

Az életerő növelése

A keletiek bölcselete és orvostudománya szerint:

- Az emberi érzelmeket,
- A szellemi törekvéseket,
- A társadalmi mozgások rendjét,

ugyanaz az energia, a prána vagy csí irányítja, mely a testünkben, a természetben és a környezetünkben is megjelenik.

Az életünkben szeretnénk jól érezni magunkat, egészségesen idős kort megérni.

Mi tehetünk az életerő növelésért, hogy megszűnjön a krónikus fáradtság?

Kitől vagy miből nyerhetünk energiát, illetve, hogyan növelhetjük és őrizhetjük meg az életenergiát?

Eredendően különbözőnek születünk, így különböző hajtóerőt, életösztönt hozunk magunkkal. Van, aki támogatásra szorul, ilyenkor az életerő hiányáról beszélünk.

Az ilyen típusú emberek, ha nem tanulják meg, hogy honnan és hogyan nyerhetnek életenergiát, akkor elszívják az energiát másoktól. (Energiavámpírokká válhatnak).

Ha nem tudjuk kezelni a túl sok energiát, akkor ez az energia, pusztítóvá válhat a kapcsolatainkban.

Az életerőt növelhetjük külső és belső energia felvétellel, de az első lépés, hogy először szabaduljunk meg a méreganyagoktól.

Energia hiány vagy többlet esetében is nagyon fontos:

- **A test méregtelenítése,**
- **A mentális mérgektől való megszabadulás,**
- **A környezet méregtelenítése.**

1, A test méregtelenítése:

Akkor lesz hatékony, ha figyelünk a Holdfázisokra. A méregtelenítés megkezdéséhez legalkalmasabb időpont a Telihold, és az utána következő Fogyó hold időszaka. Ilyenkor a tápanyagok és a méreganyagok beépülése a szervezetbe a leggyengébb. Ezért ez az időszak megfelelő a fogyókúrához is. Ez az időszak eltávolít, kimos, szárít, aktivitásra és energiafelhasználásra hív. (A következő Telihold 2007. február. 2.-n lesz).

A test méregtelenítése: - **béltisztítás,** - **a bőr méregtelenítése,** - **bőjt és kímélő táplálkozás,** **megfelelő mozgás, helyes légzéstechnikával érhető el.**

A legfontosabb feladat, hogy őrizzük meg egyensúlyunkat. Tudatosan figyeljünk a test jelzéseire, mikor, milyen táplálékra van szüksége, hogyan reagál a különböző táplálékokra.

2, Mentális méregtelenítés:

Az energiák mélyen dolgoznak tudatunkban és lelkünkben. A meg nem oldott problémákat fel kell dolgoznunk. A szellemi és lelki szintű munka sokkal több energiát igényel, mint a testi.

A lelki feldolgozás nagy része álomban történik, ezért megnövekszik az ember **alvási** igénye.

Ide tartozik a passzív pihenés is, pl. séta a természetben, a meditáció, vagy a relaxálás.

A mentális méregtelenítés segít az önuralom és az összeszedettség megőrzésében.

Az ember zaklatott életet élve szétszórja az energiáit, nem tudja mi a fontos, és mi nem.

Ezért tartunk önismereti tréningeket, hogy elsajátíthassák, hogyan kell odafigyelni önmagunkra, reakcióinkra, hogy ne essünk bele az érzelmi csapdába.

Az önmagunk megismerése és megértése hozzásegít ahhoz, hogy több energiánk maradjon céljaink megvalósítására.

Aki további és konkrét segítséget szeretne igénybe venni, az tekintse meg honlapunkat, www.harmoniaszabadegyetem.hu (önismereti tréning, valami más, különleges program, feng shui és lakberendezés), mert segíteni csak annak tudunk, aki felénk nyújtja kezét.

Tervezgetünk, álmodozunk az ideális állapotról, de ez csak akkor lesz valóság, ha a gondolatokat cselekvéssé formáljuk.

3, Környezetünk méregtelenítése:

Ellenőrizzük környezetünkben a felhalmozódott felesleges dolgokat. Gyakran találkozom olyan lakásokkal, melyek túlszűfoltak. A szekrények ajtaja azért nem zárható, mert őrizgetjük a használatra alkalmatlan tárgyakat, legyen az: konyhaszekrény, íróasztal, fiókok, vagy ruhásszekrény. Ezek a tárgyak meggátolják a csí, vagy életenergia áramlását. A **feng shui tértisztítás** fejezetében részletesen megtalálható, hogy az ilyen környezet milyen hatással van az ember életére. Általában az emberek csak akkor hajlandók cselekedni, amikor már eleget szenvedtek, elégük van a problémákból. Miért kell ezt megvárunk?

Döntsük el, hogy mit szeretnénk elérni, és ahhoz tervezzük meg a határidőket és a cselekvési programot. Fokozatosan, folyamatos cselekvéssel mindenre jut időnk, mellyel együtt nő az életenergiánk. A cselekvési program csak akkor lesz hatékony, ha mindhárom terület méregtelenítését elvégeztük. Ha csak az egyiket kiemeljük, és a többivel nem foglalkozunk, akkor kicsi eredményt fogunk elérni. A dolgok kölcsönhatásban vannak egymással.

Kunczly Judit