



## Harmónia a nyárban

A napfény, a tűz energiája melegséggel járja át a természetet és az emberi lelket.

Egész évben erre vártál, hogy a szabadságod ideje alatt feltöltődj energiával, de gondolkodtál azon, hogy még mit tehetnél a jó közérzetedért?

Amikor túl sok a bezárt energia, nehezen tudjuk kezelni. Az ilyen energia pusztítóvá válhat a kapcsolatainkban. A feszült, vibráló energiát

tudatosan kell kezelni.

A környezetváltozás, séta a természetben, sport, aktív tevékenység, egy jó könyv, film, vagy mások megsegítésével, - a szeretet által, a mi energiánk is minőségi átalakuláson fog keresztül menni.

Az életerőt növelheted külső és belső energia felvétellel, de az első lépés, hogy először szabadulj meg a mérgeanyagoktól.

Energia hiány vagy többlet esetén is nagyon fontos:

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

**A test méregtelenítése:** - béltisztítás, a bőr méregtelenítése, a böjt és kímélő táplálkozás, megfelelő mozgás.

**A szellemi és lelki szintű munka,** sokkal több energiát igényel, mint a testi, ezért megnő az ember alvási igénye. Pihenj sokat és sétálj a természetben. Ha van egy megbízható személy, akivel meg tudod beszélni a gondjaidat nagyon jó, de ha nincs, vedd igénybe egy lelki-gondozó vagy pszichológus szolgáltatását. A lényeg, hogy add ki magadból a mérget. A mentális méregtelenítés segít az önuralom és a világos, tiszta gondolatok megőrzésében.

**A környezet méregtelenítése** is igen fontos, mert a személyes energiánk minősége kölcsönhatásban van a tárgyi környezetünkkel. Mutasd meg a lakásod, megmondom ki vagy.

Amikor minden a földön hever, arra utal, hogy megfeneklett az életed.

Ha már minden borul ki a szekrényeidből, akkor a káosztól Te is a kiborulás előtt állsz.

Gyűjtögető típus vagy, félsz a jövőtől? Gondold át, talán önbizalom hiánnyal küzdesz.

Itt az ideje egy alapos lomtalanításnak és tértisztításnak, esetleg egy önismereti tréningnek.

A legszebb dolgaidat nem használod, mert vársz a megfelelő alkalomra?

Csak MOST van! A múltat nem élheted újra, és amikor elérkezik a várva várt jövő, akkor már az is jelenné válik, most lesz belőle. Használd ki a nyarat, tárd ki az ablakokat, hogy friss életenergia járja át a tested, lelked és az otthonodat!

Pihenj, tanulj és szórakozz, ismerd meg az egyensúly törvényét, szépségét!

Fedezd fel önmagad, a környezetet, és megtalálod az utat a harmóniához.