

Tavaszi megújulás

Mit tehetünk, hogy legyen újra életkedvünk, aktív - alkotó erőnk?

A keletiek bölcselete és orvostudománya szerint:

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

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

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).

A környezetváltozás (ha csak pár órára is), séta a természetben, sport, aktív tevékenység, egy jó könyv, film, vagy a bezárkózás helyett mások megsegítésével, - a szeretet által, a mi energiánk is növekedni fog.

Amikor túl sok a bezárt energia, nehezen tudjuk kezelni. Az ilyen energia, pusztítóvá válhat a kapcsolatainkban. Az energiátöbblet leadását, szintén tudatosan kell irányítani.

Helyes, ha sok mozgással, sporttal, aktív tevékenységgel csökkentjük a felesleges energiát, mielőtt ráöntենék, vagy rákényszerítenék a környezetünkben lévő személyekre.

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

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

2, Mentális méregtelenítés:

Az energiák mélyen dolgoznak a 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.**

Rajzoljuk le, írjuk le önmagunknak a problémákat, mert ezzel a módszerrel is legalább fél sikert érhetünk el.

Ha van egy megbízható személy, akivel meg tudjuk beszélni a gondjainkat nagyon jó, de ha nincs, vegyük igénybe lélekgyógyász terepeuta, vagy pszichológus szolgáltatását. A lényeg, hogy adjuk ki magunkból a mérget, és a felszínre kerüljön.

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.

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, fiók, vagy ruhásszekrény. Ezek a tárgyak meggátolják a csí, vagy életenergia áramlását.

A **feng shui a tértisztítást** azért tartja kiemelkedően fontosnak, mert harmóniát, csak tiszta és rendezett térben lehet megvalósítani.

Általában az emberek csak akkor hajlandók cselekedni, amikor már eleget szenvedtek, elégük van a problémákból. Miért kell ezt a negatív állapotot megélni?

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.

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

Kunczly Judit