomujte si, že v tomto vědomém konání je NADĚJE, naše síla, naše možnost podporovat svůj systém, svoji imunitu.

Má to smysl. Všem nám přeji trpělivost, moudrost a příznivé okolnosti v našich životech.

Opatrujte se, podporujte se a ať je vám dobře na světě.

Karla

Sepsáno 5.5.2020 pro podporu lidí, se kterými jsem ve spojení.

www.nase-revitalizace.cz
tel. Pro SMS: 603 18 14 39