

Kacudžo Niši

10 KORAKA DO USPEHA



SISTEM ZDRAVLJA
KACUDŽO NIŠIJA

Teorija i praksa duhovnog i fizičkog isceljenja



VAŽNO UPOZORENJE!

Materijal je namenjen ličnoj upotrebi!

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se objavljivati, postavljati na internetu Ili deliti s drugima bez prethodne pismene dozvole od strane vlasnika autorskih prava.

10 KORAKA DO USPEHA

Drugo ispravljeno izdanje

Prevod s ruskog:

Slobodanka Vanjkević

Beograd, jun 2018.

KACUDŽO NIŠI

10 KORAKA DO USPEHA

Izdavač:

A R U N A

Beograd

Lektura i korektura:

Aleksandar Dramićanin

Distribucija i plasman:

A R U N A

064/15-77-045; 064/195-18-56

Sadržaj

Uvod.....	6
Korak 1. Nišijeva pravila za procvat.....	9
PRAVILO 1. Živi u sadašnjosti (živi ovde i sada)	11
PRAVILO 2. Iskoristi sve što imaš	14
Kuća.....	14
Posao	16
Zdravlje	17
Vežbe za otklanjanje umora i napetosti u toku dana	18
PRAVILO 3. Ljubav prema sebi	20
Vežbe usmerene na autosugestiju zdravlja.....	23
PRAVILO 4. Harmonija duše i tela	29
Vežbe za opšte ozdravljenje	32
PRAVILO 5. Novac je samo sredstvo	34
Korak 2. Dom kao osnov procvata	37
Spavaća soba namenjena procvatu	41
Dnevna soba namenjena procvatu	43
Kuhinja namenjena procvatu	45
Prijatna atmosfera u kuhinji	47
Trpezarija namenjena procvatu	48
Dečja soba namenjena procvatu	49
Procvat dolazi onda kada ste spremni.....	50
Dostojni ste boljeg života.....	51
Korak 3. Porodica kao osnova procvata.....	54
Korak 4. Zdravlje – osnova procvata	58
Zdravlje žene.....	58
Vežbe za oslobađanje od nervne napetosti, sumnji i nemira.....	60
Zdravlje muškarca	62
Zdravlje dece.....	64
Korak 5. Vežbe za procvat i dostizanje uspeha	67
Vežbe za dostizanje ciljeva i procvata.....	67
Vežbe za dostizanje procvata na poslu i u karijeri	67
Vežbe za jačanje samopouzdanja	69
Vežbe za dostizanje ciljeva.....	69
Vežbe za otkrivanje stvaralačkih sposobnosti.....	70
Vežbe za vizualizaciju zdravlja	71
Vežbe namenjene procvatu ličnog života	71
Vežbe za dostizanje harmonije u porodičnim odnosima	72
Korak 6. Pravila snažnog čoveka namenjenih procvatu.....	76
Korak 7. Procvat u harmoniji s prirodom	78
Vežbe i meditacije namenjene procvatu.....	78
Vežba za otklanjanje napetosti „Otklanjanje problema”	80
Uvećanje zaštitnih sila organizma.....	81
Korak 8. Želim procvat!	85
Misli o procvatu	85
Dostizanje blagostanja.....	88
Iz problema izvucite korist	90
O zavisti.....	91

Korak 9. Tradicija, kao pomoć u dostizanju procvata	93
Japanski vrt kao simbol blagostanja	93
Korak 10. Skrivene čovekove sile	95
Umeće viđenja	95
Put 1.	95
Put 2.	96
Umeće slušanja	97
Meditacija “Maslačak”	100
Zaključak	102
IZDANJA IK ARUNA	103
KNJIGE S.N. LAZAREVA.....	103
KNJIGE VADIMA ZELANDA.....	105
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA.....	106
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO	107
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA.....	108
PRIRODOM DO ZDRAVLJA	109
Distribucija i plasman knjiga:	110

Uvod

Ljudi su od davnina težili ostvarenju uspeha. Koliko je samo ovoj temi posvećeno različitih teorija, metoda i učenja! Neke od njih su bile teške za

razumevanje, dok su druge zahtevale značajan utrošak vremena i energije. Često su efikasni načini za postizanje napretka bili držani u tajnosti i prenosili se sa oca na sina ili su kružili među posvećenim sledbenicima.

Od detinjstva sam se pitao: zašto postoje takve razlike među ljudima – neki imaju i previše, iako se čini da ne ulažu nikakve posebne napore, a drugi ulažu ogromne napore, a život im je daleko od savršenstva? Posmatrao sam ljude pokušavajući da shvatim zašto neki napreduju, a kod drugih sve ide mnogo lošije.

Potrudio sam se da se zbližim sa uspešnim ljudima da bih shvatio kako su oni uspeli da se izbore za svoju poziciju u životu. Prikupljajući znanja u mrvicama, nahranio sam pticu sopstvene radoznalosti i sad znam kako se ostvaruje uspeh. Dakle, od svega je najvažnije da znam kako to da učinim. Sve moje veštine se oslanjaju na lično iskustvo, kao i na iskustvo drugih ljudi koji su ga velikodušno podelili sa mnom. Neizmerno sam zahvalan svima onima koji su mi pomogli da shvatim da je dostizanje blagostanja vrlo jednostavno: potrebno je samo imati želju za uspehom, osloboditi se navika iz dotadašnjeg, jadnog, možda čak i u mnogo čemu mizernog života.

Čovek ulaže mnogo energije u razumevanje uspeha, koji predstavlja dostizanje savršenstva u svim oblastima, potpunu harmonizaciju s prirodom, odlično zdravlje, visok duhovni razvoj, materijalno izobilje. Međutim, najčešće nam se čini da je neverovatan podvig postići sve to odjednom. Nekada sam i ja mislio da je to nedostižan cilj. Ipak, postepeno sam razradio ceo sistem namenjen dostizanju potpune harmonije i procvata.

Put do uspeha i sreće u životu može se uporediti s putem koji čovek prelazi tokom lepog i vedrog letnjeg popodneva. Ispred njega se nalazi kuća sagrađena po njegovom ukusu, u kome ga sa nestrpljenjem iščekuje porodica i prelepo aranžiran sto s probranim i omiljenim jelima. Duž puta je posađeno najlepše cveće i drveće, u kojima uživa ne samo oko, već i duša.

Sistem zdravlja koji sam priredio za vas i Program procvata, pomoći će vam ne samo da ostvarite uspeh u svim oblastima života, već će vas i naučiti da to činite

sa istinskom radošću i zadovoljstvom, ne da vodite iscrpljujuću borbu za životna blaga, već obrnuto, da svakodnevno budete srećni. Put koji vodi čoveka, odlučnog da započne sprovođenje mog sistema kako bi stigao do zdravlja, uspeha i procvata, dugačak je svega nekoliko koraka. Detaljno ću vam opisati svaki od njih i vi ćete se uveriti da ti koraci imaju moć da u potpunosti promene vaš život nabolje. Potrebno je samo koraknuti, ići, ne plašiti se umišljenih teškoća, koje, uzgred da kažem, uopšte ne postoje. A na kraju puta vas očekuje najlepša nagrada, koju samo možete da zamislite.

Iz dubine duše vam želim sreću i procvat!

Korak 1. Nišijeva pravila za procvat

U blizini kuće gde sam se rodio i proveo detinjstvo nalazio se prelep voćnjak. Ljudi koji su ga posadili brižljivo su ga negovali. Kao dete sam često odlazio da uživam u tom voćnjaku. Bio je naročito očaravajući u proleće, za vreme cvetanja, i u kasno leto, kad su na drveću sazrevali plodovi. Zatim se moja porodica preselila u drugi grad i dugi niz godina sudbina mi nije pružala mogućnost da se vratim u predele svog detinjstva. Kada sam se opet obreo na tim mestima, krenuo sam poznatim puteljkom, koji vodi u voćnjak. Ali, nažalost, nisam pronašao ni traga od prethodne lepote. Umesto toga, video sam zapuštenu baštu zaraslu u travu, korov, suve grane na drveću, i, premda je leto bilo na izmaku, samo nekoliko kržljivih plodova. To me je uznemirilo pa sam želeo da saznam šta se dogodilo. Susedi su mi ispričali da su pre nekoliko godina vlasnici prodali kuću i zemlju, zajedno s baštom, i preselili se negde na sever. Novi vlasnici uopšte nisu održavali baštu te je ona postepeno zarasla u korov. Bilo mi je veoma teško da svedočim tome kako je neslavno propalo sve ono lepo drveće i voće.

Isto tako je tužno videti kada predivan ljudski život, dat svakome od nas rođenjem, ukoliko mu nedostaju nega i briga, prvo prestaje da nas zadivljuje svojom lepotom, a zatim prestaje da donosi plodove.

O svojoj sudbini, poput voćnjaka, treba neprestano brinuti i ne ostavljati sutrašnjem danu ni jednu jedinu stvar, nijednu misao, zato što može da nastupi trenutak kada više ništa neće moći da mu vrati lepotu i uzvišenost. Obilno zalivajte svoj život lepotom sveta koji vas okružuje, iz korena čupajte korove sumnje u svoju snagu i bez milosti se obračunavajte sa štetočinama – lenjošću, zavišću i ravnodušnošću. Tada će drvo vašeg života donositi hranljive plodove ne samo vama, nego će i druge radovati svojom lepotom.

Da se drvo vašeg života i sudbine ne bi osušilo, postoje pravila procvata i zato vam predlažem da krenete našim putem i usvojite program koji smo nazvali Pravila procvata:

1. Živi u sadašnjosti (živi ovde i sada)
2. Iskoristi sve što imaš
3. Voli sebe
4. Harmonija duše i tela
5. Novac nije cilj, već samo sredstvo

A sada pogledajte šta se krije iza ovih formulacija, a zatim kako će vam poštovanje jednostavnih pravila pomoći da naćinite prvi korak ka sreći, zdravlju i uspehu.

PRAVILO 1. Živi u sadašnjosti (živi ovde i sada)

Živite ovde i sada. Prošlost je nestala, ona ne utiče na vas i vaš život ukoliko se, naravno, niste zakopali u njoj i ne pokušavate da je prenesete u sadašnjost. Mi živimo isključivo u sadašnjem trenutku. Prošlost je nepovratno prohujala i mi više ne možemo da se vratimo u nju, bez obzira na to koliko nam je u ovom trenutku dobro ili loše. Da, neophodno je da uberemo plodove onoga što smo uradili nekada, ali nam nije dato da promenimo svoje postupke iz prošlosti. Budućnost je takođe skrivena od naših očiju i možemo samo da pretpostavimo na koji način će se uskoro odraziti naši postupci, ali našu budućnost stvaramo ne samo mi, već i drugi ljudi u našoj okolini, mesto u kome živimo, priroda koja nas okružuje.

Upoznavajući se sa životom uspešnih ljudi, s ciljem traganja za opštim zakonitostima, primetio sam da su praktično svi oni koji su postigli uspeh živeli “sada i ovde”. Živeli su naslađujući se svakim minutom postojanja, radovali su se prelepom izlasku Sunca i uživali u cvetu kome su se otvorile latice. Oni su bili ushićeni kapljicom rose na zelenom listu...

U njihovom životu nije bilo mesta tuzi i jadanju, nije bilo žaljenja zbog prošlosti, niti sanjarenja o tome šta će biti sutra. Oni su znali šta žele od života i dobijali su to; bili su prepuni životne energije i magnetizma – drugim rečima, cvetali su!

Nekada sam i ja bio čovek bez samopouzdanja. Dvoumio sam se, sumnjao, odugovlačio sa odlukama, tako da je nastupalo vreme kada su one bile zakasnele i izlišne.

Nalazio sam se u stresnom stanju, s gomilom nerešenih problema, dok me je svest o tome pritiskala. Patio sam od nesаницe, glavobolje, a počeo sam i da gubim veru u sebe, činilo mi se (a možda i ne?) da je okolina vrlo nezadovoljna sa mnom.

Pokušao sam da promenim tešku situaciju tako što sam doneo odluku da živim u sadašnjosti i prvi problem, koji se pojavio preda mnom, rešio sam bez osvrtnja na prošlost i bez razmišljanja o dalekim posledicama. Na moje

iznenađenje, ishod je bio uspešan. Oduševljen, zabeležio sam sve probleme koji su se nalazili preda mnom (ispisao sam celu svesku!) i počeo sam da ih rešavam iz sadašnje perspektive. Naravno, razmatrao sam to kako će se moja odluka odraziti na dalji razvoj događaja, ali isključio sam mnoge nebitne faktore koji nisu zavisili od mene.

Navešću primer:

Među problemima, koje sam zabeležio, bio je jedan koji se nije nalazio na prvom mestu mog spiska. Tačnije rečeno, bio je na skoro samom kraju, jer mu tada nisam pridavao posebnu pažnju. Problem se sastojao u tome da sam veoma dugo želeo da se sretnem s prijateljima iz mladosti, s kojima sam se družio u studentskim danima. Među tim osobama neki su mi tada bili veoma dragi, dok su neki bili samo poznanici prema kojima sam gajio iskrene simpatije. Međutim, budući da su svi oni živeli daleko od mene, nikada nije bilo dovoljno vremena ili sredstava da bih ostvario svoju želju. Stoga sam je uvek odgađao za kasnije... Ali kad sam stavio tu želju na papir, shvatio sam da nikada neće biti zgodnog trenutka i da ne treba odgađati želju za susretom s prijateljima. Zato sam uzeo kratak odmor od posla, izdvojio od prikupljene ušteđevine određenu sumu novca i bez daljih odlaganja kupio kartu za voz. Već posle nekoliko sati pristigao sam u grad gde su živeli moji prijatelji iz studentskih dana.

Evo kada sam shvatio da sam pogrešio, nadajući se da se ništa neće promeniti ukoliko odložim susret za nekoliko godina: isuviše dugo sam odgađao susret i stoga nisam pronašao one ljude s kojima me je nekada vezivalo pravo prijateljstvo – već strance. Moji bivši prijatelji su se mnogo promenili tokom godina koje su prošle od trenutka našeg poznanstva, a ja nisam bio u njihovoj blizini da bih primetio te promene. Svako je imao svoj lični život o kome ništa nisam znao, te praktično nismo imali o čemu ni da razgovaramo. Kada sam dolazio na taj susret, zamišljao sam ih sasvim drugačijim, predviđajući radost koja dolazi od zajedničkih sećanja na najbolje trenutke života – mladost. Ali ispostavilo se da su i sećanja vremenom izbledela. Svojim odlaganjem nesmotreno sam lišio sebe nekoliko prijatelja, koji su mogli da obogate moj život. I, eto, umesto ostvarenja davnašnje

želje, našao sam se u neprijatnoj poziciji zbog svog zanosa, koji se pokazao izlišnim.

Takve primere veoma često srećemo u životu. Da, i vi svakako možete da se setite ne samo jednog slučaja kad niste ispunili sopstvenu želju, nego ste je odlagali. Kada vam se želja posle dugog niza godina ispunila, vaša radost je bila manja nego da ste željeno dobili onda kada vam je to bilo potrebno. Eto zbog čega je važno ne odlagati ništa za kasnije, već proživeti svaki trenutak kao jedinstven i neponovljiv, voleći ga u svim nijansama i obogaćujući sebe tom lepotom.

PRAVILO 2. Iskoristi sve što imaš

Često odlažemo ispunjenje zamišljenog zbog toga što nemamo (ili nam se bar tako čini) dovoljno sredstava, snage ili vremena. Nažalost, u većini slučajeva zamišljeno ostaje neostvareno. Da bismo nešto ostvarili potrebno je da započnemo s radom na tome. Ta jednostavna istina ne može odmah da se shvati. Ne čine nam se sve obaveze kao prijatne, pa ih zato odgađamo za sutrašnji dan, nadajući se da će se sve rešiti samo od sebe, ili ćemo sutra imati više mogućnosti, snage i raspoloženja.

Kuća

Čovek donosi odluku da postigne uspeh, ali je njegova kuća zatrpana starim stvarima i zahteva renoviranje. Raščišćavanje se odgađa iz dana u dan sve dok se:

- ne pojavi dovoljno vremena da bi se odmah sve dovelo u red;
- ne pojavi dovoljna količina novca da bi se staro izbacilo i zamenilo novim;
- ne prikupi snage da se posao brzo obavi;

Nedostatak želje za radom svedoči odsustvu emocionalnog stimulansa. Čim se pojavi stimulans, sve će biti brzo urađeno (npr. u goste vam dolazi šef ili ženini roditelji).

Ali šta da učinite ako nemate snage, vremena ili stimulansa za preuređenje doma? Treba početi od sitnica. Ukoliko je potrebno da generalno spremite kuću, isplanirajte tako da vam to ne oduzima mnogo vremena odjednom: ako imate pola sata vremena dnevno – obrišite prašinu ili raspremite ormar.

Moja baka je uvek govorila:

Ako je red u ormaru, biće red i na poslu.

Isprva sam to doživljavao kao bajku, a zatim sam primetio da su njene reči tačne. Čim mi je u ormaru bio nered, na poslu su se mi se pojavljivali problemi. Zainteresovala me je ta čudna veza jer nije sve bilo tako jednostavno. Kad je čovek umoran, postaje neuredan, tj. prestaje da se na odgovoran način ponaša prema redu u ormaru ili sobi. Naravno, njegovo duševno stanje se odražava i na njegov posao.

Kako biste doveli sebe u red, potrebno je da se opustite, malo odmorite, možda i meditirate, a zatim da prikupite snagu i pospremite kuću. Kada budete raspoloženi za rad, biće vam lakše da održavate red i na poslu.

Postavite sebi pravilo da jednom nedeljno (svakodnevno) odbacujete ili poklonite pet (ili koliko smatrate da treba) stvari, koje odavno ne koristite, ili one koje ste još pre nekoliko godina ostavili po strani. To vam neće oduzeti mnogo vremena, ali će rezultat biti očigledan: posle nekoliko nedelja kod vas će se pojaviti stimulans da nastavite dalje.

Kada je stanu ili kući potrebno renoviranje, a sredstva su veoma ograničena, većina ljudi odlaže posao, zaboravljajući da što ga više odgađaju, više će novca na kraju biti potrebno. Najmanje sredstava zahteva svakodnevno održavanje reda u kući.

Šta činiti? Savetujem vam da se oslonite na ono što posedujete.

Plafon možete da prekrecite, ili ga samo operete, stari luster možete da očistite i obnovite: naslikajte na plafonu cvetove ili linije, dodajte priveske od perlica. Renoviranje je poligon za fantaziju! Iskoristite situaciju da biste ispoljili svoje stvaralačke sposobnosti. Korisno je da osvežavate sobu ili kuću ne samo povremeno, već stalno. Svaki put kad razmišljate kako da ukrasite dom, dobijate veće šanse da postignete uspeh u svom životnom prostoru. Ne težite idealnom. Zapamtite da savršenstvo nije ono što dom čini prijatnim i lepim, odnosno pridržavanje strogih zakona kombinacija boja i oblika. Često kod poznanika zapazimo samo jedan detalj, ali nam on ostane u najdubljem sećanju – ručno izrađen luster, cveće koje se spušta kao vodopad u dekorativnim kaskadama, na staklu ormara zalepljeni providni i tanki crteži urađeni crnim tušem... Najsitniji detalj koji doprinosi imidžu kuće može biti važan ukoliko vas njegovo prisustvo podseća na neophodnost da neprekidno napredujete ne zastajkujući u prošlosti.

Za uređenje zidova se mogu nabaviti najjeftinije tapete, ali one treba da izgledaju bogato! To može da se postigne najjednostavnijim metodama: na neobičan način okrečiti zid. Jedan moj poznanik je „crvenu zemlju” (može se koristiti i crvena glina.), namočio u vodu i ostavio je da stoji četiri dana, zatim je sve pažljivo procedio

kroz sito i dobio crveni prah. Prah je sipao u kofu, ponovo ga prelio vodom i ostavio da stoji preko noći, a zatim ga je ponovo procedio kroz gušće sito. Ovaj proces je ponovio nekoliko puta, a kada se prah osušio, dobio je crveni pigment za bojenje.

Zatim je taj prah pomešao s lanenim uljem i sa malo krečnog rastvora (prah od gline može se nanositi na zid; pomešan s vodom odlično prijanja, ali se i odlično uklanja ako poželite drugu boju na zidu) pa je tom smesom obojio zidove dnevne sobe, koji su dobili neverovatno prirodnu oker boju. Sada je u njoj bilo jako prijatno boraviti jer je za boju iskorišćen ekološki čist i prirodan materijal. Dobijeni prah se može pomešati s bilo kojim lepkom na vodenoj bazi da bi se dobila boja za drvene površine.

Pomešavši prah sa sokom od smokve, moj poznanik je ovim rastvorom obojio stolariju u dnevnoj sobi. Ona je izazivala ushićenje kod svih gostiju – soba je postala prijatna i smirujuća jer je zračila energiju.

Kao što vidite, vlasnik kuće je iskoristio ono što mu je bilo pri ruci i efekat je bio fenomenalan! Može se potrošiti mnogo novca, a da rezultat bude mnogo lošiji.

Posao

Isto pravilo važi i za sve ono što se tiče posla i zavođenja reda u njemu. Ukoliko vam predstoji neki zadatak, koji od samog početka izaziva mnogo sumnji i ima teškoća u realizaciji, počnite da ga rešavate što pre. Odlagati rešavanje teškog zadatka znači još više ga zakomplikovati zato što će se vremenom pojaviti veće prepreke. Dvoumićete se, neodlučno dejstvovati, brinuti o tome da je ostalo malo vremena da sve uradite onako kako treba. Radno mesto (kao i kuća) uvek moraju da budu uredni. Pritom, red ne podrazumeva samo pažljivo arhivirane dokumente, ili pod konac utegnute radni sto. Jednostavno, kada uređujete radni sto, pazite da sve stvari koje su vam neophodne, papiri i pribor, budu postavljeni ne kao ukras, već u skladu sa unapred zamišljenim sistemom. Uvek je potrebno znati gde se nalaze neophodni materijali da ne bismo gubili vreme na njihovo traženje kad nam je to važno. Užurbanost, koja nije povezana sa izvršavanjem obaveza, ometaće vam koncentraciju i smanjiti pažnju u trenutku kada vam je ona neophodna. Sve snage

moraju biti usmerene na obavljanje posla koji je pred vama i tek tada se s njim možete mnogo bolje izboriti.

Uređujući svoje radno mesto, ne zaboravite na svoje lične afinitete i ukuse. Čovek bi uvek trebalo da bude u harmoniji sa svojim okruženjem i zato se potrudite da ni za minut ne zaboravite na svoju individualnost. Znajući da vam je radno mesto tesno povezano s ličnošću, da je to vaša realna slika, brzo ćete postići uspeh i odlične rezultate u poslu. Međutim, kao i u svemu, u ispoljavanju ličnih afiniteta, naročito na radnom mestu, neophodno je imati meru. Biće dovoljno samo nekoliko detalja, npr. suvenira, za koje vas vezuju lepe uspomene, ili jedan predmet, koji će oslikavati vašu ličnost.

Veoma korisno će biti da, kad pristupate obavljanju složenog zadatka, sastavite detaljan grafikon u kome će biti naznačeni rokovi za završetak etapa. Ceo posao se može podeliti na tri ili pet etapa i jasno odrediti rok za završetak svake od njih. Takva tehnika će vam pomoći da odmah rešite nekoliko mogućih problema. Pre svega, kad podelite jedan zadatak na nekoliko manjih, biće vam lakše i jednostavnije da ih obavite, zato što ćete videti da oni sami po sebi i nisu tako teški. Kao drugo, neophodno je znati da je planiranje akcija mnogo lakše na kraći nego na duži rok. Sačinivši etapni grafikon izvršenja zadataka, neki deo zadatka može da vam se učini najtežim i na njegovo obavljanje planirajte više vremena, nego na ostale.

Ne treba sumnjati da će posao biti obavljen dobro. Bolje je utrošiti vreme na dobru pripremu, nego na sumnje.

Zdravlje

Da biste povratili ili poboljšali narušeno zdravlje, često je potrebno potrošiti mnogo više novca i uložiti mnogo više energije. Zbog toga održavanje zdravlja ne zahteva puno energije i vremena. Uvek sam govorio da je ono najvažnije, vezano za ozdravljenje – biti istrajan u svojim namerama i postupcima. Verujte, ne treba odgađati brigu o svom zdravlju do onog trenutka kad se pojave novac, vreme i uslovi da se pozabavite njime. Za održavanje dobrog fizičkog zdravlja svakodnevno možete

odvojiti samo malo vremena: lagana jutarnja masaža, kraća dnevna ili večernja šetnja, nekoliko vežbi urađenih preko dana ili uveče.

Veoma je dobro u svakodnevnoj praksi kombinovati fizičke vežbe i ozdravljjuće metode. Npr. odlično deluju metodi pravilnog disanja. Bez obzira na životni ritam, u toku dana se čovekovo stanje menja, potčinjeno je uticajima spoljašnjih faktora, opšteg tonusa, kao i fizičkom i psihičkom opterećenju. Potrebno je da se pažljivo odnosite prema svom organizmu i da oslušujete signale koje vam šalje telo. Npr., imali ste težak dan, „obogaćen” stresnim situacijama, neprijatnim emocijama ili napetim fizičkim opterećenjem. Ukoliko u toku dana ne pomognete svom telu, ono uveče može da izmakne kontroli i da izazove neprijatnosti. Mnogo je bolje postepeno otklanjati umor, nego računati na odmor na kraju dana.

Važno je zapamtiti da kvalitetan odmor ne znači biti u horizontalnom položaju ili osamljen. Pomoću kratke (primerene situaciji) meditacije, za desetak minuta se često postiže kvalitetniji odmor, nego za sat i po vremena dnevnog spavanja. Da bi se otklonila napetost, nije potrebno žuriti sa uzimanjem tableta – dovoljno je uraditi nekoliko jednostavnih pokreta (vežbi), koje neće biti upadljive, čak i ako se nalazite na javnom mestu. Migrene i glavobolje, česti pratioci umora, takođe prolaze ukoliko se primenjuju metodi pravilnog disanja.

Evo nekoliko vežbi koje će vam pomoći da otklonite umor i napetost od teškog dana i očuvati vam dobro zdravlje.

Vežbe za otklanjanje umora i napetosti u toku dana

– Sklopite dlanove u katanac, ispruživši palčeve. Uradite nekoliko kretnji, kao da trljate nešto što se nalazi između dlanova. Zatim razdvojte „katanac” i prodrmajte dlanovima, kao da sa njih nešto otresate.

– Priljubite oba dlana na čelo i brzo razdvojte ruke u pravcu ušiju. Uradite ovu vežbu 5 puta zaredom. Ne pritiskajte čelo jako, već ga samo ovlaš dodirujte. Kad završite s vežbom, osetićete prijatno bockanje i toplotu u čeonj oblasti.

– Spojte dlanove iza vrata. Nekoliko minuta „mašite” laktovima kao da želite da poletite. Posle tog pokreta nagnjite glavu napred najviše što možete, a

zatim lagano (obavezno!) vratite glavu nazad, u početni stav.

– Stavite dlanove na struk, odabравši najudobniji stav. Zatim, koliko god možete, zabacujte laktove iza leđa. Radite ovu vežbu najmanje 5 puta.

Ukoliko imate glavobolju, najbolje će vam pomoći praktikovanje metoda pravilnog disanja.

– Pritisnite desnim dlanom dijafragmu. Započnite seriju od 5 dubokih udaha. Prilikom svakog udaha zadržavajte pokretanje dijafragme. Stomak mora da se podiže prilikom izdaha.

– Uradite seriju od 7 kratkih udisaja (otprilike, koristeći četvrtinu obima vaših pluća), a posle toga uradite seriju od 3 veoma duboka uzdaha.

– Različite tehnike disanja će vam pomoći da se oslobodite migrene. Kratko udahnite, pa duboko i lagano izdahnite. Vežbu je neophodno raditi najmanje 5 puta uzastopno.

Kao rezime priče ponavljam: iskoristite sve što imate u datom trenutku da biste se kretali napred – i procvat će vam poći u susret.

PRAVILO 3. Ljubav prema sebi

Ljubav prema sebi je prirodna emocija koja omogućava čoveku da bude radostan i da održava tonus svog organizma. Bez ljubavi prema sebi čovek ne može da dostigne sreću. Ukoliko se gadi sam sebi, kako može drugima da se dopadne? Bez ljubavi prema sebi teško je dostići profesionalni uspeh: ukoliko čovek ne voli sebe, on ne voli ni ono što radi. Bez ljubavi prema sebi čovek ne može da bude lep i privlačan – na njegovom licu će se uvek odražavati zabrinutost. Bez ljubavi prema sebi nije moguće da dostigne duhovne visine – smetaće mu sumnje. Bez ljubavi prema sebi neće se izgraditi kuća, neće se odgajiti deca – sve će to biti prepuno nedostataka.

Ponekad tvrdimo kako je ljubav prema sebi nešto loše i sramno. Oni koji tako govore su duboko nesrećni ljudi koji najverovatnije nisu uspeali u životu, pri čemu nastoje da i druge učine nesrećnim.

Sećam se slučaja jedne žene sa čijom porodicom sam bio blizak određeno vreme. Na prvi pogled se moglo zaključiti da ona ima srećan život, materijalno obezbeđen te da je okružena porodicom koja je voli. Ali čim sam se nakratko upoznao s njom i njenim najbližim, primetio sam da njena sreća liči na praznu tikvu. Na prvi pogled to je bila tikva koja je delovala kao sočno i zrelo povrće, ali unutar nje nije bilo čak ni vode. Ova žena je svakome neprestano ponavljala (uključujući i članove svoje porodice) da je neophodno posvetiti život udovoljavanju potreba bliskih ljudi i prijatelja, da je egoizam najgori ljudski porok. Šta su o tome mislili prijatelji ove žene, nisam uspeo da saznam, ali mišljenje njene porodice jesam.

Njen muž i sin su neprekidno patili zbog kritika i zamerki koje je ona upućivala na račun njihovog egoizma. Neprestano je ukazivala na to da oni nedovoljno rade za dobrobit porodice, pri čemu nije pokazivala dovoljno poštovanja prema njihovim ličnostima, koje su zaista bile na mestu, niti se obazirala na prisustvo nepoznatih ljudi. Mužu je sve vreme govorila da je ništavan i samoljubiv,

pri čemu je navodila sopstveni primer, kao i primer daljih prijatelja. Njen muž je bio čovek filozofskog sklada, i, u većini slučajeva, jednostavno nije obraćao pažnju na njene neprestane kritike, ali se nije uzdržavao ni da joj pokaže svoju ravnodušnost. Ali ponekad je žena, u svađi s mužem, toliko podbadala njegovo samoljublje da je on bio prinuđen da se maksimalno uzdržava kako joj ne bi odgovorio istom merom. Proživевši s njom dvadeset godina, čovek, koji nije bio stariji od nje, bio je prinuđen da se obrati lekarima za pomoć, zato što je definitivno narušio svoje zdravlje. Postavili su mu dijagnozu (povezanu sa ozbiljnim poremećajima u radu kardiovaskularnog sistema), koja je glasila da su uzrok njegove bolesti konstantne stresne situacije. Ali ni to nije zaustavilo njegovu ženu. I nakon što joj je muž pušten iz bolnice ona je nastavljala da se prema njemu ponaša isto kao i ranije, apsolutno ne vodeći brigu za njegovo zdravstveno stanje.

Njihov sin je takođe patio zbog majčinih kritika. Ona mu je neprestano govorila kako treba da se ponaša u porodici, a kada se zaposlio, smatrala je neophodnim da se meša i u njegove stvari na poslu. Pošto se oženio, majka (sada i svekrva) počela je da se meša i u život mlade porodice, neprekidno ocrnjujući nevestu u očima sina, tako što je tvrdila da snaja razmišlja samo o sebi i da joj ne pomaže u domaćinstvu. Ona je primećivala čak i sitnice pri čemu se nije uzdržavala da glasno skrene pažnju sinu i snaji na njihove (po njenom mišljenju) nedostatke.

S druge strane, ona se neprekidno svima žalila kako je nesrećna. Govorila je da se žrtvovala za porodicu, ali da muž ne deli njena ubeđenja već živi samo za sebe, dok se sin ugledao na oca te je i on stasao u vrhunskog egoistu. Pritom je mislila da je muž uopšte ne voli, da živi s njom samo iz navike i formalno, a sin, iako voli majku, uopšte je ne uvažava niti se slaže s njenim mišljenjem. Ta žena je istinski bila nesrećna.

Kada sam nedavno saznao o sudbini te porodice, nimalo se nisam iznenadio. Muž je postao invalid i morao je da se penzioniše – u toj meri je uznapredovala njegova bolest. Sin se razveo od supruge i propio, a pomenuta žena se neprekidno obraća lekarima – i kod nje su otpočeli ozbiljni zdravstveni problemi.

Eto, do kakvih su žalosnih posledica dovela ubeđenja ove žene. A namere su joj, bar se tako čini, bile najplemenitije.

Na sreću, u svetu ima više onih ljudi koji vole sebe. Ljubav prema sebi ni u kom slučaju ne treba nazvati egoizmom. Ukoliko čovek voli sebe, on će se brinuti o svom zdravlju, o vazduhu koji diše, o čistoći vode koju pije. Čovek koji voli sebe brine o prirodi koja ga okružuje zato što šteta načinjena prirodi nanosi štetu njegovom zdravlju, i on je toga svestan.

Mnogo je prijatnije i korisnije živeti u okruženju prelepog drveća, zelene trave, cveća, posmatrajući kristalno prozračnu vodu potoka, nego u betonskoj džungli usahle trave, mutnozeleno tečnosti benzinske duge na površini reke. Zato čovek koji voli sebe neće prati kola na obali reke, bacati đubre u cveće ili utabavati stazu posred odnegovanog travnjaka.

Međutim, možda mnogi ne znaju da je hodanje po gradskim travnjacima veoma štetno za zdravlje. Odavno je poznato da je čovek povezan sa spoljašnjim svetom posredstvom ogromnog broja nevidljivih niti, što je dokazano poslednjim istraživanjima. Trava na gradskim travnjacima raste na granici svojih mogućnosti: zagađeno tle i vazduh, nedostatak normalne hrane (travnjake šišaju i deo trave otklanjaju, a mineralna đubriva ne mogu da nadoknade ono što je izgubljeno.), zalivanje vodom koja sadrži mnogo štetnih primesa (čak i kada pada kiša, voda uspeva da sa kuća, krovova i drugih predmeta zahvati delove hemijskih boja, plastike i drugih materija; voda je najbolji rastvarač, samo što je jako spora.) – odnose svoj danak.

Oni koji gaze po travnjacima mogu da osećaju umor, pojačanu razdražljivost, opadanje imune sposobnosti organizma, česte prehlade – jer trava uzima deo naše energije. Zato, bolje je ne skraćivati put tako što ćemo ići preko travnjaka.

U prirodi je trava drugačija jer ima dovoljno hrane. Zasićena je energijom i s radošću nam je pruža. Ne postoji ništa lepše nego rano ujutro gaziti po rosi, dočekati izlazak Sunca i napuniti se energijom koja će potrajati do uveče.

Čovek koji ne voli sebe često je razdražljiv i neraspoložen. Postepeno gubi zdravlje, oboljeva mu krvni i nervni sistem, te pati od nesаницe. Mnogobrojna

istraživanja pokazuju da ukoliko se dugo boravi u stanju nezadovoljstva, može doći do razvoja raka.

Ukoliko čovek ne voli sebe, on se neće brinuti o udobnom mestu za san, nego će spavati na bilo kakvom ležaju, zbog čega će mu se kičma deformisati, a sve će to dovesti do bolesti koje su povezane s krivom kičmom.

Budući da ne voli sebe, ješće bilo koju hranu. Zato se pojavljuje opasnost od želudačno-crevnih bolesti, što izaziva još veći broj crevnih oboljenja i nedaća, ne govoreći o tome da gubi energiju, sredstva i vreme na lečenje.

Čovek koji voli sebe uvek izgleda lepo, ljubazan je, često se osmehuje i obitava u prijatnom duševnom raspoloženju. Kako da naučimo da volimo sebe? To je veoma jednostavno: probudivši se ujutro, još dok ste u krevetu, osmehnite se, poželite sebi dobro jutro i lep dan. Jer, vi ste sebi najbliža osoba, pa zato živite sa sobom u miru i harmoniji i videćete koliko će se poboljšati vaši poslovi i zdravlje.

Vežbe usmerene na autosugestiju zdravlja

Nazovite ovo autosugestijama, ili kako god želite drukčije, ali ukoliko uputite pohvalu:

– svojim očima: „Moje oči dobro i jasno vide sve oko sebe: stene, drveće i žilice na krilima vilinog konjica!” – očni vid će vam se poboljšati;

– svojim ušima: „Moje uši odlično sve čuju: ne samo šapat mora već šapat trave”! – poboljšaće vam se sluh;

– svojim zubima: „Kakve čvrste i lepe zube imam!” Pritom 36 puta skupite i otvorite usta, pa će vam ne samo zubi ojačati, nego će vam i desni biti zdravije, a poboljšaće vam se i opšte zdravlje;

– svojoj kosi: „Kako mi je gusta i blistava kosa, kako je lepa!” – i raščešljate je 12 puta dnevno; kosa će vam postepeno postati gušća i lepša, a istovremeno će vam se poboljšati rad pluća;

– svojim plućima: „Kako lagano i slobodno dišem, kako dobro rade moja pluća!” – poboljšaće vam se rad pluća, a krv će vam se zasititi kiseonikom;

– svom srcu: „Kako ritmički radi moje srce, kako se dobro oseća!

Zahvaljujem ti se srce za svoje zdravlje!” – poboljšaće vam se rad srca i kardiovaskularnog sistema;

– svojoj koži: „Moja koža je nežna i čista, kao breskva! Ona me štiti” – poboljšaće vam se koža;

– svojim bubrezima: „Moji bubrezi su zdravi i prepuni životne energije; oni čuvaju moju snagu” – poboljšaće vam se rad bubrega.

Volite svoje telo i ono vas neće izneveriti.

Posebno želim da se zadržim na signalima koje nam šalje telo.

Ponekad poželimo da pojedemo nešto drugačije, što obično nije na našem jelovniku. Možda hranu koja je prilično skupa. Mnogi odustanu od takvih želja, ali to nije opravdano. Jer, čovek mora u svoju ishranu da uključi omiljena jela, koja treba da zauzimaju otprilike 10% od opšte količine hrane. Telo koje nije oslabljeno jednoličnom ishranom, veoma dobro oseća koji mu elementi nedostaju i to vam saopštava pomoću različitih signala.

Evo jedne priče o tome: neka žena je pozelela da jede morske alge (koje inače nije mogla da vidi očima), ali nije obraćala pažnju na svoju želju. Posle nedelju dana požalila se da je njena želja za algama prerasla u opsesiju. Suprug joj je predložio da pojede malo algi, ali je ona odbila. Posle dve nedelje počele su da je opsedaju mučne glavobolje. Nisu joj pomogle ni proverena sredstva, niti masaža. Izgubila je apetit i sam pogled na hranu je izazivao kod nje gađenje. Razbolela se i suprug joj je doneo činiju sa algama. Žena je sve pojela i sa iznenađenjem rekla da joj alge nisu izazvale gađenje kao obično. Jedući po činijicu algi dnevno, oslobodila se glavobolja. Posle deset dana prestao je da joj se dopada ukus algi i više ih nije jela. Glavobolja je prošla. Od tada ona osluškuje i ispunjava želje svog tela.

Bolje je pojesti kolač ili komadić kvalitetne i skupe ribe da bi se kompenzovale materije koje nedostaju, nego lečiti narušeni organizam. Naučite da prepoznajete želje svog tela, nemojte raditi ništa na silu. Radna sposobnost organizma se menja svakog dana. Jednog dana možemo da izdržimo veliko fizičko opterećenje bez štete, a sledećeg dana isti obim posla može da nam izazove aritmiju srca ili povredu.

Potrudite se da kombinujete rad sa odmorom, svakog dana pružajući svom organizmu najveće fizičko i mentalno opterećenje. Zarad očuvanja zdravlja važno je naučiti kako da se pravilno odmaramo i opuštam. Odavno je poznato da se osobe, koje imaju neko zanimanje ili omiljeni hobi, ređe razboljevaju i duže žive. Na zdravlje naročito prijatno utiču bavljenje baštovanstvom, gajenje cveća, uzgoj bonsaija, pravljenje ikebana.

Komunikacija sa živom prirodom jača ne samo nervni sistem, već i ceo organizam. Negujući svoju baštu, mi opterećujemo mišiće, a zelena boja biljaka poboljšava nam raspoloženje i podiže tonus. Mnoge vrste cveća luče „vazdušne vitamine” – fitoncide, koji prijatno deluju na naše disajne organe, uništavajući mikrobe. Kod nas u Japanu se kaže:

U šipražju kleke je vazduh tako čist kao u najboljim operacionim salama na svetu!

Čovek koji voli sebe uvek će pronaći ono čime će se zaokupiti, a to je veoma korisno za otklanjanje stresa kome smo često izloženi.

Poseta pozorištu ili restoranu, odlazak na odmor, kupovina lepe slike ili knjige, odeće, kvalitetnog nameštaja, kupovina poklona prijateljima, supruzi ili deci obogatiće naš život i učiniti ga mnogo zanimljivijim.

Voleti sebe znači brinuti se o svom zdravlju. Ali nije samo ljubav prema sebi ono što mora naterati čoveka da se pažljivo odnosi prema svom organizmu. Svako bi trebalo da shvati da bolesti ne samo što slabe duhovnu stranu ličnosti, već ometaju čoveka da stupi na put uspeha i doživi procvat. Što je više vremena neophodno da se održi dobar rad organizma, time manje vremena ostaje za postizanje drugih ciljeva. Bolesna osoba, koja je dostigla materijalni uspeh po cenu protraćenog zdravlja, ne može da se smatra srećnom i smirenom. Verovatno se može priznati da je pametna, ali da je prozorljiva i dalekovida svakako ne.

Ukoliko materijalna sreća ne donosi vašem životu harmoniju tela i duše, ona je beskorisna, pa čak i štetna. Ukoliko vas neko ubeđuje da je za sticanje

bogatstva preko noći neophodno žrtvovati zdravlje u mladosti, kako biste mogli da obezbedite nemoćnu starost, ne verujte takvom čoveku jer mladost je i data ljudima da bi u njoj osetili svu lepotu života. Mladoj osobi je potrebno da oseti punoću života, kao i njegove fizičke manifestacije. Upravo to naslađivanje i može da je pokrene na postizanje najboljih rezultata. Moj program procvata će vam pomoći da ne propustite nijedan dan u životu, da proživite mladost ispunjenu sadržajima, da dostignete sva blaga koje pruža iskusna zrelost i da zadobijete mir koji donosi dostojanstvena starost.

Dobro zdravlje je neophodno da biste se naslađivali prednostima koje može da vam donese materijalni procvat. Ne može se ni zamisliti količina novca koja bi mogla da vam vrati izgubljeno zdravlje. Kao što je nemoguće sagraditi čvrstu kuću bez jakog temelja, tako je nemoguće dostići procvat bez snažnog fizičkog zdravlja.

Ali tačno je i suprotno gledište. Nemoguće je sačuvati dobro zdravlje ukoliko je čovek svakodnevno nesrećan. Po ko zna koji put se uveravam da je većina ozbiljnih bolesti povezana s lošim stanjem nervnog sistema. Tim pre, na čoveka poražavajuće deluje svest o tome da je zdravlje izgubio sopstvenom nepažnjom, zato što je bio zatvoren za sreću i oplemenjen život. Takav čovek je potpuno bankrotirao. On ne samo što je izgubio najlepše dane i ogroman broj srećnih trenutaka, već je izgubio i zdravlje zbog promašenih ciljeva koji mu nisu doneli radost. Njegov život je besmislen. Čovek koji voli sebe je smiren, ljubazan, uvažava mišljenje drugih, strpljiv je prema njihovim manama, bolje se prilagođava promenama u životu, krasi ga dobro zdravlje i dug život.

Osoba koja ne voli sebe najčešće je razdražljiva zbog sitnica i bolesno reaguje na uspehe drugih. Takve ljude muči nesаница, želudačno–crevne bolesti, bolesti urinarnog trakta, pri čemu i brže stare. Sve češće se u svetu medicine pojavljuju sporovi o uzrocima čira na želucu. Čime je izazvan? Mikrobima? Da li je u pitanju zaraza? Ili uzrok bolesti leži u neprekidnoj nervnoj napetosti (stresu)? Lekari još uvek nisu pronašli ubedljive dokaze koji bi mogli da objasne pojavu ove bolesti. Ali kako zatvoriti oči pred statističkim podacima koji tvrde da je veliki broj osoba s ovom dijagnozom trpeo dejstvo negativnih emocija?

Konstantan stres i nervna napetost mogu da dovedu do poremećaja u radu kardiovaskularnog sistema. Ljudi koji ne vole sebe ubeđeni su da im ništa ne polazi za rukom, da su nedostojni dobrog posla i visoke plate. Oni nesvesno biraju posao koji im se ne dopada i koji je malo plaćen, a zatim sažaljevaju sebe i jadikuju zbog svoje nesrećne sudbine. Takve misli narušavaju zdravlje. Oni odbijaju da jedu kvalitetnu hranu, jer „dobro dođe i suva korica hleba” – čime kažnjavaju sebe, stičući na taj način kompleks manje vrednosti. Oni nerado prihvataju tuđu pomoć jer se plaše da će biti obavezni ili u dugu prema njima, a muče ih i misli o tome da ne zaslužuju dobar status. Ova misao upravlja njihovim postupcima, a oni nesvesno preduzimaju sve što je moguće da bi je potvrdili.

Ubeđeni su kako nisu dostojni dobrog života (jer će ga svejedno izgubiti), već da sve moraju da dostignu isključivo teškim trudom, kao i da svaku sitnicu moraju da zasluže. Iza toga stoji ubeđenje da oni ne zaslužuju da budu bogati.

Ukoliko ne trošiš novac na sebe, potrošićeš ga na druge

Tako se kaže na Istoku. Ljudi koji ne vole sebe često postaju žrtve raznih prevaranata, padaju na laskanje i ljubazno obraćanje. Novac često ulažu u sumnjiva preduzeća i sumnjive banke, zato što se plaše da ga potroše na sebe, te smatraju da ga je bolje dati onima koji s njim znaju da postupaju.

Zapamtite da ste vi dostojni najboljeg; težite ka dobrom, volite sebe! Ne dozvoljavajte osećaju unutrašnje krivice da se naseli u vas i da vas gura ka samokažnjavanju, samoponižavanju i lišavanju životnih radosti. Ukoliko ste dopustili sebi grešku, ili ste postupili loše, potrudite se da to ispravite; ukoliko je to nemoguće – izvucite lekciju i nastavite sa životom trudeći se da ubuduće ne pravite greške. To nije poziv na neodgovornost. Naš život je sazdan tako da uvek plaćamo kako za dobro tako i za loše. Mi oblikujemo život svojim postupcima i sami biramo svoj put. Ne čekajte da vas taj put dovede u slepu ulicu, već na vreme zakočite i pronađite snagu u sebi da krenete drugim putem.

Nemoguće je govoriti istinu celog života. Tako je sazdan svet. Ponekad je

bolje prećutati ili ne reći sve. Međutim, takođe je besmisleno ispunjavati svet lažima jer se one uvek vraćaju onome koji ih izgovara.

Ukoliko ste, dolazeći s posla, primetili da žena loše izgleda, ne treba da joj to kažete. Ali ukoliko vam je teško da se obuzdate od komentara, možete reći: „Draga, veoma si umorna, odmori se”. Ljubaznost u porodici pomaže da se dostigne procvat, bez toga dom ne može da vam bude puna čaša zadovoljstva.

Volite sebe. Potrudite se da imate bolji život; budite zadovoljni, obradujte sebe, kupite lepu odeću, posuđe od porcelana i sve ono što želite.

Ponekad me pitaju: „Kako da kupim lepo posuđe ako nemam ni za šaku pirinča?” Ukoliko čovek ne želi da kupi lepo posuđe, tada za njega nikada i neće biti novca. Međutim, ako ga kupi, tada će se pronaći novac i za pirinač. Ali o tome ću govoriti malo kasnije.

PRAVILO 4. Harmonija duše i tela

Harmonija – put ka procvatu

Čovek dostiže procvat onda kada se njegova duša i telo nalaze u harmoniji. Kroz igru, vežbu ili šetnju po šumi, mi poboljšavamo svoj život. Bez istovremenog usavršavanja u svim sferama života nemoguće je dostići pravi, istinski procvat.

Stari Grci su bezvrednog čoveka nazivali onim „koji ne ume da čita i pliva”, naglašavajući time jedinstvo psihičkog i fizičkog stanja. Zato se ne treba baviti razvojem samo jednog, jer to osiromašuje život. Kada bismo izuzeli dušu, ostala bi samo prazna i neupotrebljiva telesna ljuštura. Ukoliko telo nije razvijeno, tada i duša ima manje mogućnosti da se razvija, a zbog toga neće moći da dostigne prave vrhove kojima treba da teži. Mi to instinktivno osećamo. Deca koja upoznaju svet se puno kreću, a što se više kreću, time lakše upijaju znanja.

Postoji škola gde se u nižim razredima deca igraju loptom: učitelj postavlja pitanje i baca loptu. Učenik koji uhvati loptu odgovara na pitanje. Deca u toj školi lako i brzo usvajaju znanja.

Veoma često, da bi se pronašao izlaz iz zamršene životne situacije, ne treba sedeti i razmišljati o problemu, već prošetati, igrati fudbal ili odbojku, raditi u bašti ili vrtu. Fizički napor će skrenuti pažnju s problema, dati mogućnost da se na njega pogleda s druge strane i da se pronađe pravilno rešenje. Moja majka, kada treba da rešava složen problem, ide u baštu, presađuje cveće, ili sadi novo, crta u pesku. Ona kaže da joj sve to pomaže da pronađe tačan odgovor, da se kući vraća prepuna snage i rešenosti da ugradi pronađene odgovore u život.

Radeći u bašti, ili baveći se drugim fizičkim poslovima, čovek zaboravlja na svoje probleme i odmara se. Promena poslova je veoma korisna. Bavljenje jednim fizičkim poslom takođe ne pruža zadovoljstvo. Ukoliko se fizički mnogo iscrpljujete, neophodno je da svakodnevno malo meditirate, a ponekad i da posetite muzej, slušate muziku, pročitate stihove, igrate šah. Sve to omogućava da se harmonično razvijate i poboljšavate svoj život. Veoma korisni za procvat i zdravlje su aktivnosti

poput:

- štrikanja ili heklanja;
- ručnog šivenja, veza;
- pletenja slame, pruća;
- rezbarenja u drvetu;
- tkanja;
- pletenja čipke;
- grnčarije.

Sve ove aktivnosti zahtevaju značajan fizički napor, ali nam ravnomerno razvijaju um i telo. Sitni pokreti prstima poboljšavaju cirkulaciju u mozgu i drugim organima (na prstima ruku se nalaze brojne nervne tačke, čije pokretanje poboljšava rad unutrašnjih organa, ozdravljuje organizam i produžava nam život.).

Ove aktivnosti će obogatiti vašu svakodnevicu, čak i ako živite u malom i skućenom prostoru, jer za njih praktično nije potrebno mnogo mesta, a alat može da se uskladišti u manju prostoriju. Postoji mali grnčarski točak, a najmanji tkački razboj koji sam video u životu nije bio veći od standardne knjige, dimenzija 12x12 cm.

Odavno je poznato da aktivnosti koje volimo značajno produžuju naš život i pojačavaju nam imunitet.

Za zdravlje je veoma korisna igra, koja nam harmonizuje dušu i telo. Igra u paru pojačava uzajamne simpatije ljudi i zbližava supružnike. Pritom imam u vidu igru s partnerom.

Svi elementi baleta pružaju idealnu mogućnost da se uspostavi kontrola nad sopstvenim telom, što čoveka u potpunosti ispunjava.

Veoma je korisno i bavljenje borilačkim sportovima, posebno nakon četrdesete godine. Njima se ne treba baviti da bi se učestvovalo u takmičenjima, već pre svega rekreativno.

Pevanje narodnih pesama pomaže harmoničnom razvoju, jer njihov zvučni

niz ima blagotvorni uticaj na čovekov organizam. Svaki narod ima svoje pesme i svoj ritam, i zato melodije, koje imaju isceljujuće dejstvo na jedan narod, ne utiču blagotvorno i na drugi.

Neki ljudi žive u uslovima polarnih dana i noći, izloženi niskim temperaturama, a drugi u uslovima čestih suša i visokih temperatura.

– Istraživanjem je otkriveno da na rad jetre blagotvorno utiče muzika koja se izvodi na drvenim duhovnim instrumentima, uglavnom na oboi i klarinetu.

– Za poboljšanje rada kardiovaskularnog sistema korisno je slušati marševe, dela koja su odsvirana na violončelu ili violini.

– Klavir i violina smirujuće deluju na nervni sistem.

– Za poboljšanje rada urinarnog sistema dobro je slušati zvuke saksofona.

– Za dostignuće procvata treba slušati narodne pesme sa odgovarajućim lepim željama u stihovima, jer one veoma dobro podstiču čoveka ka pozitivnom načinu života.

Kada napunite trideset godina, posebnu pažnju treba da poklonite delatnostima koje poboljšavaju gipkost tela i rad zglobova. Rezultati medicinskih istraživanja potvrđuju da se s godinama često pojavljuju problemi vezani za smanjenje organske tečnosti u organizmu. Zglobovi i mišići počinju da gube svoju pokretljivost, isto kao što koža gubi čvrstinu i elastičnost. Bore i suva koža ne donose čoveku drugu štetu osim moralne, ali gubitak pokretljivosti zglobova i slabljenje mišićnog tonusa će se odraziti na rad lokomotornog aparata. Zdrava i snažna kičma podržava vaše zdravlje dugi niz godina, zato upravo njoj treba posvetiti posebnu pažnju. Predlažem vam da praktikujete kompleks vežbi koje sam razradio. Neke od njih je umesno pomenuti zato što se rade uz muziku koja blagotvorno deluje na lokomotorni sistem. Najbolje će odgovarati orkestarska muzika, jer su u njoj prisutni zvuci svih instrumenata. Radi se o sledećim vežbama.

Vežbe za opšte ozdravljenje

Vežba 1

Stavite na pod predmet čije dimenzije zavise od vaše težine. Ukoliko ste visoki 170 cm, a imate više od 80 kg, predmet mora da bude iznad poda najmanje 10 cm. U principu, dimenzije predmeta možete odrediti sami. Neophodno je da se prethodno zagrežete. Suština vežbe se sastoji u tome da dodirnete predmet koji leži na podu savijajući se iznad njega, ali da pritom ne savijate noge u kolenima.

Vežba 2

Stavite na bilo koju horizontalnu površinu neki veći predmet i odmaknite se od njega na određeno rastojanje. Kao i u prvom slučaju, razmak od horizontalne površine do mesta gde se nalazite je individualan. Zadatak je isti kao i u prethodnoj vežbi, neophodno je da dodirnete predmet ne savijajući pritom kolena.

Vežba 3

Ovakvu vežbu možete praktikovati sa ciljem da aktivirate još jednu grupu mišića i zglobova. Kako biste uradili ovu vežbu, potrebno je da pokušate da dodirnete plafon u sobi. Razume se, to nećete uspeti, ali sam pokušaj će vam pomoći u tome da održite zdravlje u odličnoj kondiciji.

Vežba 4

Da biste učvrstili dobijene rezultate predlažem vam da praktikujete još jednu vežbu. Ne samo njeno pravilno izvođenje, već i napor, aktiviraće vam zglobove na prstima, a održaće vam u dobroj formi mišiće i zglobove šaka. Kažiprstom i palcem naćinite „prsten”. Na srednji zglob kažiprsta postavite srednji prst tako da se obrazuje još jedan prsten. Na taj način treba postaviti i ostale prste. Najverovatnije da vam ta vežba neće uspeti iz prvog puta, ali ukoliko je budete redovno obavljali, uspeh je zagantovan.

Vežba 5

Još jedna vežba će vam pomoći da podržite odlično stanje zglobova i mišića. Stanite uspravno i malo raširite noge. Zatim ispružite ruku, pa je polako i ravnomerno povlačite nazad (ne okrećući trup) najdalje što možete. Najvažnije u vežbi je da osetite kako vam se rasteže rameni zglob. Posle toga ruku isto tako lagano vratite u početni položaj, a zatim ponovite radnju i sa drugom rukom.

Ove jednostavne vežbe će vam pomoći da održite pod kontrolom stanje svog lokomotornog aparata.

PRAVILO 5. Novac je samo sredstvo

Mnogi smatraju da je čovek srećan samo ukoliko poseduje veliku svotu novca. Međutim, tokom života sam se sve više uveravao (na sopstvenom primeru i brojnim primerima iz života svojih najbližih) da to nije tako. Novac je samo sredstvo, i, kao svako drugo sredstvo, pomaže ukoliko se njime znalački rukuje. U suprotnom može da uništi čoveka, lišivši ga poslednje nade. Procvat se može dostići s malom količinom novca, a ponekad praktično i bez njega. Najvažnije od svega je imati želju.

Često se dešava da se i uz posedovanje novca živi bedno. Čovek koji ima mnogo novca, a ne troši ga, smatra da tek kad obezbedi dovoljnu sumu, može početi kvalitetno da živi. Rok za početak normalnog života sve se više odlaže čak i kad čovek uspe da sakupi novac (ili mu ga ne ukradu, ne oduzmu prevarom, ne obezvredi se), te će mu najveći deo života proći, a želje praktički više neće ni biti.

Novac odražava čovekovu suštinu, inteligenciju i talente. Možete dugo živeti s nekom osobom i ne poznavati je, a možete pogledati kako troši novac i saznati o njoj sve.

Ukoliko čovek živi skromno iako ima prilično veliku platu, pri čemu živi bez neophodnih stvari štedeći za crne dane – um takve osobe je prosečan, tj. duhovnost joj nije razvijena. Naime, ona ne ume da broji pare niti može da doživi procvat sve dok ne promeni način razmišljanja.

Ukoliko čovek živi skromno i ukoliko se trudi da nabavi određene stvari i pored toga što ima skromnu platu, ali ne štedeći za sudnji dan – on stremi ka procvatu, ali mu prepreku predstavljaju nejasno osvešćeni ciljevi.

Ako čovek živi skromno zato što ima skromnu platu, ali ne štedi za sudnji dan i ne pribavlja samo najnužnije stvari, već i one što raduju dušu darujući sebe i svoju porodicu – takav čovek će ubrzo doživeti procvat.

Ko troši više novca: da li onaj što kupuje jeftine stvari, ili onaj što kupuje skupe? Naravno, više novca troši onaj što kupuje jeftine stvari: one su po pravilu

lošeg kvaliteta, brzo izlaze iz upotrebe i zahtevaju zamenu. Skuplja i kvalitetnija stvar služi duže i zbog toga je za svog vlasnika jeftinija.

Isto je i s namirnicama koje čovek koristi u ishrani.

Po pravilu, kada kupujete ribu s glavom, ona košta isto koliko i file, a ponekad je i skuplja ako shvatite da postoje delovi koji se ne mogu iskoristiti. Dodajte tome i vreme koje odlazi na njeno čišćenje, energiju koju ste izgubili da biste je doneli do kuće (file je lakši). Kupovina ribe je opravdana samo u dva slučaja:

- kada je tek ulovljena (razumljivo je da file i nije baš tako svež);
- kada imate mnogo novca i ne morate da ga brojite – riba, koja je zapečena cela, ukusnija je od zapečenog filea.

Ukoliko se hranite skupljim i kvalitetnijim namirnicama, to će za vas biti jeftinije zato što je telu za zasićenje potrebno manje kada se u njega unose kvalitetne namirnice; posle jela se ne izbacuje mnogo otpada, a zadovoljstvo od hrane je veće, što znači da se bolje usvaja. Osim toga, potrebno je manje vremena i energije za pripremu hrane od kvalitetnih namirnica.

Ukoliko imate malo novca, umesno je brižljivo osmisliti jelovnik. Potrebno je odvojiti novac za kupovinu hrane, a deseti deo od toga odvojiti za kupovinu onoga što želite da jedete – to će vam ubrzati procvat. Za preostali novac treba kupiti različite namirnice, koje sadrže ugljene hidrate, belančevine, celulozu. Možete izračunati koje su namirnice hranljivije, a da im je cena ista.

Kada kupujete odeću, birajte onu u kojoj ćete izgledati kao uspešna osoba (dobro je imati i skromnu odeću za posebne slučajeve i komplet odeće za posao.).

Naučite kako da izaberete dodatke uz odeću da biste njenu skromnost, uz pomoć detalja, pretvorili u odeću uspešne osobe.

Znanja povećavaju čovekove kvalitete. Znanja o tome kako da se nekome ukaže prva pomoć, da se čoveku koji je pao u nesvest pomogne, da se izleče neke

zdravstvene tegobe, da se orijentišete u prostoru i da razlikujete jestive od otrovnih biljaka, znanja o tome gde možete da uložite novac da biste od njega imali koristi – sve je to ozbiljan kapital za normalan život i uspeh.

Ulaganje novca u sopstveno zdravlje i zdravlje svoje porodice je takođe veoma važno. Hrana koju kupujete mora da bude ne samo ukusna, već i korisna. Obavezno treba da uzmete u obzir vitamine, da ih redovno unosite, jer njihov deficit može pogubno da vam se odrazi na stanje organizma, naročito u toku zime. Ne treba štedeti na voću i povrću, već je bolje smanjiti unos slatkiša ili kupovinu novog odevnog predmeta. Veoma je važno znati da namirnice obavezno moraju da budu sveže, zato ih treba kupovati na proverenim mestima. Uverite se da im rok upotrebe nije istekao i da možete slobodno da ih koristite u ishrani.

Neophodnost za kvalitetnom hranom je veoma važna. Uspešan čovek je pre svega zdrav, jer nije moguće sačuvati zdravlje koristeći nekvalitetnu hranu.

Još jedan ispravan način da sačuvate zdravlje je da trošite novac na preventivne lekarske preglede. Usluga stomatologa će vam biti jeftinija ukoliko ga redovno posećujete, čak i u slučaju da nemate problema sa zubima. Izračunajte i uverite se da lečenje karijesa nije skupo, pogotovo u poređenju sa proteziranjem zuba. Isti princip važi i kad je reč o lekarima drugih profesija.

Ponekad čujem mišljenja o tome kako naši preci nisu završavali fakultete a ipak su živeli srećno. Veoma je rasprostranjena greška misliti da su naši preci imali manje znanja. Ništa manje od nas, a jedino ih znanja iz drugih oblasti života nisu doticala.

Imao sam jednog poznanika, ribara, čiji je deda razlikovao dvesta nijansi neba i još više – vode. Ova znanja su mu pomagala da izbegne tajfune i druge prirodne kataklizme, kao i da lovi ribu na takvim mestima gde ju je najviše bilo. Njegov unuk za te potrebe koristi aparate i satelitsku navigaciju koji svoju svrhu postižu na različite načine. Ali znanja uvek povećavaju naše šanse da dostignemo procvat.

Korak 2. Dom kao osnov procvata

Načiniti drugi korak na putu ka procvatu znači urediti svoj dom tako da se njime možemo ponositi, da se u njemu osećamo prijatno i da mu se uvek vraćamo sa zadovoljstvom. U svom domu čovek treba da bude srećan, a harmonija u porodičnim odnosima zavisi i od toga koliko dom odgovara potrebama svih članova porodice.

Pogledavši kuću, možemo saznati sve o karakteru onih koji žive u njoj, njihovim navikama, mislima i težnjama, zatim videti procvat porodice ili nedostatak finansijskih sredstava.

Većina ljudi želi da njihov dom bude harmoničan prostor, gde ništa ne smeta duhovnom usavršavanju i procvatu, očuvanju zdravlja i dugom srećnom životu.

Ukoliko je u vašem domu nekoliko pokolenja živelo srećno i bez bolesti, tada ga ne treba menjati za drugi, makar bio i prostraniji. Može se kupiti ili sagraditi još jedna kuća, i, ukoliko ona bude isto tako dobra, preseliti se u nju.

Treba izbegavati kuće i stanove u kojima su se stalno razboljevali ili se razboljevaju ukućani, gde je tokom nekoliko godina umrlo dvoje ili više ljudi. Postoje kuće u kojima ljudi ne mogu da se izvuku iz stešnjenih životnih situacija, bez obzira na to koliko se trudili. Arhitektura takvih kuća i okolnog rastinja donose izvesnu tugu, ili, pak, opuštaju u toj meri da čovek ne može da se koncentriše i realizuje svoje želje. Pored većine takvih kuća ne uspeva ni cveće. Zato osoba koja menja mesto stanovanja želeći da ostvari uspeh u životu, mora pažljivo da pogleda drveće i žbunje koje raste oko kuće.

Ukoliko su dobro razvijeni i imaju zdravo lišće, znači da je mesto dobro za čoveka. Ukoliko drveće ima prirodni nagib na jednu stranu, to može da znači da ispod kuće protiče podzemna voda, ili postoji podzemni jaz, a to će se neprijatno odraziti na stanare. Kuće koje se nalaze u okolini gde raste mnogo trave i nisko žbunje takođe nisu dobre za život. Ukoliko, pak, kuća stoji na planinskoj padini, moguće je da tamo stalno dolazi do lavina ili odrona kamenja, zbog čega drveće ne može da izraste na takvom mestu. Prirodno, o procvatu u takvoj kući ne može biti ni

reči.

Za zidanje kuće najbolje je koristiti samo prirodne materijale, koji prijatno utiču na čoveka. Osećaj življenja u kući koja je sagrađena od prirodnih materijala mnogo je prijatniji nego u onoj od veštačkih.

Za primer ćemo uzeti dve identične prostorije. Prva se nalazi u drvenoj kući i obložena je drvetom. Druga se nalazi u kući od betonskih blokova i obložena je tapetama. U prvoj prostoriji se lakše diše, leti nije vrućina, a zimi nije hladno (pri istovetnim temperaturama). Naravno, u betonskoj kući se zidovi mogu obložiti drvetom poboljšavajući na taj način mikroklimu u prostoriji. Uređenje kuće koja je namenjena procvatu nije lak zadatak.

Neophodno je da u njoj da bude dobra ventilacija kako bi svež vazduh ispunjavao sve sobe. Kuća mora da bude osvetljena sunčevim zracima da bi unutar nje bili zdravi uslovi za život. Zidovi moraju da budu proporcionalni, a veoma uske i dugačke prostorije treba izbegavati, kao i niske, a široke.

Mnogi misle da u velikim stanovima žive ljudi koji poseduju zamašna novčana sredstva, ali je tačno i obrnuto: ukoliko u velikom i lepom stanu bude živela uspešna osoba, njoj će se otvoriti još veće mogućnosti.

Ukoliko u maloj kući živi velika porodica, njeni članovi će biti aktivniji i moći će da ostvare uspeh u životu, ali ako ne iskoriste plodove svog uspeha, tada će njihovo delovanje najverovatnije biti zamenjeno apatijom i postizanje životnog uspeha će im biti otežano. Prostrana kuća pruža mogućnosti za procvat, ali potrebno je da stalno boravite u svim njenim prostorijama jer će to stvoriti mentalno usmerenje kako na vaš lični procvat tako i na procvat vaših potomaka.

Osobi koja je odrasla u velikoj kući jednostavnije je da nastavi tradiciju i teži ka procvatu svoje porodice, nego onoj koja je odrastala u skućenom prostoru. Često sam viđao kako ljudi koji su odrasli u skućenim uslovima propuštaju dobre mogućnosti i čak odbijaju povoljne šanse isključivo zbog straha od života u velikom prostoru. Njima je teško da odustanu od pređašnjeg načina života.

Da bi sačuvao svoje zdravlje, neophodno je da čovek na raspolaganju ima najmanje 60–80 kubnih metara vazduha u prostoru. To znači da pri visini plafona

od 3 m, površina poda mora da bude otprilike 20-27 m². Ne govorim o osobama koje veći deo života provode napolju, a u kuću se vraćaju samo da bi prespavale, dok pritom svež vazduh slobodno ulazi u sobu čak i noću, pogotovo ukoliko žive u toplim klimatskim zonama. Ne treba ceo život provesti u stešnjenim uslovima i štedeti novac da biste na kraju života kupili normalan stambeni prostor. To razorno utiče na nervni sistem i otežava rad unutrašnjih organa.

Kada budete ostvarili san o velikoj kući, može se desiti da vam više neće ostati snage za radost. Možda će vam biti dostupne i druge varijante za rešenje stambenog pitanja – na kraju grada, daleko od posla. Možda ćete morati da podignete kredit za kupovinu stana kako biste živeli u normalnim uslovima, svakog meseca otplaćujući ratu.

Možda ćete privući procvat sopstvenim snagama i novu kuću dobiti zahvaljujući sreći koju ste zaslužili.

Ali najvažnije je da kuća u kojoj živite treba da bude na dobrom mestu, inače će biti teško ostvariti procvat. U svakom gradu postoje naselja koja su prijatnija, gde žive ljudi što su dostigli procvat, kao i oni manje prijatni, gde je život stanovnika teži. Postoje i delovi u koje, kako se kaže, „gospoda ne zalaze”. Ukoliko neko sazna da posećujete takav deo grada, vaša karijera može da pretrpi štetu.

Kako da odredite koji je deo grada blagotvoran za vaš prosperitet? U Japanu se oduvek veliki značaj pridavao izboru dobrog mesta za izgradnju kuće. Najvažnijim se smatra „suydo” – „voda i zemlja” i „hokagu” – određivanje „pravilnog smera”. Prednost se daje kući čiji ulaz i prozori gledaju na jug. U takvoj kući su osvetljenje i temperatura najprijatniji, pri čemu je nizak sadržaj mikroba u vazduhu (svetlost Sunca odlično dezinfikuje vazduh i površinu prostorija). Svetlost Sunca je toliko važna za zdravlje da sudije u Japanu praktično uvek presuđuju u korist vlasnika kuća koji traže zabranu izgradnje susedne kuće zato što će im zakloniti Sunce!

Što se tiče pravilnog smera, smatra se da je vetar – „izvor svih bolesti” i zbog toga se iz pravca odakle najčešće duva ne prave prozori i vrata da u kući ne bi bilo stalne promaje.

Poželjno je da kuća stoji na malom uzvišenju, u okruženju zdravog, lepog

drveća – borova (simbola dugovečnosti), bambusa (simbola procvata) ili procvetalog žbunja. Iskrivljena stabla svedoče o tome da mesto nije pogodno za život čoveka koji teži ka procvatu. Kuća mora harmonično da bude uklopljena s prirodom koja je okružuje ili sa susednim kućama.

Pogled s prozora ne sme da vas razdražuje, nego da bude produžetak vašeg doma, koji vas povezuje sa okolnim kućama, gradom i celom prirodom.

Za prosperitet kuće blagotvorne su slike s motivima šarana (slika hijeroglifa šarana – „tay” asocira sa rečima „radost”, „uspeh”). U Japanu se prenose brojne legende i priče o dovitljivosti i hrabrosti šarana. On može lako da pliva protiv vodene struje, mirno zaobilazeći prepreke.

Na proleće, 5. maja, tokom praznika „Dan dece” (ranije se obeležavao kao dan muške dece), iznad kuća se na stubovima postavljaju specijalni ukrasi – koinobori. Ti raznoliki šarani, koji vijore na vetru, sašiveni su od lakog materijala u vidu cevki i predstavljaju crteže šarana oca, majke i dece. Smatra se da taj simbol donosi kući prosperitet. Petog maja u kući se okuplja cela porodica da bi proslavila taj praznik.

Pre spavanja je poželjno slušati smirujuću muziku ili zvuke prirode (šum mora, zvuk kapljica ili kiše) da biste se opustili i pripremili za spavanje. Zamislite do najsitnijih detalja kakav će vam biti život kada vam se želje ispune. Promislite o svim detaljima i potrudite se da to činite mirno, bez uplitanja emocija. Dva sata pre spavanja možete nacrtati svoju želju (ukoliko je to moguće) i papir staviti pod jastuk. Ujutro sliku treba da odložite u plakar ili je okačite na vidno mesto – u zavisnosti od prirode vaše želje.

Ujutro, kada se probudite, osmehnite se svetu sa zahvalnošću. Zatim se osmehnite sebi i sprovedite jutarnju masažu.

Spavaća soba namenjena procvatu

Da biste dostigli procvat san treba da vam pruži energiju kako bi vam se odmorili svi organi. Najbolje je odvojiti zasebnu sobu za spavanje, koja se može urediti u bilo kom delu kuće. Najvažnije je da ona bude namenjena procvatu.

Potrudite se da je uredite tako da u njoj bude što više prirodnih materijala. Za to nisu potrebna velika sredstva. Najbolji odmor će biti na krevetu od drveta, s dušekom od prirodnih materijala. Ukoliko vam sredstva ne dozvoljavaju da nabavite dušek od algi, ili drugih prirodnih materijala, uvek možete sami da ga napravite od trave osušene u hladu, koju ćete ubaciti u pamučnu presvlaku. Takav dušek će imati lekovito, a ukoliko u njega dodate i biljku valerijane, i smirujuće dejstvo. Raznim biljem postići ćete neophodan efekat.

Dugo spavanje na kauču ili fotelji-krevetu nije poželjno. To su privremena mesta za odmor, koja nas ne asociraju na jedar i otporan život. Obratite pažnju: carevi i kraljevi su spavali na velikim, bogato ukrašenim krevetima koji su se slično i nazivali – ložama.

Čovek koji spava u stešnjenim uslovima oseća mentalnu neudobnost. Postepeno se u njemu povećava umor, uništava mu se nervni sistem, a moguće su i promene u radu kardiovaskularnog sistema kičme.

Bočne strane kreveta je najbolje ostaviti nepregrađene, jer će vam san tako biti prijatniji.

Posteljinu birajte u skladu sa sezonom: zimi – lanenu (ona smiruje nerve, otklanja stres i preventivno je sredstvo protiv gripa i prehlade), ili pamučnu, a leti – tanku pamučnu ili svilenu. Poželjna je prijatna posteljina s harmoničnom slikom ili vezom, svetlih, vedrih tonova. Posteljinu tamne boje, naročito crne ili smeđe, bolje je ne koristiti. Slika božura u spavaćoj sobi privlači uspeh. Vez treba da simbolizuje zdravlje, procvat, uspeh.

Nije dobro da u spavaćoj sobi držite nameštaj od plastike ili iverice, kao i ploče pravljene od drvenih opiljaka. Ukoliko ne postoji mogućnost da to izbegnete, stavite u sobu dobar ventilacioni sistem sa dovodom ili odvodom, ili „živ filter” –

hlorofitum (biljku). Ona će u sebe upiti praktično sve štetne materije i preraditi ih u isceljujuće.

Najbolje je da pod bude od drveta, kamena, ili da se postave asure, a naročito se cene one od sveže rogozine. One su lepe i ispunjavaju dom aromom poljskog cveća. Leti, tokom vlažnih dana, na pod se stavlja mreža od ratana, jer poboljšava klimu u sobi. Plafon i zidove je takođe poželjno uraditi od prirodnih materijala. Za to se mogu koristiti rolne od pletenog bambusa. Veoma dobro odgovaraju paneli ili pločice od plute. One su dugovečne i nisu plesnjive; na zidovima i plafonu od plute se ne sakupljaju statična struja i prašina. Pluta je odličan izolator zvuka. Broj mikroba u vazduhu se značajno smanjuje ukoliko u sobi postoji deo obložen plutom. Veoma su dobri zidovi obloženi drvetom, na kome je očuvana njegova prirodna šara. Ono se pokriva samo tankim slojem voska da bi se zaštitilo. Nebojeno drvo s godinama malo tamni, pri čemu dobija predivan izgled i deluje smirujuće.

Najbolje je okrečiti plafon sobe u belu boju, ili svetle, pastelne tonove, moguće i s diskretnim ornamentima. Za zdravlje je veoma blagotvoran plafon od svetlog drveta, naročito od vrsta koje stvaraju dobru mikroklimu i smanjuju broj mikroba u vazduhu. Noćni odmor u takvoj spavaćoj sobi će biti kvalitetan, a ujutro ćete ustajati bodri i orni za rad.

Apstraktni crteži i slike u spavaćoj sobi ometaju čoveka da mirno zaspi, jer mu zadržavaju pažnju. Tapete i zavese s takvim slikama izazivaju razdražljivost i ne donose procvat. Nije poželjno u spavaćoj sobi stavljati slike i predmete koji nose negativnu informaciju: ritualne maske, statue, slike sa ratnim prizorima i dr.

Dnevna soba namenjena procvatu

Dnevna soba je veoma važna za čovekov procvat. U nju ulaze osobe do čijeg mišljenja vam je stalo, a ponekad od izgleda dnevne sobe direktno zavisi blagostanje.

Ukoliko možete da izdvojite prostor za dnevnu sobu, tada pažljivo razmislite o njenom enterijeru. Dnevna soba namenjena procvatu bitno se razlikuje od dnevne sobe namenjene prijemu gostiju ili zabavi. Poslednje dve možete da uredite kako god želite, čak i da liče na brodsku palubu, dok dnevna soba namenjena procvatu nije prostorija gde ćete samo vi boraviti, već služi prijemu gostiju. Zbog toga, kada birate enterijer za nju, počnite od toga.

Dnevna soba je pravilno nameštena ukoliko se u njoj osećate zadovoljno i imate priliv energije, a istovremeno vas nije sramota niti išta treba da menjate ako vam u goste dođe i sam car.

Razmotrimo detaljnije o tome kakva treba da vam bude dnevna soba.

Najbolje je ukoliko je pod iz prirodnih materijala – drveta, kamena ili obložen pločicama. Tepih ili drugi podni pokrivač preko cele sobe pruža joj intimniji izgled (ali sve zavisi od ostalog opremanja prostorije) i, s moje tačke gledišta, više pogoduje prostoriji za odmor. Ukoliko ste slikar ili pisac, tada će umesniji biti mramorni pod.

Nije obavezno da pod bude od skupocenih materijala. Mogu se staviti tanke daske, koje takođe doprinose procvatu (osim daske od brezovog drveta). Jasika, topola i jela su za većinu ljudi potpuno neumesni u dnevnoj sobi. Za pod će odlično odgovarati rogozina (ali nju treba uklanjati jednom u pola godine i dobro usisati prašinu ispod nje), ukoliko je dnevna soba oformljena u japanskom stilu.

Pod mora biti ravan, bez uvala i brežuljaka. Sigurno ne želite da se vaš gost spotakne ili razmišlja samo o tome da ne padne.

Jednom rečju, pod u dnevnoj sobi je prostor za maštu. Malim sredstvima možete obezbediti sopstveni procvat. Životne situacije su različite, ali najvažnije je da ne padate u očajanje. Nemojte se obeshrabrivati činjenicom da vam je nešto

nedostupno zbog nedostatka sredstava. Uključite svoju maštu i sreća će vam doći.

Poželjno je da zidove u dnevnoj sobi uredite u klasičnom stilu. Ukoliko je prostorija mala, može se vizuelno povećati tako što će se na jednom zidu naslikati lažni prozor, ili ulaz na balkon, iza koga će se videti pejzaž ili ulice grada, planine ili more.

Najprivlačnija za procvat će biti dnevna soba koja je opremljena u stilu „dvorca” i uz korišćenje prirodnih materijala.

Luster treba da bude s kristalnim visuljcima, ili onaj koji asocira na bogatstvo i procvat, npr. buket cveća. Lampe sa 2-3 sijalice nisu adekvatne.

Moderne, žičane lampe su neumesne, a više odgovaraju svileni, autorski ili unikatni abažuri.

Pre nego što počnete da opremate dnevnu sobu, razmislite šta je ono što vas asocira sa rečju „procvat”. U skladu s tim i postupajte. Izgled dnevne sobe možete prepustiti dizajnerima, ali vi tačno treba da znate kakav konačni rezultat očekujete. Jer, dizajner će urediti sobu u skladu sa svojim predstavama o procvatu, i to ne mora da se podudara sa vašim željama i predstavama. Često se pojmovi „Procvat” i „Uspeh” brkaju, a oni se potpuno razlikuju.

Procvat je stanje života, povezano isključivo s vašom ličnošću, vašom porodicom, vašim materijalnim i duhovnim potrebama. Veoma često se dešava da jedan predak izgradi temelj za procvat, njegov naslednik ga ojača, a potomci koriste. On se predaje s kolena na koleno sve dok se ne pojavi lakomislen probisvet, koji će niz vetar da baci sve uspehe predaka.

Međutim, istinski procvat ne može da uništi samo jedna osoba (za to su potrebni naponi čitave generacije), zato što se procvat prenosi kao određeni način života i razmišljanja.

Kada je reč o uspehu, on je usmereniji na spoljašnju sredinu, čovekovu okolinu, i pritom je promenljiv. Za njega su presudne stvaralačke sposobnosti, sklonost ka umetnosti i talenti. Uspeh se po pravilu ne prenosi naslednom linijom, te potomci mogu brzo da straće njegove rezultate.

Dnevna soba namenjena procvatu proizvodi osećaj sigurnosti, stabilnosti i

mira. U njoj je prijatno sedeti, odmoriti se i razgovarati a kao ukras preporučljive su slike s motivima prirode, dvorci, zamkovi i drugi zanimljivi arhitektonski objekti.

Predmeti povezani sa apstraktnom ili modernom umetnošću nisu primereni dnevnoj sobi. Oni unose element haosa u naše doživljaje i narušavaju utisak stabilnosti.

Dnevnu sobu namenjenu procvatu mogu takođe obogatiti elementi kao što su jastučići na krevetima, oslikane lampe, vitraži, cveće u keramičkim vazama. Sve što vam se dopada to i unesite, a najvažnije od svega je da se osećate prijatno i zaštićeno.

Ukoliko je dnevna soba suviše mala, može se opremiti u japanskom stilu, tj. da se pod pokrije asurama, da se odvoji kutak ispod tokonoma (dekorativna niša u japanskom domu, koja se koristi za postavljanje svitka živopisa, kaligrafije, vaze sa cvećem.) sa lepom vazom, može se okačiti svitak, postaviti niski stočić od tamnog drveta, a na podu jastuk. Mislim da će vaši gosti biti oduševljeni.

Kuhinja namenjena procvatu

Kuhinja je upravo ono mesto u kući, gde, po mom mišljenju, započinje procvat.

U njoj uvek treba da postoji rezerva raznih namirnica (čak i ako nema ostave, trebalo bi da postoji tromesečna rezerva osnovnih namirnica.). To ne znači da bi u kuhinji trebalo da stoji džak brašna i pirinča niti da je treba pretvarati u ambar. U specijalnim teglicama, ili vrećicama za zrnevlje, možete čuvati nekoliko kilograma pirinča i ostale žitarice u zavisnosti od toga koliko ih upotrebljavate. Potrebno je da bude različitih makarona, pšeničnog, pirinčanog i heljdinog brašna. Razne vrste mahunarki – soja, pasulj (svetli, tamni), simbolizuju blagostanje i bogatstvo, kao i grašak, leblebija, sojine klice, sočivo. Ne treba da zaboravite ni ulje, sirće, sojin sos i druge vrsta sosova. Snabdite se osušenim biljem, povrćem, voćem, jagodičastim voćem i voćnim kompotima. Najbolje je da začina i dodataka bude barem dvadeset. U kuhinji bi trebalo da bude i drugih namirnica koje su vam

neophodne za pripremu omiljene hrane.

Za privlačenje procvata potrebno je da češće pravite kolače ili pripremate domaće pecivo. Miris svežeg hleba zbližava porodicu.

Potrudite se da u kuhinji održavate red: sve namirnice čuvajte u posebnim prirodnim posudama, na policama, zaštićene od dnevnog svetla. Žitarice čuvajte sa žitaricama, a začine – sa začinima. Tako ćete brzo moći da pronađete sve što vam je neophodno. Kuhinjski plakari moraju uvek da budu čisti. Zapamtite da je nered neprijatelj vašeg procvata.

Ne držite u kuhinji neispravne aparate. Premestite ih u ostavu ili ih odnesite na popravku. Ukoliko ih je nemoguće popraviti, tada ih bacite. Kuhinja je izvor procvata i zato vrlo brižljivo pazite na njeno stanje. Smatram da pod u kuhinji treba da bude od kamena, ili bar napravljen od veštačkog kamena. To je preporučljivo iz više razloga: ukoliko vam nešto vruće padne na pod, on se neće oštetiti; takav pod se lako čisti, ne zrači štetne materije pri povišenoj temperaturi, a izgleda lepše. Kamen ne treba polirati jer se na njemu lako možete okliznuti. Postoji kamen koji može da se polira a da ne bude klizav. Pod se može obložiti i drugim prirodnim materijalima, imajući u vidu vlažnost i temperaturu u kuhinji.

To takođe treba da imate u vidu i prilikom izbora materijala za izradu kuhinjskog nameštaja: veštački materijali će mnogo agresivnije izdvajati štetne materije. Zbog toga je obavezan snažan ventilacioni sistem sa dovodom i odvodom. Ventilacioni kanali u kući moraju da se održavaju u ispravnom stanju.

Ventilacija (ili često provetravanje) naročito je važna u kuhinji gde se nalazi šporet na gas. On ne treba da bude uključen duže od dva sata, nakon čega kuhinju treba provetriti oko 20 minuta da bi se uklonile štetne materije. Potrebno je znati da je pravilna ventilacija za kuhinju isto što i zdrava pluća za čoveka. Ukoliko je ventilacija neispravna, ili retko provetravate prostoriju, to može naštetiti vašem zdravlju. Štetne materije mogu da uđu u krv, usled čega će vam disanje biti otežano, a bubrezi i jetra će vam raditi s većim opterećenjem.

Od velike koristi u kuhinji je „živi filter” – biljka hlorofitum. Da bi upijala štetne materije, na svakih 2 m² potrebno je postaviti po jednu biljku.

Kuhinjski nameštaj treba da bude udoban za korišćenje, održavanje higijene, kao i da raduje oči. Najbolje je izabrati nameštaj od prirodnih materijala, npr. drveta. Površina kuhinjskog stola može da bude drvena, obložena keramičkim pločicama ili od prirodnog kamena.

Kuhinja namenjena procvatu podrazumeva često pripremanje raznovrsnih jela. Za to je neophodno imati malo veći komplet šerpi i lonaca. Potreban je i čajnik na paru, roštilj, komplet dobrih noževa, daske za seckanje i drugi kuhinjski inventar koji će se stalno koristiti.

Prijatna atmosfera u kuhinji

Prijatan topao dom ima snažan uticaj na ljude; u njega želimo što pre da se vratimo, kao i da ga ne napuštamo. On nam pruža snagu i čuva zdravlje.

Hranu bi trebalo svakodnevno da servirate u lepim posudama, čime ćete se navikavati na skori procvat i svest o tome da ste zaslužili samo ono najbolje. Potrudite se da kupujete kvalitetno, lepo posuđe, jer ono raduje dušu i poboljšava raspoloženje. Neće se primetiti da ste pripremili skroman obrok ako ga servirate u elegantnom i lepom posuđu.

Kvalitetno posuđe, ako se pažljivo održava, služiće vam veoma dugo. Ono se predaje s kolena na koleno pa ćete se lepoj čaši još više radovati kad znate da je nekad davno pripadala vašoj prabaki. Posuđe je simbol procvata, koji se prenosi s kolena na koleno.

Lepo posuđe je vaša vizit-kartica zbog kog će svi gosti znati da im se u vašoj kući ukazuje dužna pažnja.

Nemoguće je da se stekne utisak ozbiljnosti i težnje ka blagostanju ukoliko u nečijoj kući nema lepog posuđa. Čak i ukoliko ljudi imaju mnogo novca, svi će misliti da im je on slučajno došao u ruke, jer ne znaju njime pravilno da raspolažu. Ne sme se izostaviti tako važan činilac, namenjen procvatu, kao što je posuđe.

Ukoliko je vaša kuća prazna, ali na stolu stoji predivna čaša, ljudi će reći:

„Kuća je prepuna”.

Ukoliko je vaša kuća puna, ali u njoj nema lepog posuđa, ljudi će reći: „Kuća je prazna, procvat ih je mimoišao”.

U kući procvata treba da bude najraznovrsnijeg posuđa.

Najviše volim lakirano posuđe. Pažljiv odnos prema njemu produžiće mu vek trajanja. Takvo posuđe se brzo pere, poželjno bez primene jakih sredstava za pranje (najbolje, bez ikakve hemije), već samo u toploj vodi, a kada se osuši, pažljivo ga treba protrljati suvom, mekom krpom s kapi ulja i pazeći da se ne izgrebe.

Male lakirane činije su odlične za serviranje supe; poželjno ih je imati u raznim bojama, birajući boju u zavisnosti od godišnjeg doba.

Pirinač se tradicionalno servira u glinenim činijicama, a u svečanim prilikama u porcelanskim ili onim od fajansa. Ponekad imaju i poklopce.

Trpezarija namenjena procvatu

Nažalost, nema mnogo ljudi koji sebi mogu da priušte zaseban trpezarijski prostor.

Trpezarija je veoma važna za porodični procvat. Za stolom se okuplja cela porodica i to je čini jačom.

Jedan od razloga za nesuglasice koje se pojavljuju među supružnicima je što obeduju zasebno i u različito vreme. Mnogi istraživači i psiholozi potvrđuju moje mišljenje. U porodicama gde ukućani zajedno doručkuju, ručaju ili bar večeraju, postoji mnogo više razumevanja, uzajamno se cene, brakovi se raspadaju mnogo ređe, a roditelji i deca bolje razumeju jedni druge.

Ukoliko supružnici rade ceo dan i nemaju mogućnosti da ručaju zajedno, tada će na međusobne odnose i zdravlje članova porodice veoma blagotvorno delovati zajednički nedeljni ručkovi. Poželjno je da se svake nedelje pripremaju nova, po mogućnosti najlepša jela. Veoma je dobro kada se uz čaj ili kafu poslužuju domaći kolači, keks ili pecivo. Izaberite jelo koje simbolizuje vašu porodicu i pripremajte ga što češće.

U trpezariji namenjenoj procvatu mogu da se okače slike koje simbolizuju bogatstvo mrtve prirode (samo bez simbola mrtvih ptica, riba, glava bika i sl.), slike buketa cveća, plodova i drugo što podržava ideju procvata. Najprijatniji za procvat je sto okruglog oblika, sa središnjim nogarem, gde svi okupljeni sede na istovetnom rastojanju od centra, pri čemu imaju tu komociju da nesputano opruže noge ispod stola. Sto mora da bude većih dimenzija. Članovi porodice bi trebalo da se rasporede oko njega dodirujući se laktovima: pritom, čak i ukoliko ih maksimalno rašire u stranu, potrebno je da ostane još toliko mesta.

Poželjno je da se sto razvlači, da se oko njega može smestiti 12-18 gostiju. Veliki sto se podsvesno doživljava kao simbol procvata: na njega se može postaviti mnogo jela. Utisak procvata pojačava stolnjak koji visi do poda. U toku jela takav stolnjak se može ukloniti, ili raširiti onaj koji je podesniji za ručak ili večeru. Što je stolnjak bogatiji, tim bolje. Najbolje je ukoliko ga je sašila ili ukrasila vezom baka ili majka, zato što tada nosi toplinu njihove ljubavi.

Za stolom treba sedeti samo na stolicama, najbolje onim sa visokim osloncem. Stolice bez oslonca ne doprinose osećaju spokojstva i zaštićenosti. Posuđe mora da bude lepo, bez naprslina i ogrebotina, s jasnim crtežom ili jednobojno.

U trpezariji bi trebalo da bude dobro osvetljenje za prijem gostiju zimi i prigušenije za romantične večere. Veoma je zgodno u bifeu ili baru trpezarije držati posuđe, kuhinjski pribor, tkaninu (krpe, salвете, stolnjake). Trpezariju u znatnoj meri ukrašavaju raskošno cvetajuće ili plodonosne biljke.

Dečja soba namenjena procvatu

Mnoge naše osobine se razvijaju u detinjstvu, pa je zato najbolje urediti zasebnu, prostranu i svetlu sobu s praznom centralnom površinom, u kojoj će dete moći da se igra, puži i bude fizički aktivno.

Ako navikne da živi u skućenim uslovima, ono će biti potišteno, lošije će se fizički razvijati (ukoliko nema mogućnosti da dosta vremena provodi na svežem vazduhu u prirodi) i biće mu teško da usvoji principe procvata. U stešnjenim

uslovima deca se češće razboljevaju jer im opadaju zaštitne sile organizma.

Za procvat je korisno da dete ima puno igračaka. Igračke se mogu držati u posebnom sanduku, ormaru u vidu dvorca ili pećine – jer će na taj način detetu biti veoma zanimljivo da sklanja svoje igračke i pritom će se lako navići na red. Sve igračke moraju biti od prirodnih materijala, ili takvih koji nisu štetni za zdravlje. Veoma je prijatno kada je stolica u dečjoj sobi izrađena na način da liči na konja ili pticu. Dobro je postaviti dečju tablu, kako bi ono na njoj crtalo, razvijalo maštu i mikromotoriku.

Potrudite se da sav nameštaj u dečjoj sobi bude izrađen od prirodnih materijala, i, ako je moguće, visokog kvaliteta. Odlično izgleda pod od plute. Na takvom podu dete može da se igra ili leži bez opasnosti po zdravlje zato što je pod uvek topao i mek, što znači da se ne može prehladiti. Pluta je antistatična, ekološka, poseduje antimikrobska svojstva i prijatna je na dodir.

Procvat dolazi onda kada ste spremni

Ukoliko ste spremni da živite procvetavajući – uspeh će vam doći bez obzira na vaše trenutne finansijske dohotke.

Niste spremni za procvat u sledećim situacijama:

- ako gundate dok čistite sobu zato što je ona preterano velika, pri čemu ne shvatate kako žive ljudi u velikim kućama, nego smatrate da oni, izgleda, imaju puno posluge;
- ako niste renovirali kuću u poslednje tri godine;
- ako vam je u kući vazda nered;
- ako smatrate gubitkom vremena da u kuhinji lepo poslažete testeninu, žitarice i druge namirnice u lepe tegle, sortirajući ih po grupama;
- ako ne možete da otvorite ormar i pokažete njegov sadržaj u bilo kom trenutku kao nešto čime se ponosite: ako stvari na policama nisu složene pod konac;
- ako imate mnogo suvišnih stvari koje ne koristite duže od pet godina; one

vam smetaju, ali ne možete s njima da se rastanete zato što mislite: „Čim ih bacim, odmah će mi zatrebati”.

– ako koristite stare čaše i tanjire s naprslinama i ogrebotinama. Takvo posuđe odavno je trebalo poslati na zasluženi odmor zato što je odslužilo više decenija, takođe i ako koristite mali broj posuđa, smatrajući da je njegova raznovrsnost potpuno nebitna.

– ako u kući nemate živog cveća;

– ako ne volite vaze i druge dekorativne predmete enterijera, nego ih doživljavate kao sakupljače prašine.

Razmotrimo svaku stavku zasebno.

Ukoliko čisteći sobu gundate što je ona mnogo velika i pritom ne razumete kako ljudi žive u velikim kućama, to znači da ne želite sobu, kuću ili stan većih dimenzija, nego se podsvesno plašite velikih prostora.

Možda ste u detinjstvu živeli u skućenom prostoru. Možda potcenjujete sebe ili niste uvereni u svoje snage i želite da se zabijete u ćošak gde vas niko neće primetiti. Potrebno je da povećate samopoštovanje i pronađete zadovoljstvo samo za sebe, jer će vas, u protivnom, okolina manje poštovati, a sopstvena deca će prestati da vas cene. U našem svetu je sve tesno međusobno povezano, čak i ako to nije odmah vidljivo.

Dostojni ste boljeg života

Prihvatite ovaj slogan i vaš život će se poboljšati.

Ukoliko niste renovirali kuću poslednje tri godine, to znači da neka stresna situacija negativno utiče na vas, čak i ako toga niste svesni. Nervni sistem vam postaje osetljiviji i zato ne želite suvišnu buku. Najverovatnije da još uvek ne primećujete jak uticaj stresa na organizam, nego smatrate da niste dobrog raspoloženja zato što vas ukućani ne razumeju, a vi toliko mnogo činite za njih da već osećate hronični umor!

Moguća je i druga situacija: renoviranje niste pokrenuli zato što su vaši

mramorni podovi još uvek u dobrom stanju, kao i zidovi od bajcovane hrastovine, a plafone sa ornamentima ste nedavno obnovili. Međutim, to je retkost. Obično se smatra da čovek prestaje da renovira svoj prostor onda kada se pojave zdravstveni, a ne finansijski problemi. Zato se pažljivo odnosite prema svom zdravlju i praktikujte vežbe koje će ga održati u dobrom stanju.

Ukoliko vam je nered u kući, u kuhinji i ormarima, to govori da vaše telo ne može da se izbori sa stresnim situacijama i da pokazuje znake slabljenja. Potrebno je da sačinite plan rada i da svaki dan sređujete prvo ormare, a zatim kuhinju. Najvažnije je da se ne preforsirate, već da malo po malo, ali neprestano težite tome da kuću dovedete u red.

Bolje je da sredite jednu policu ili deo police u ormaru, nego da se premorite i ne sređujete ormar narednih nedelju dana.

Ukoliko imate mnogo nepotrebnih stvari koje ne koristite duže od pet godina, to znači da se plašite promena, niste sigurni u sebe i u iskrene odnose vaših ukućana.

Postepeno se rešavajte stvari koje ne nosite. Možete da poklonite jedan deo, koje će drugi sa zadovoljstvom koristiti. Možda vam se dopadne nešto od stvari na koje ste zaboravili, pri čemu im možete naći bolju primenu? Ostalo treba baciti u smeće i tada ćete od nepotrebnih stvari imati samo koristi.

Ukoliko posedujete staro posuđe, koje je naprslo ili izgrebano, najverovatnije je da vas događaji iz prošlosti uznemiravaju i da ne možete da ih zaboravite. Možda žalite za prošlim vremenima i ne želite da prihvatite sadašnji život. Oštećeno posuđe vam neće dopustiti da živite bez problema, jer vam ono uništava zdravlje, neprestano vas podsećajući na neuspeh i kvareći vam raspoloženje, pri čemu se to dešava neprimetno. Mnogi ljudi ne veruju da na njih mogu uticati takve sitnice, ali tek kada se oslobode dotrajalog i oštećenog posuđa i kupe novo, shvataju da su sami sebi zatvarali vrata procvata.

Ukoliko u kući nemate sobnog cveća, tada verovatno imate probleme u odnosima sa okolinom. Savetujem vam da se zamislite i pogledate sa strane kako razgovarate s drugim ljudima, tj. na koje teme? Samo na svakidašnje?

Profesionalne? Na sve teme? Da li vam je zanimljivo dok razgovarate s drugim ljudima?

Neću vam savetovati da nabavite sobno cveće: biljke su žive, a venu zbog nedostatka ljubavi.

Ukoliko ne volite vaze i druge dekorativne predmete enterijera, nego ih doživljavate kao sakupljače prašine, možda su vam roditelji bili strogi, zahtevajući od vas poslušnost i potpunu pokornost. Čini vam se da je sramotno i nedostojno za ozbiljnu osobu da radi nešto zbog sopstvenog zadovoljstva. Probajte da zavolite sebe, da pružate sebi više radosti; što više šetajte među cvećem i posmatrajte more.

Radite vežbe koje služe očuvanju zdravlja, čitajte poeziju, pevajte pesme, meditirajte – i procvat će doći. Zaslužili ste dobar i srećan život, pa ga i prihvatite!

Da biste dostigli procvat, potrudite se da aranžirate prijatnu atmosferu u kući, za šta su vam neophodni želja, malo snage i vremena, mašta i još poneki talenti. Ukoliko ne znate odakle da počnete s promenama, ili kako da to učinite, prelistajte časopise, pročitajte članke, posetite sajam nameštaja, pogledajte kako žive vaši prijatelji. Sve ono što vam se dopalo zapamtite i primenite u praksi. Ali činite to na način koji je udoban i prijatan baš vama, jer kuća je vaša i u njoj treba da živite zadovoljni i radosni.

Korak 3. Porodica kao osnova procvata

Treći korak u sistemu procvata će pomoći u zasnivanju i očuvanju porodice, tj. u tome da se osvesti potreba za porodičnim tradicijama, zajedničkim odmorima i odnosima koji se zasnivaju na poverenju.

Od davnina je poznato da je život porodičnog čoveka uspešniji i lakši nego život samca. Praktično svi dugovečni ljudi su imali porodicu. Porodica uči čoveka strpljenju, veštini da komunicira s drugim ljudima, kao i da ukaže poštovanje starijim osobama.

Uvek se smatralo da su deca najveće bogatstvo porodice, da bez njih nema potpunog procvata. Ranije se veća pažnja poklanjala sinovima, dok sada to nije slučaj. Od najranijeg detinjstva deca (i devojčice i dečaci) su okružena roditeljskom ljubavlju – do pete godine im se praktično sve dozvoljava kako bi se kod njih odnegovao osećaj samouvažavanja. Kada se dete loše ponaša, roditelji mu savetuju da ne treba da im pričinjava probleme i dete postepeno stiče naviku da ne postupa loše, nego počinje da razumeva da osim njegovih želja postoji i dug prema roditeljima, dedi, babi i okolini. Najvažnije od svega je da roditelji identično procenjuju detetove postupke, jer u suprotnom ono može da izraste u dvoličnu osobu.

Roditelji treba da se trude da se dete ponosi njima. Tradicije pomažu u učvršćenju porodičnog života. Izuzetna je tradicija aysacu, tj. razmena pozdrava. U školi, na poslu i kod kuće aysacu je obavezan.

Kada se deca probude, pozdravljaju roditelje pre doručka sa: „Hvala za obrok, sa zadovoljstvom ćemo ga pojesti” – sklapajući dlanove ispred lica i čineći blagi naklon. Nakon obroka deca izgovaraju: „Hvala ”.

Kada čovek ide u prirodu s kolegama ili odlazi u goste – aysacu je obavezan. Nemoguće je ne pridržavati se aysacua. To je nekulturno i izaziva protest okoline. Aysacu pojednostavljuje život, pri čemu osećate kao da ste deo jedne velike porodice.

Deca se od najranije dobi navikavaju na ljubaznost i disciplinu, a to je put

ka procvatu u daljem životu. Na taj način dete nosi poštovanje prema roditeljima tokom celog života i brinuće se o njima u starosti.

Sveobuhvatan razvoj deteta je roditeljski kapital. Potrudite se da što češće razgovarate sa svojim detetom kako bi ono usvajalo vaše poglede na svet i život.

Potrudite se da bar jedan dan u nedelji provedete zajedno s detetom, odete s njim u zoološki vrt, muzej, park, da naćinite zajednićku fotografiju. Ovo je daleko više potrebniće roditelju, nego detetu.

Nemojte odbijati da odgovorite na pitanja koja vam ono postavlja: izgubićete pet minuta na odgovor, a dete će biti ponosno što ima tako mudrog roditelja. Postavljajte mu pitanja – to je korisno; prićajte mu bajke, jer deca kojoj su prićali bajke bolje se adaptiraju na život i dostižu veće blagostanje.

Procvatu porodice doprinosi i redovno obelećavanje lićnih i porodićnih praznika. Suprućnici obelećavaju godišnjicu braka poklanjajući jedno drugom prigodne stvari, pripremaju praznićna jela ili većeraju u restoranu. Ta tradicija, s punim pravom, izaziva poštovanje kod dece i izgrađuje kod njih ozbiljan odnos prema braku. Ukoliko suprućnici svake godine obelećavaju godišnjicu braka, znaći da je to za njih veoma vaćan događaj.

Jubilarne godišnjice naroćito treba obelećiti.

– Za prvu godišnjicu braka obićno se poklanjaju stvari napravljene od papira, a za drugu godinu – od cica. Smatra se da dve godine braka predstavljaju radost, ali porodićnom životu joć uvek nedostaje stabilnost.

– Za trogodićnjicu braka poklanjaju se stvari od koće, za ćetvorogodićnjicu – od svile, ona je nećna spolja, ali je ćvrsta iznutra.

– Petogodićnjica braka obelećava se poklonima od drveta, kao simbol rasta i procvata porodice, šestogodićnjica – poklonima od gvoćđa (porodica je već proćla kroz „vatrena iskućenja”), a desete godine pokloni od olova.

– Simbol petnaestogodićnjice braka je kristal. Nakon petnaest godina braka u porodici se ćesto dećavaju nesuglasice, ali suprućnici treba da se mećusobno ćuvaju kao nećan kristal i tada će zajednićstvo ponovo da zablista, kao kristalna ćaća pod zrakom Sunca.

– Za dvadesetogodišnjicu braka poklanjaju se darovi od porcelana, a za dvadeset i pet – od srebra.

– Tridesetogodišnjica braka je veoma važan datum za procvat cele porodice, uključujući decu i unučad. Ovaj datum se obeležava s posebnom radošću i uz veselje, na koje se obavezno pozivaju deca, unuci i ostala rodbina. Muž poklanja ženi predmet od bisera (trideset bisera), dok žena može da pokloni mužu manžetne s biserom ili iglu za kravatu. Gosti takođe poklanjaju bisere.

– Najbolji poklon za trideset pet godina braka je nakit od jaspisa ili žada.

– Za četrdeset godina braka ženi se tradicionalno poklanja broš ili prsten s rubinom, ili neki drugi poklon, ali s rubinom.

– Obeležavajući četrdeset pet godina braka, muž daruje ženi poklon sa safirom.

– Pedesetogodišnjica braka je u znaku zlata, i za taj jubilej se pozivaju deca, unuci, praunuci, rođaci i prijatelji. Najbolji poklon za ovu svadbu je od zlata.

– Obeležavajući pedeset pet godina braka, supružnici poklanjaju jedno drugom predmete sa smaragdom.

– Šezdeset godina braka se obeležava u krugu prijatelja i rodbine, pri čemu supružnici razmenjuju prstenje s briljantom.

Takve su japanske tradicije.

Potrudite se da rođendane obeležavate kao porodični praznik, darujući jedno drugom prigodne poklone.

Obeležavajte i datume koji su važni za dete: završetak školske godine, prelazak iz razreda u razred, završetak školovanja. U skladu s drevnom tradicijom, naročito se svečano proslavlja treći i peti rođendan dečaku, a treći i sedmi rođendan devojčici.

Svi manji praznici predstavljaju stepenice na putu ka procvatu, koji omogućavaju dostizanje blagotvornog i dugog života, a izbegavanje životnih nedaća.

Naša porodica i potomstvo predstavljaju koren i stablo drveta, odakle crpimo snagu; oni nas podižu na vrh i podržavaju nas ispod nebeskog svoda. Ukoliko se odvojimo od njih, tada nas vetar i sudbina šibaju kao suv jesenji listić.

Porodica je oduvek čoveku pružala veći društveni status i bila mu podrška i zaštita.

Bez obzira na to kako se članovi porodice odnose jedni prema drugima, oni treba uvek da se međusobno štite pred drugim ljudima.

Da bi porodica doživela procvat, potrebno je da svaku Novu godinu dočekuje zajedno. Istočnjačka mudrost kaže da se novac može zarađivati i na nepoznatom mestu, ali da se Nova godina mora dočekati samo u rodnom kraju.

Korak 4. Zdravlje – osnova procvata

Bez dobrog zdravlja ne možemo da ostvarimo poslovni uspeh, ili da izgradimo harmoničnu porodicu, niti daleko da doguramo u duhovnom samousavršavanju. Svima je poznata istina da je zdravlje mnogo lakše sačuvati nego obnoviti ga kada jednom bude narušeno. Zbog toga je neophodno brinuti se o svom telu tokom celog života, a ne samo onda kad nastanu problemi. Tada je to teško učiniti.

Zdravlje žene

Od najranije dobi devojčicama je neophodno govoriti da će postati majke i zato na njima leži odgovornost ne samo za sopstveno zdravlje, već i za zdravlje buduće dece.

U tradicionalnim porodicama žena ne radi, već upravlja kućom. Međutim, danas su veoma brojne porodice u kojima žena ne samo što ispunjava svoje porodične obaveze, već i zarađuje novac. U tom slučaju opterećenost njenog tela se višestruko povećava i ona mora da uloži mnogo više energije da bi očuvala zdravlje. Žene koje rade mnogo više pažnje moraju da posvećuju svom zdravlju.

Pre svega, važno je razumeti da u osnovi procvata i dobrog zdravlja leži mir, samopouzdanje i zadovoljstvo. Unutrašnji konflikti mogu postati izvor bolesti za ženu, čak u mnogo većoj meri nego što su to pogubni ekološki uslovi, ili loša ishrana. Žena ima mnogo više razloga za strah zato što ima mnogo više obaveza. Pri svemu tome, ona je i osećajnija.

U tom smislu, radi očuvanja dobrog zdravlja, neophodno je da žena redovno primenjuje meditativne tehnike i fizičke vežbe. One pomažu u održanju samokontrole i stvaranju unutrašnje harmonije.

Ženi je neophodan kvalitetan odmor. Bez obzira na to što je njen organizam izdržljiviji od muškarčevog, hronični premor će negativno uticati na njeno zdravlje. Zbog toga ona redovno treba da praktikuje vežbe za relaksaciju i da naročito povede

računa o tome da spavaća soba bude na najbolji način uređena za odmor. Veoma je važno da obezbedi čvrst san u trajanju od najmanje osam sati dnevno.

U jelovniku žene trebalo bi da bude zastupljeno mnogo vitamina i mikroelemenata, u protivnom će njen organizam vrlo brzo odreagovati na njihov nedostatak: pogoršaće se njen spoljašnji izgled, nokti će joj postati kruti, kosa će izgubiti sjaj, koža će prestati da bude glatka. Spoljašnji procvat je veoma važan za porast njenog samopoštovanja.

Žena koja je zaposlena i koja ima muža i decu, obavezno mora da sastavi raspored dnevnih obaveza i da ih se pridržava. Krajnje je važno da ravnomerno rasporedi opterećenja, u protivnom će rizik, usled velikog premora, biti veoma velik. Ne mogu se uvek pravilno proceniti sopstvene snage tako da izdrže tokom celog dana. Obično se dani i noći sastoje od obavljanja istih neophodnih obaveza, pa zato nije teško izdvojiti određeno vreme za njih. U dnevni raspored je neophodno uključiti meditaciju ili drugu vrstu kvalitetnog odmora, kako bi se omogućilo opuštanje u trajanju od barem sat vremena dnevno. Čak i u potpuno prenatrpanom danu, ukoliko se pravilno organizujete, možete da izdvojite trenutke namenjene jačanju duha i opuštanju.

Zaposlena žena ne sme zaboraviti na to da je potrebno da troši duplo više energije za dostignuće blagostanja, kao i da se ne sme ograničavati u potrošnji novca koji joj služi za očuvanje zdravlja i negovanje lepog izgleda.

Žene senzitivnije reaguju na lepotu spoljašnjeg sveta, kao i na promenu vremena. Ta sposobnost se može iskoristiti za oslobođenje od nemira, sumnji i nesigurnosti u svoje moći. Neophodno je češće boraviti u prirodi i obavezno meditirati na svežem vazduhu. Priroda za nju može da postane neiscrpan izvor energije i samopouzdanja.

Redovno praktikovanje vežbi koje preporučujem pomoći će joj da se bolje oseća. Jer je za njen procvat neophodan unutrašnji mir, pa će joj veština trenutnog oslobađanja od svakodnevnih problema odlično koristiti.

Iscljujuće tehnike pravilnog disanja će biti od velike koristi ženi koja želi da sačuva zdravlje. Pravilno disanje pomoći će ne samo da se izbegnu bolesti

disajnog sistema, već i da se otklone stres, nervna napetost i umor. Evo nekoliko načina da se oslobodite sumnji i nemira.

Vežbe za oslobađanje od nervne napetosti, sumnji i nemira

Vežba 1.

Da biste se oslobodili od nervne napetosti, neophodno je da sednete i uravnotežite disanje. To treba raditi postepeno. Prvo načinite nekoliko veoma dubokih udaha i izdaha, tako što ćete zažmuriti i usredsrediti se samo na proces disanja. Radi bolje koncentracije možete da oslušujete rad svog srca, koje treba da radi u ritmu mirnog disanja. Udasi i izdasi bi trebalo da budu usporeni i ravnomerni. Kada se disanje uskladi, potrebno je da otvorite oči i stavite ruke na kolena. Neko vreme proces disanja treba da protiče svesno i da ga kontrolišete u trajanju od najmanje pet minuta. Zatim možete da se opustite.

Vežba 2.

Da biste otklonili nervnu napetost, trebalo bi da primenite pravilno disanje, koje će vašim nervima omogućiti da se smire i vrate u normalno stanje. Za početak načinite nekoliko kratkih udaha i izdaha uzastopno, brzinom koja je nekoliko puta veća od uobičajenog ritma disanja. Zatvorite oči i zamislite da vas okružuje divan pejzaž, a vi ste deo njega. Možete zamisliti da ste drvo, žbun ili kamen, koga ne uznemirava brzi tok života oko njega. Ukoliko vam je lakše da zamislite da ste kamen, dišite ravnomerno duboko, a ukoliko sebe vidite kao drvo, udišite i izdišite šumno, uvlačeći u sebe vazduh kao vodu. Obično, da bi nastupio potpuni spokoj, potrebno je da prođe 5-7 minuta.

Vežba 3.

Da biste se oslobodili umora pomoći će vam jednostavan metod. Zažmurite i snažno pritisnite prstima ušne resice. Nakon toga spustite glavu i načinite nekoliko udaha-izdaha: udah – lagan i dubok, izdah – brz i kratak.

U otklanjanju napetosti veoma dobro pomaže stimulacija cirkulacije u dlanovima. Za to će vam biti neophodan neki predmet namenjen masaži. On može biti napravljen od drveta ili jakog kaučuka, ali je najvažnije da ima oblik lopte sa kratkim i tupim „trnovima”. Ovaj masažer je veoma jednostavan za primenu. Neophodno je da ga prokotrljate između dlanova, ne ulažući pritom veliki napor. Takvu loptu bi trebalo stalno da imate pod rukom i da je koristite bar dva puta dnevno.

Može se kupiti ili napraviti još jedan predmet koji pomaže odmoru i opuštanju u svim uslovima, uključujući posao i javni prevoz. Sašijte od bilo kog prirodnog materijala manju vrećicu i zavežite je svilenom trakom oko „grla”. U vrećicu stavite osušeno bilje: nanu, majčinu dušicu, koren ili cvet ljubičice, kamilicu.

Da biste se opustili i malo odmorili potrebno je samo da udahnete aromu ovih biljaka. Olabavite zavezanu traku i nekoliko puta duboko udahnite miris bilja. Ne treba disati samo na nos, već i na usta. Najbolje je da pritom zatvorite oči i zamislite da se nalazite u cvetnoj poljani.

Veoma mnogo pažnje žena bi trebalo da posveti pripremi za spavanje, jer je čvrst san najbolji odmor, koji joj donosi (ukoliko se pravilno organizuje) potpuno obnavljanje snage.

Žena treba da se potruži da ne spava preko dana, čak i kada je vrlo umorna. Tokom dana je najbolje upražnjavati meditaciju ili vežbe za otklanjanje stresa. U krevet treba leći najkasnije do ponoći. Docniji odlazak na spavanje ne podudara se sa čovekovim bioritmom i može negativno da utiče na kvalitet odmora i sna. Ali u postelju ne treba legati ni pre 22 časa iz istih razloga. Najbolje je zaspati od 22:30 do 23:30.

Samom procesu odlaska na počinak treba da prethodi potpuno fizičko opuštanje. Ni u kom slučaju ne treba leći u krevet i nastavljati sa razmišljanjem o problemima. Najverovatnije ih nećete rešiti u datom trenutku, jer na mentalne sposobnosti utiče umor, koji se nagomilao tokom dana, pa nećete uspeti ni da se kvalitetno odmorite, a već sledećeg dana se mogu pojaviti novi, nepredviđeni problemi.

Veoma je korisno pre spavanja slušati smirujuću muziku, zvuke šume ili šum talasa. Ukoliko živite u stanu, neophodno je da se pobrinete da u njemu vlada potpuna tišina. Ne treba zaspati pored uključenog televizora ili radija. Ukoliko živite u kući, slušajte zvuke koji dolaze kroz prozor – šuštanje lišća, a kada pada kiša, blagotvorni su umirujući zvuci kapljica.

Što se tiče načina ishrane takođe postoje određeni zahtevi. Naravno, nije uvek moguće pripremati probrana jela, ali kao dodatak ishrani za celu porodicu (doručak, ručak i večera) mogu se uključiti namirnice koje bi svakodnevno trebalo da budu sastavni deo jelovnika žene. Hrana koja njoj najbolje odgovara su morski plodovi. U njima se sadrže svi neophodni sastojci za kojima organizam žene ima potrebu. Bolje je da ne koriste morsku ribu, već rečnu, ili onu iz jezera.

U svakodnevnoj ishrani najbolje je unositi što više zelene salate ili spanaća. Ove namirnice su veoma važne za odličan spoljašnji izgled žene, kao i za dobro stanje kože i kose.

Od voća je najbolje dati prednost jabukama, kruškama i ananasu, dok banane, breskve i višnje nisu najadekvatnije. Naravno, prvenstveno treba oslušivati svoje telo, ono zna bolje od većine lekara šta mu je potrebno.

Pirinač treba kombinovati s povrćem ili morskim algama – pečurkama ili začinima od bilja.

U jelovniku žene veoma je važno da budu zastupljene namirnice koje sadrže veliku količinu joda. Više nego kod muškaraca, potreba za jodom je povezana sa hormonalnim specifičnostima ženskog organizma.

Zdravlje muškarca

Karakteristike procvata i zdravlja muškarca proističu iz njegove neophodnosti da se bavi telesnim vežbama. Telesne vežbe su najbolje sredstvo ako muškarac želi mnogo da postigne u životu, kao i da se oslobodi od nesigurnosti i sumnji u svoje snage.

Delatan odmor je takođe veoma bitan za odličnu formu i podršku zdravlju. Muškarci ne treba da razmišljaju o tome da se mogu kvalitetno odmoriti

leškarenjem na krevetu.

Potreba za boravkom na svežem vazduhu takođe je veoma važna. Ukoliko imate svoju kuću, tada će na vaše zdravlje blagotvorno uticati rad u bašti. Ukoliko živite u gradu, potrebno je da bar jednom nedeljno šetate u parku najmanje sat i po vremena.

Da bi očuvao dobro zdravlje i zadobio procvat, neophodno je da muškarac povremeno ima kontakt s vodom. Ovaj element je idealan način za opuštanje i odmor. Tradicionalno posećivanje bazena i drugih vodenih površina trebalo bi da zauzme počasno mesto u njegovom životu.

Muškarci bi trebalo da zapamte da je njihov najosetljiviji organ želudac, te je nužno poklanjati veliku pažnju pravilnoj ishrani.

Za dostizanje procvata potrebno je mnogo energije, a najbolje sredstvo za to su praktične vežbe za očuvanje zdravlja u skladu sa mojim Sistemom Zdravlja.

Delatan princip, koji je sastavni deo ličnosti svakog muškarca, mora biti usmeren ka stvaranju. Ukoliko nije realizovan zbog lenjosti ili nepažnje, može da bude uzrok rastrojstva nervnog sistema i opšteg pogoršanja zdravlja. Zato je za njih veoma važno da imaju neko zanimanje, nevezano za osnovni posao. Ovome idealno odgovaraju ribolov ili podvodni lov.

Rad na oplemenjivanju kuće svakom muškarcu pruža samopouzdanje i omogućava mu da otkloni nagomilanu nervnu napetost.

Oni koji žive u gradskim uslovima obavezno moraju da reše problem nedostatka fizičke aktivnosti. Najjednostavniji način je da svakodnevno šetaju ujutro i uveče.

Veoma je korisno praktikovati kompleks jutarnjih fizičkih vežbi, i to onih koje se kombinuju s vežbama u vodi. Ukoliko muškarac ne pruža svom telu svakodnevna opterećenja, tada će veoma brzo osetiti slabljenje tonusa, a pritom mu može opasti imunitet te će patiti od prehlade, koja može da pređe u hroničan oblik.

Delatan odmor je veoma važan. On ne može da zameni bavljenje sportom, ali te dve korisne aktivnosti se mogu kombinovati. Npr., ukoliko muškarac nedeljom ide u prirodu, može da ponese loptu ili štap za golf kako bi se zabavljao s porodicom.

Nije obavezno da posećuje sportski klub ili teretanu.

U njegovoj ishrani takođe postoje određene specifičnosti. Pre svega, u jelovniku moraju obavezno biti uključena nacionalna jela. Bez obzira na region u kome živite, način ishrane mora da uzima u obzir potrošnju energije, kao i deficit mikroelemenata i vitamina.

U ishrani muškarca od naročite koristi su jela od povrća i namirnice koje sadrže veliku količinu fosfora. Njegov organizam ima veliku potrebu za ribom (tome podjednako odgovaraju morska i slatkovodna).

U hladno doba godine obavezno treba da dopune ishranu lukom, peršunom i koštunjavim voćem.

Zdravlje dece

Za procvat porodice veoma je važno da ona brine o zdravlju svoje dece, da ih voli i vaspitava, poklanjajući tome veći deo svog vremena. Jedino roditelji koji doživljavaju procvat ponose se svojom decom i retko im se pruža prilika da ih ukoravaju zbog neprimerenih postupaka.

Dobro zdravlje deteta u ranom uzrastu ne označava samo odsustvo bolesti, već i stvaranje uslova u kojima ono može harmonično da se razvija, kao i da otkrije svoje sposobnosti i talente.

Pre svega je neophodno zapamtiti da je najvažnije da detetu omogućite rast i razvoj organizma. Ukoliko ne unosi kvalitetnu hranu, vitamine i mikroelemente neophodne za kvalitetan razvoj, ono se češće razboljeva, izrasta u krhku osobu, a takođe postoji opasnost da neće razviti svoje sposobnosti.

U svakom uzrastu dete mora mnogo da se kreće, da često boravi na svežem vazduhu i provodi što više vremena u prirodi. Ukoliko roditelji nemaju svoju kuću, neophodno je da se organizuju tako da mu svakodnevno obezbede šetnju, pri čemu, bar jednom nedeljno, najmanje tri sata u parku.

Poznato je da deca koja su rođena i rastu u seoskoj sredini poseduju snažnije zdravlje nego deca iz grada. Zadatak roditelja gradske dece sastoji se u tome da stvore mogućnosti i uslove kako bi ona odrastala u svojoj kući kao da su u prirodi.

Dobro zdravlje dece koja žive na selu objašnjava se i time što ona mnogo vremena provode na svežem vazduhu, čak i kad je loše vreme. Gradsko dete, ukoliko je vreme nestabilno, ceo dan provede u kući. Roditelji, misleći da je suviše hladno ili vlažno, ne dozvoljavaju mu da izlazi na ulicu jer se plaše da će se ono prehladiti. To je apsolutno pogrešno. Ukoliko dete ceo dan provede zatvoreno u kući, njegovom zdravlju može biti nanesena ništa manja šteta od prehlade. Razlika je u tome što se ta šteta ne primeti odmah.

Roditelji bi trebalo da kupuju što više igračaka koje će detetu pomoći da razvije spretnost i gipkost, kao i da bude delatno. Ukoliko postoji mogućnost, u kući (ili sobi) treba napraviti dečji sportski teren, a u dvorištu postaviti ljuljaške.

Do pete godine je veoma važno da kod deteta razvijate pokretljivost zglobova. Zbog toga je neophodno kupovati mu igračke čije sklapanje zahteva određene napore i veštine, npr. da pravi glinene figure ili origami, jer sve ove veštine zahtevaju spretnost prstiju.

Dete obavezno treba naučiti da igra i da uz muziku radi sportske vežbe. Dok mu je kičma još gipka, potrebno je učiniti sve da bi ostala takva što je moguće duže, kao i da pršljenovi budu što elastičniji. To će u budućnosti sprečiti pojavu bolesti lokomotornog aparata i ojačati mišiće kičme.

Obavezno se treba pobrinuti o tome da dete ima pravilno držanje. Tradicionalno su se u Japanu poreklo i uspešnost neke osobe mogli odrediti po njegovom telesnom držanju. Ukoliko se čovek bavio teškim fizičkim poslom i bio na niskom društvenom položaju, ramena su mu uvek bila povijena, a kičma pogrbljena. Uspešne ljude (npr. vojnike) uvek je krasilo pravilno držanje. Kada su leđa uspravna, glava gordo podignuta, a pogled nije usmeren na prašnjavu ulicu, već na izlazak Sunca, čoveku je mnogo lakše da dostigne procvat i uspeh, kao i da sačuva dobro zdravlje.

Da bi se kod deteta oblikovao pravilan telesni stav, neophodno je urediti mesto namenjeno njegovoj igri. Dete mora da ima svoje delatno mesto, koje mu odgovara po uzrastu. Razlika između nivoa stola i stolice mora da bude takva da se ono u toku aktivnosti ne saginje preko stola i da mu noge ne vise sa stolice, već da

stoje ravno na podu.

Šetalice su na prvi pogled udobne, ali one će narušiti pravilno detetovo držanje u najranijem uzrastu. Najbolje ih je uopšte ne koristiti, ili, pak, to činiti veoma retko. Kada se dete upire u šetalici, na nju se prenosi tačka oslonca prilikom hodanja, što se može negativno odraziti na njegovu kičmu i dovesti do prilične pogrbljenosti.

Veoma je važno da se dete pravilno hrani. Kalcijum je jedan od najbitnijih sastojaka koje bi njegov organizam trebalo da dobije. Kalcijum je veoma važan, ne samo za neometan rast i razvoj kostiju i zuba, već i za dobar rad digestivnog trakta. Da bi raslo, dete mora ne samo kvalitetno da se hrani, već i da dobro vari hranu.

Da bi se njegov organizam snabdeo neophodnom količinom kalcijuma mogu se koristiti tablete, ali smatram kako je bolje da ih sami pripremite. Za to je potrebno sa unutrašnje ljuske kokošijih jaja skinuti tanku opnu koja se zatim suši na drvenoj površini. Opna mora sama da se osuši, prirodnim putem. Zatim je osušenu treba samleti u mašini za mlevenje kafe nekoliko puta, sve dok se ne pretvori u sitan beli prah. Tri puta dnevno se ovim može posipati hrana ili rastvoriti u vodi koju dete pije. U takvom prahu se ne sadrži samo mnogo kalcijuma, već i svi mikroelementi koji su veoma korisni za organizam koji raste i razvija se.

Veoma je škodljivo hraniti dete masnom i suvom hranom, te je stoga neophodno da ono jede voće i povrće.

Morske plodove mu treba davati od treće godine, ne ranije, jer do tog uzrasta njegov želudac još nije dovoljno snažan da bi svario sličnu hranu.

Naučite dete da jede bez žurbe. Neophodno je da se pobrinete da uvek bude dovoljno vremena za lagan doručak, ručak i večeru. Ukoliko bude brzo gutalo hranu, želudac će je loše variti, a to može da bude uzročnik bolesti želudačno-crevnog trakta, kao i nedovoljnog razvoja i rasta.

Korak 5. Vežbe za procvat i dostizanje uspeha

Peti korak namenjen dostizanju procvata i uspeha sadži se u ovladavanju praktičnim vežbama. Međutim, da biste im pristupili, neophodno je da usvojite prvih pet pravila procvata, tj. da budete pripremljeni za uspeh, harmoniju i blagostanje koji će od sad biti deo vašeg života. Obavljanje ovih vežbi zahteva koncentraciju, a ono što je najbitnije – pouzdanje u svoje snage i veru da smo dostojni procvata.

Vežbe za dostizanje ciljeva i procvata

Izaberite one oblasti života koje smatrate najvažnijim: međusobne odnose s ljudima koji vas okružuju, ljubav, stvaralaštvo, rad, novac, hranu, meditaciju, uzrast, slobodu, kuću.

Iskoristite vizualizaciju za dostizanje željenog cilja. Za uspešnu vizualizaciju potrebno je da izaberete želju, jasno zamislite cilj kome težite, kao i jasan rezultat koji bi trebalo da vas ispunjava zadovoljstvom. Korigujte želju ukoliko vam rezultat ne odgovara. Put do ispunjavanja želje ne bi trebalo da zamišljate!

Otklonite sumnje i budite sigurni da ćete dostići cilj. Pritom, zaista morate da ostvarite željeno. Postoje ljudi koji jednostavno vole da ispred sebe postave cilj, a rezultati ih uopšte ne zanimaju.

Budite strpljivi. Vaš način života se gradio dugo, pa se zato i promene ne mogu pojaviti momentalno (iako se i to često dešava). Ukoliko budete redovno radili ovu vežbu, veoma brzo ćete dostići svoj cilj.

Vežbe za dostizanje procvata na poslu i u karijeri

Krajnje precizno zamislite kakvim poslom želite da se bavite. Ukoliko je moguće, osmislite sve sitnice.

– Tačno izaberite platu koju biste želeli da imate (i s kojom možete

normalno da raspoložete kada vam se želja ispuni).

- U kakvim uslovima biste želeli da radite?
- S kakvim kolegama?
- Kojim prevoznim sredstvom ćete ići na posao?
- U koje doba dana želite da vam otpočne radni dan?
- Koliko vremena će trajati vaš radni dan?
- Zabave?
- Izlasci u prirodu?
- Poslovna putovanja?
- Izveštaji?

Kada sve zamislite, uzmite nekoliko olovaka u boji, četkicu, boje ili tuš i nacrtajte na papiru ravne ili krive linije, kvadratiće, kružiće, sve što želite – bez uplitanja misli. Možete da crtate i sa dve ruke istovremeno. Zatim pažljivo pogledajte crtež: ukoliko vam se ne dopada, znači da vaša želja nije pravilno formirana, da joj nešto nedostaje.

Promenite nešto u svojoj želji i crtajte ponovo. Ne pokušavajte da nastavljate ukoliko vam se crtež ne dopada, jer vas ni rezultat sigurno neće zadovoljiti.

Na listu hartije napišite: „Pronašao sam posao o kome sam sanjao. Sve mi se dopada”.

Ili: „Moj posao mi se dopada, stvaralački je i za njega dobijam lepu novčanu nadoknadu”.

Ili bilo koju drugu frazu koja, po vašem mišljenju, najbolje odgovara vašim ciljevima.

U časopisu ili katalogu možete da pronađete fotografiju na kojoj je predstavljen posao kome težite i da je posmatrate nekoliko puta u toku dana u trajanju od po 5 minuta.

Kada zamišljate želju povezanu s poslom, poželite i odgovarajuće kvalifikacije ili obrazovanje koje ćete imati, kao i mesta na kojima će se nalaziti posao (sigurno vam neće odgovarati pretopla Afrika ili Severni pol).

Nacrtajte sebe na poslu, makar šematski, i osetite radost (najbolje je da nacrtate dve, četiri ili šest takvih slika).

Vežbe za jačanje samopouzdanja

Ovu vežbu je veoma dobro praktikovati pre početka važnog i zahtevnog posla, zatim pre susreta sa osobom koja je za vas bitna, kao i pre donošenja važnih i ozbiljnih odluka.

Vežbu treba početi tako što ćete pripremiti simbol samopouzdanja. Simbole izradite od papira – izrežite ih makazama po ivicama. Osim klasičnih simbola sigurnosti, kao što su krug, lopta i strela, možete izrezati i figure koje zamišljate da predstavljaju reč „sigurnost”. Zatim na papiru zelenom olovkom nacrtajte čovečuljka. Slika može da bude čak i šematska. Ta osoba će simbolizovati vas.

Sada je potrebno da se koncentrišete na posmatranje čovečuljka i da precizno zamislite da ste to vi. Zatim na sliku čoveka postepeno stavljajte prethodno isečene papirne simbole sigurnosti. Krug postavite na stomak nacrtanog čoveka.

Pritom nekoliko puta izgovorite glasno: „Moja sigurnost je savršena isto kao i ovaj krug”.

Loptu stavite u njegovu desnu ruku i izgovorite: „Sigurnost je moje najbolje oružje”.

Strelu stavite pored leve ruke čoveka i recite: „Moja sigurnost uvek pobeđuje”.

Ukoliko ste izrezali simbole sopstvenog uspeha, možete ih poslagati pored nacrtane figure i pažljivo pogledati dobijenu kompoziciju.

Vežbe za dostizanje ciljeva

Ova vežba će vam pomoći da pravilno postavite ciljeve i da vizualizujete najneposredniji i najkraći put koji vodi ka dostizanju cilja.

Isecite od papira dugačku traku. Ona bi trebalo da bude toliko široka da na njenoj površini mogu da se postave slike predmeta i natpisi.

U gornjem vrhu trake napišite reči: „procvat”, „uspeh”, „harmonija”. Zamislite da ta papirna traka predstavlja vaš put ka dostignuću onog stanja koje ste opisali. Harmonija, procvat i uspeh nalaze se na kraju puta (napisane reči na traci). Njihovo dostizanje treba da bude vaš krajnji cilj. Zatim na tom putu postavite i zamišljeni cilj. Najbolje je da ih bude nekoliko. U slučaju da cilj teško možete da zamislite u formi slike, možete da ga zabeležite i pismeno. Što je cilj važniji, slika bi trebalo da bude krupnija.

Sada je neophodno da krenete na mentalno putovanje ka dostizanju cilja. Koncentrišite se, uravnotežite disanje i zamislite da ispred vas stoji put sa čije se obe strane nalaze predivni pejzaži, koje samo možete da zamislite. Put osvetljava Sunce, a vaša senka (sumnja) nalazi se iza vas. Cilj treba zamisliti sa svim detaljima. Prilazite mu brzim, sigurnim korakom. Bez obzira na to koliko se čini težak, on je vaš i potrebno je samo da viziju dotaknete rukom. Čim to učinite, nastavite dalje. Ukoliko imate nekoliko ciljeva, neophodno je da ih sve zamislite. Čim dođete do natpisa „harmonija, procvat, uspeh”, misaono pružite ruku i dodirnite ih. Zatim zatvorite oči i sedite nekoliko sekundi, naslađujući se onim što osećate.

Kao što vidite, prema sopstvenim željama se treba odnositi veoma ozbiljno, da bi vam donele samo radost.

Vežbe za otkrivanje stvaralačkih sposobnosti

Odlučite u kojoj oblasti želite da unapredite svoje potencijale: dizajn, literatura, matematika i dr.

Napišite želje na listu papira. Na drugom listu, većem, nacrtajte simbole, cveće, linije i sve ono što vam se dopada (osim negativnih simbola).

Na trećem listu nacrtajte sebe u stvaralačkom procesu, na četvrtom – radost bliskih ljudi zbog vaših dostignuća (možete nacrtati balon koji se smeje ili nešto drugo, ali, uglavnom, treba uključiti maštu).

Vežbe za vizualizaciju zdravlja

Načinite spisak onoga što želite da ostvarite kad je u pitanju vaše zdravlje.

Načinite spisak onoga što vam se ne dopada u vezi s vašim zdravljem.

Uporedite oba spiska i dopunite prvi ukoliko je to neophodno. Zatim na prvi spisak dodajte: „Moje želje su se ispunile, zdrav sam i prepun snage, svakim danom raste moja životna energija”.

Na drugom spisku dodajte: „Sve moje bolesti i neprijatnosti ostale su u prošlosti. Zdrav sam, radan, bodar i prepun energije. Svakim danom se povećava moja životna energija”.

Nacrtajte sebe kao zdravu, lepu, vrednu osobu koja se naslađuje životom, prepunu ljubavi i dobrote, koja obavlja poslove što zahtevaju dobro zdravlje.

Vežbe namenjene procvatu ličnog života

Vežbe za poboljšanje uzajamnih odnosa s drugim ljudima

Neophodno vam je da poboljšate odnose s drugim ljudima? Razmislite kakvim biste želeli da ih vidite? Šta možete da dobijete kao rezultat tih odnosa? Pretpostavimo kako smatrate da vas šef ne ceni, a vi želite da se oduševljava vama i da vas poštuje.

Vaša želja se ispunjava. Šef vas neprestano navodi kao uzoran primer i ushićeno komentariše vaše uspehe. Da li će vam takav rezultat odgovarati? Možda će doći do zavisti kolega ili intriga koje će zaseniti vaše zadovoljstvo? Zato se potrudite da krajnje precizno formulišete svoje želje birajući neophodne reči.

Kada budete kreirali jasnu predstavu, pristupite vežbama.

1. Uzmite list papira u prijatnoj, žutoj boji i napišite zelenom ili ljubičastom olovkom kakav odnos želite prema sebi:

1. Spokojan;

2. Želim da drugi ceni moje kvalitete;
3. Ispunjen poštovanjem;
4. Ljubazan;
5. Sa simpatijama;
6. Ljubav.

Ne savetujem vam da želite ljubav kada je reč o izabraniku svog srca. Ljubav možete dobiti kao nagradu, međutim ona zatim postaje nametnuta i praktično se svi trude da je se oslobode, a to je veoma teško. Mnogo je bolje biti srećan i voljen. Izaberite bilo koju pozitivnu želju. Napišite je nekoliko puta zaredom (do 40).

2. Nacrtajte sliku koja odgovara vašoj želji. To može da bude cvet, Sunce, pas – sve što želite. Ne crtajte ništa negativno.

3. Zamislite sebe pored osobe s kojom želite da harmonizujete odnose.

Stavite u stranu list sa željom da ga ne bi videli ljudi iz vaše okoline. Nekoliko puta nedeljno ga uzmite i posmatrajte, a najbolje je da to radite uveče, posle opuštanja. U slobodno vreme možete papir posmatrati i ujutro. Možete dodati i zapisati neka pojašnjenja, ili ponovo napisati sadržaj.

Ukoliko želite da ublažite konflikt, napišite nešto poput ovog: „Mi imamo predivne odnose. Sve nesuglasice su ispravljene i rešene”.

Nemojte zamišljati i pisati na koji se to način dešava, samo vizualizujte takav rezultat. Ne ograničavajte sebe u dostignuću cilja.

Načinite spisak (ili ga mentalno sastavite) onih ljudi prema kojima želite da izrazite svoju simpatiju i poštovanje. Razmišljajte o njima i poželite im sve najlepše. Prilikom susreta s njima, potrudite se da im kažete nešto prijatno. Ne obrušavajte na njih lavinu pozitivnih emocija, već ih samo ponekad pozovite telefonom ili razgovarajte s njima, saznajte kako su i sl.

Vežbe za dostizanje harmonije u porodičnim odnosima

1. Uzmite list papira bele boje, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, nastojeći da ni o

čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

2. Uzmite list papira roze boje, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, trudeći se da ni o čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

3. Uzmite list papira plave boje, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, trudeći se da ni o čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

4. Uzmite list papira ljubičaste boje, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, trudeći se da ni o čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

Uporedite slike. Ukoliko vam se dopadaju sve četiri, tada se bilo kakve promene u porodici moraju veoma pažljivo sprovesti, jer su vaši odnosi harmonični.

Ukoliko vam se ne dopada crtež na belom papiru, tada razmislite šta je ono što želite da promenite u svojim odnosima s drugim članovima porodice: manire ponašanja, međusobnu komunikaciju?

Napišite na listu hartije sve promene koje očekujete. Pročitajte ih nekoliko puta.

Ponovo uzмите beli papir, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, trudeći se da ni o čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

Nastavite to da radite sve dok vam se crtež ne dopadne.

Tada na listu sa željama dopišite: „Bez štetnih posledica za mene i moje najbliže”.

Ukoliko vam se ne dopada crtež na roze papiru, tada u emocionalnom životu vaše porodice nešto nedostaje.

Napišite na papiru sve promene koje očekujete. Pročitajte ih nekoliko puta.

Uzmite roze papir, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, trudeći se da ni o čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

Nastavite da crtate sve dok vam se crtež ne dopadne.

Ukoliko vam se ne dopadne crtež na plavoj hartiji, tada porodica ne opravdava naša očekivanja i želje. Razmislite šta očekujete od nje? Napišite svoje želje na listu plavog papira. Pročitajte ih nekoliko puta.

Uzmite plavi papir, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, trudeći se da ni o čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

Nastavite da crtate sve dok vam se crtež ne dopadne.

Ukoliko vam se ne dopadne crtež na ljubičastoj hartiji, to znači da smatrate da neko od članova vaše porodice ne ispunjava na dužan način svoje obaveze prema vama.

Napišite svoje želje na ljubičastom listu hartije. Pročitajte ih nekoliko puta.

Uzmite ljubičasti list papira, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte kružice, talasaste ili ravne linije – sve što poželite, trudeći se da ni o čemu drugom ne razmišljate osim o svojoj porodici.

Nastavite to da radite sve dok vam se crtež ne dopadne.

Nemojte se uzrujavati ukoliko vaši crteži nisu savršeni. Najvažnije je da ste u njih uložili svoja osećanja i misli. Prosti šematski crteži su isto tako efikasni kao i najbolja dela poznatih umetnika.

„Crtež želje”. Kako privući voljenu osobu?

Možda ste usamljeni i želeli biste da sretnete osobu s kojom možete da ostvarite uzajamnu sreću i proživite dug život, u kome ćete se iz dana u dan sve više voleti i međusobno poštovati?

Voljena osoba se može vizualizovati, ali je to veoma odgovoran korak na koji se treba pripremiti vrlo pažljivo i ozbiljno.

Pre svega, neophodno je da odlučite želite li zaista da upoznate takvu osobu? U tome će vam pomoći „crtež želje”.

Uzmite beli list hartije, izaberite olovku u boji koja vam se najviše dopada i crtajte linije, kružice, talasaste linije – sve ono što želite, trudeći se da ne razmišljate

ni o čemu drugom, osim o svojoj budućoj porodici.

Ukoliko vam se crtež ne dopadne, možda treba odložiti potragu za voljenom osobom? Izgleda da vas trenutno muče neki drugi problemi.

Ukoliko ste svejedno odlučili da pronađete voljenu osobu, počnite sa vizualizacijom. Nije potrebno ništa da crtate niti da pišete.

Neophodno je da potpuno precizno zamislite takvu osobu, njen rast, stas, oči, oblik nosa i usana, uši (da li su odmaknute ili priljubljene uz glavu). Zamislite njen izgled, kako je obučena, njenu profesiju, materijalni status, rođake, bliske ljude, prijatelje, kao i njene hobije, stambeni prostor u kome živi. Morate da zamislite sve sitnice. Da li je plahovita ili mirna, kako će se prema vama ponašati? Ako zaboravite da vizualizujete kako oseća ljubav ili simpatiju prema vama – možete naleteti na nekog bračnog aferistu, pogotovo ako zamišljate da vam upućuje reči ljubavi i zasipa vas poklonima. Jer, niste zamislili želju da vas voli svim srcem i poštuje?

Kada ste jasno zamislili voljenu osobu i uzeli u obzir sve sitnice, recite: „Srećan(na) sam da te upoznam, puštam te u svoj život”.

Korak 6. Pravila snažnog čoveka namenjenih procvatu

Šesti korak je lak za osobu koja je već uznapredovala na putu procvata. Uredili ste svoj dom i poštujete prethodnih pet pravila, koja čine osnov blagostanja. Postali ste jaki. Sada je neophodno da se upoznate sa još tri pravila za dostizanje procvata – to su pravila snažnog čoveka, koje sam formulisao posle dugih razmišljanja:

Pravilo br 1: Ne plašite se unapred.

Pravilo br. 2: Ne živite u prošlosti.

Pravilo br. 3: Nemojte sažaljevati sebe.

Pravilo br. 1:

NE PLAŠITE SE UNAPRED

Ne plašite se toga da dobro živite. Ponekad čovek sam sebi smeta da živi bogato i srećno. Plaši se da kupi kvalitetnu, prostranu kuću iako mu sredstva to omogućavaju. Čini mu se da će velika kuća privlačiti lopove i kriminalce, pa on zato pre odabere da živi u maloj kući, u koju ništa ne ulaže, niti je adaptira. U njoj vremenom propadaju podovi, trule vrata i prozori, ukućani su primorani da leti pate zbog vrućina, a zimi zbog hladnoće. Ali zato lopovi neće ukrasti vredne stvari. Međutim, sakriven novac će pojesti miševi, ili će ga uništiti plesan.

Život u tesnom i zapuštenom prostoru loše utiče na zdravlje: slabe pluća (moguća je i tuberkuloza, česte upale pluća, bronhitis); koža počinje brzo da stari, loše se obavljaju zaštitne i pročišćujuće funkcije organizma (moguć je brz razvoj kožnih oboljenja); smanjuju se zaštitne sile organizma, pogoršava se pamćenje i slabi nervni sistem.

Pravilo br. 2:

NE ŽIVITE U PROŠLOSTI

Ovo je veoma mudro pravilo. Živeti u prošlim dostignućima znači lišiti sebe procvata u sadašnjosti.

Sve što raste je živo, sve što se ne kreće je mrtvo.

Tako glasi jedna istočnjačka poslovice.

Budite gipki kao bambus, jer on može da se savije, ali se ne lomi prilikom udaraca. U naše vreme život je vrlo podložan promeni; ono što je bilo lepo juče, danas može da donese gubitak.

Pravilo br. 3:

NEMOJTE SAŽALJEVATI SEBE

Umesto da uvek iznova preživljavate svoje teškoće i nedaće potrebno je da se vratite u život, probudite nadu i vedre misli. Pozitivne misli treba negovati i na njih naviknuti svoj mozak.

Samosažaljenje nas dovodi u depresivno stanje, od koga nije daleko ozbiljan zdravstveni poremećaj.

Mi stvaramo bolesti sopstvenim negativnim mislima.

Odavno sam primetio da zaštitne sile organizma slabe ukoliko je čovek depresivan. Pojavljuju se umor, praznina, gubi se interesovanje za život: stradaju kardiovaskularni sistem, želudac, jetra, bubrezi, nervni sistem; starenje organizma se dešava ubrzanim tempom.

Samosažaljenje odvodi čoveka u zamku iz koje je teško da se kasnije izvuče.

Korak 7. Procvat u harmoniji s prirodom

Da bi procvat bio stabilan i dugotrajan, ne treba se uzdati u nadu i snagu koje još uvek ne posedujete, već se neprestano obraćajte za pomoć izvoru harmonije i sreće – prirodi. Čovekovo zdravlje je jedno od osnova procvata.

Bolestan čovek ne može da doživi procvat.

Zdravlje je neophodno čuvati, a ukoliko je ono narušeno, treba ga obnoviti.

Posebnu pažnju treba obratiti na stanje kičme, od koje umnogome zavisi rad unutrašnjih organa.

Najmanji poremećaj kičme može da ima negativno dejstvo na stanje drugih delova tela, a takođe i da dovede do disharmonije između fizičkog i psihičkog stanja. Zato je, radi poboljšanja opšteg zdravlja organizma neophodno izlečiti kičmu.

San na dobrom dušeku, bez suvišnih pokreta u toku sna, omogućava da se kvalitetno uspostave funkcije organizma. Posle dobrog odmora mozak radi bolje, pamćenje postaje oštrije i vi dobijate snagu da izbegnete mnoge neprijatne situacije. Dobro naspavan čovek izgleda i privlačno.

Vežbe i meditacije namenjene procvatu

Korisno je redovno meditirati da biste otklonili napetost i stres. Kada težite procvatu, možete da težite procvatu pomoću meditacije „Uspon na planinu Fudži”.

Meditacija „Uspon na planinu Fudži”

Ova meditacija se praktikuje jednom godišnje, uoči Nove godine, ili u toku teških perioda u životu kada težite procvatu (pre rođendana).

Za meditaciju je potrebno da obezbedite sedam različitih fotografija planine Fudži – od njenog podnožja do vrhova.

Ponedeljak

Sedite udobno na tvrdu podlogu oslanjajući se leđima na čvrst oslonac;

postavite ispred sebe sliku planine Fudži tako da bude dobro vidljiva, da ne bude refleksije i zatamnjenja. Posmatrajte fotografiju podnožja planine Fudži, lagano podignite pogled i u mislima se bez žurbe uspinjite na planinu. Ispunjavajte se njenim prizorom, postanite jedno s njom. Meditacija traje 5 minuta.

Utorak

Sedite udobno na tvrdu površinu oslanjajući se leđima na čvrst oslonac; stavite ispred sebe fotografiju planine Fudži kojom ćete nastaviti put ka vrhu. Posmatrajte fotografiju, lagano podižite pogled razgledajući svaki detalj, mentalno i bez žurbe se uspinjući na planinu. Ispunjavajte se prizorom planine Fudži, stopite se s njom. Trajanje meditacije je 5 minuta.

Sreda

Za meditaciju treba postaviti treću sliku planine Fudži da biste nastavili put. Trajanje meditacije je 5 minuta.

Četvrtak

Nastavite put ka vrhu - veći deo puta je pređen. Trajanje meditacije je 5 minuta.

Petak

Do vrha je ostalo još samo malo, skoro ste stigli. Upijajte u sebe osećaj visine i čistog planinskog vazduha. Trajanje meditacije je 5 minuta.

Subota

Uspinjemo se skoro do vrha, cilj je blizu. Prošli smo dug put i možemo malo da odmorimo.

Mentalno sedite i odmorite se. Ispunite se prizorom planine Fudži, postanite jedno s njom. Odmorite se 5 minuta, a zatim nastavite da se penjete. Trajanje meditacije je 10 minuta.

Nedelja

Meditiramo na vrhu planine Fudži, sa pozadinom plavog neba.

Sedite udobno na tvrdu površinu, oslanjajući se na čvrst oslonac i ponovo stavite ispred sebe fotografiju vrha planine Fudži da bi se dobro videla, bez refleksije i zatamnjenja. Posmatrajte fotografiju sa pozadinom plavog neba, bez žurbe podižite

pogled ka vrhu planine i na njemu se zaustavite. Ispunite se prizorom planine, stopite se s njom. Pređite na posmatranje plavog neba, postanite jedno s njegovom bezbrižnošću. Razmišljajte o tome da ste posle dugotrajnog penjanja dostigli cilj. Od tog trenutka će se vaš život poboljšati, a najzavetnije želje će se ispuniti. Dužina trajanja meditacije je deset minuta.

Svake godine se životni tempo ubrzava. Nedostaje nam vreme da se zaustavimo i pogledamo kapljicu rose na listiću azaleje, ili pogledamo svoj odraz u reci.

Imamo mnogo obaveza i briga i ne možemo uvek da se vraćamo kući veselog raspoloženja. Naša porodica ne sme da pati zbog toga što je nama bio nesrećan dan.

Da bi se otklonila napetost mogu se praktikovati sledeće vežbe.

Vežba za otklanjanje napetosti „Otklanjanje problema”

Sipajte u manju posudu ili lavor hladnu vodu, ali tako da vam se ruke ne smrzavaju. Stavite posudu na postolje tako da nivo vode bude u visini vaše karlice. Umijte se tom vodom i izgovorite:

Umivam svoje probleme i oni se rastvaraju u vodi bez štete za mene i okolinu.

– Zatim dlanom, pljeskajući po površini vode, prvo levom rukom, zatim desnom, misaono šalžite sve neprijatnosti u vodu.

– Posle pet minuta načinite iznad vode, desnom rukom, krug u smeru suprotnom od smera kazaljki na časovniku i recite:

Problemi su se sprali sa mene, rastvorili se, isparili i nikome nisu naneli štetu.

– Zatim načinite krug iznad vode levom rukom u smeru kazaljki na časovniku i recite:

Problemi su se sprali s mene, rastvorili se, isparili i nikome nisu naneli štetu.

Potom prospite vodu.

Na taj način otklanjate negativno emocionalno dejstvo koje problemi ostavljaju na vašu psihu i brzo pronalazite najbolji izlaz iz položaja u kome se nalazite.

Da biste doživeli procvat, potrebno je da leti hodate bosu po travi okvašenoj jutarnjom rosom, toplom pesku preko dana, a po plitkoj vodi uveče.

Veoma je korisna masaža prstiju i jagodica ujutro, a uveče – masaža stopala.

Za ozdravljenje koristite prirodna sredstva: Sunce, vazduh, vodu, hranu, kao i kretnje, racionalnu ishranu i pozitivne misli.

Uvećanje zaštitnih sila organizma

U uslovima narušene ekologije jačanje zaštitnih snaga organizma je prosto neophodno. Život kakav su ljudi vodili vekovima i za koji su se pripremali veoma se promenio. Čak je i hrana postala drugačija, a promenila se i voda.

Zbog toga je potrebno pomagati organizmu da obnovi svoje zaštitne funkcije.

Najjednostavniji metod jačanja zaštitnih sila organizma koji mi je poznat jeste odmrznuta voda. To je najmoćniji prirodni stimulator, koji uspešno koriste kako biljke tako i sav životinjski svet.

Zimi je takvu vodu prilično jednostavno pripremiti, a leti – malo teže. Može se naravno zamrznuti i filtrirana voda, ali kvalitet takve vode će biti lošiji nego kada je reč o prirodnom zamrzavanju.

Svakog trećeg dana, jednom dnevno, potrebno je na prazan želudac popiti nekoliko gutljaja (čšašicu od 40 ml) otopljene vode. Ne više! Mesečno treba popiti 10 čšašica odmrznute vode, posle toga treba načiniti prekid u trajanju od mesec dana. Druge načine za jačanje organizma u tom periodu ne treba primenjivati.

Da biste pojačali dejstvo zaštitnih snaga organizma u početnom stadijumu bolesti, neophodno je sledeće:

– Pripremite usku čašu, visine 10-15 cm, i tanku cevčicu širine najmanje 5 mm (Staklenu cevčicu ni u kom slučaju ne treba primenjivati!).

– U čašu sipajte 100-150 ml čiste vode (najbolje prokuvane) i u nju stavite cevčicu. Udobno se smestite i dišite na „pseći način”, ne duboko i naglo, već kao pas posle trčanja. Disanje na „pseći način” treba obaviti sedam puta, zatim načiniti udah, a izdahnuti treba kroz cevčicu za vodu. Cevčicu izbacite iz usta i dišite spokojno.

– Ponovite „pseće disanje”, a potom ceo ciklus od 3 do 7 puta.

– Posle toga se vratite uobičajenom disanju. Izvadite cevčicu iz čaše i mirno, bez naprezanja, popijte vodu.

Ovaj metod ne treba da se primenjuje češće od jednom mesečno. Može se koristiti i kao preventiva protiv prehlade.

Za povećanje zaštitnih sila organizma korisno je upražnjavanje kupki s borovim ekstraktom ili čajem od iglica (posebno kedrovim), rastvorenim u vodi. Temperatura kupke ne treba da bude veća od 370 C, a vreme trajanja procedure je do 15 minuta. Odlično pomažu kupke s morskom solju rastvorenom u vodi, temperature od oko 360 C, koje takođe poboljšavaju rad nervnog sistema. Vreme provedeno u kupki s morskom solju je od 15-30 minuta (treba otpočinjati sa 15 minuta).

Za obnovu zaštitnih sila organizma može se piti blag čaj sibirskog „žen–šena” (*Eleutherococcus senticosus*) ili čaj od limuna. Limun ne treba da koriste ljudi koji imaju srčane probleme, a sibirski „žen–šen” oni koji pate od hipertenzije.

Za jačanje zaštitnih sila organizma mogu se koristiti divlje biljke (dodaju se u hranu). Veoma je korisna kopriva: od nje se može spremati mnogo različitih supa, omleta, kaša, kolača i drugih hranljivih jela, a, osim toga, koprivu treba jesti po 20-40 gr nekoliko puta nedeljno.

Dobar način za uvećanje zaštitnih sila organizma je sledeći: zakuvati kakao na uobičajen način (može s mlekom i šećerom, a može i bez mleka), dodati u kakao mrvicu prirodnog vanilinog šećera ili prirodne vanile, dobro promešati i popiti.

Obavezno u jelovnik uključite koštunjavo voće, naročito kedar (pojačava radnu izdržljivost čoveka, jača sastav krvi, sprečava tuberkulozu i malokrvnost, jača organizam) i orah (posebno dobro uspostavlja funkciju mozga i kardiovaskularnog

sistema, pojačava zaštitne sile organizma), apilak (pčelinji matični mleč regeneriše i podmlađuje organizam, otklanja umor, povećava zaštitne sile).

Da bi hrana blagotvorno uticala na organizam, pre jela treba zahvaliti domaćici za pripremljen obrok, a posle jela takođe zahvaliti rečima: „Sve je bilo veoma ukusno”.

Kako se iz kapljice rađa reka, tako iz sitnica nastaje zdravlje. Ne treba zapostaviti lepo serviran sto i ukrašavanje hrane.

Obrok uz tihu, melodičnu muziku, takođe donosi mnogo koristi organizmu.

Veoma je prijatna hrana pripremljena u kotliću na otvorenom plamenu (ne na gasu, već na drvetu ili drvenom uglju.). Poželjno je bar jednom nedeljno jesti na vatri pripremljenu ribu, ili meso i piti vodu koja je prokuvana u kotlu na vatri.

Za podršku zaštitnih sila organizma oslušajte svoje telo, ono će vam reći šta mu nedostaje u određenom trenutku – hranljive materije, tečnost, pokret ili odmor.

Korisno je, takođe, da slušate zvuke prirode: šum mora, kiše, cvrkut ptica, zvukove iz šume. To smanjuje nervnu napetost, obnavlja organizam i pojačava njegovu otpornost na loše činioce.

Vaša fotografija, snimljena u trenutku kada ste se osećali dobro i bili u najboljem raspoloženju, odlično pomaže da se obnovi organizam i ojačaju njegove zaštitne sile. Posmatrajte je 10 minuta dnevno i pritom izgovarajte: „Osećam se dobro, bodro i veselo. Zdrav sam i srećan”.

Postoji još jedan metod za jačanje zaštitnih sila organizma, koji pogoduje samo ljubiteljima biljaka. Potrebno je izabrati neku biljku koja vam se dopada (Dajem prednost onim koje ćete sami odnegovati iz semena.). Ona može da raste u bašti ili u kući, u keramičkoj posudi. U kući je komotnije. Svakog dana bi trebalo najmanje 5 minuta da razgovarate s njom, a da uopšte nije važno o čemu. Možete da joj pričate o svojim uspesima na poslu ili o tome kako su vas tog dana uvredili. Možete da hvalite biljku, govoreći joj kako ima predivno lišće. Efekat ovog metoda će se primetiti posle nekoliko meseci. Ukoliko idete na odmor, obavezno zamolite nekoga da se pobrine o biljci, da ne bi bila tužna bez vas. Ne zaboravite da pravilno

zalivate biljku i da joj tuširate lišće. Meni veoma pomaže komunikacija s palmom, koju sam odnegovao iz koštice.

Korak 8. Želim procvat!

Osmi korak u mom sistemu procvata se sastoji u tome da naučimo kako da privučemo uspeh svojim ličnim kvalitetima i ponašanjem. Samo jednim voljnim naporom teško je postići uspeh, već je neophodno da svakodnevno budemo usmereni na procvat i uspeh. Ukoliko čovek neprestano razmišlja o materijalnom blagostanju, to uopšte ne podrazumeva da će ga dostići. Neophodno je razmišljati baš o procvatu, a novac mora da bude samo sredstvo.

Misli o procvatu

Da biste postali osoba koja doživljava procvat potrebno je samo jedno – da želite to i da postanete.

Takođe je potrebno da znate na koji način bi trebalo to da želite.

Ispunjavaju se jedino iskrene ili vrlo emocionalne želje, povezane s onim što vam je baš u tom trenutku neophodno.

Postoji druga varijanta ispunjenja želje – vizualizacija. U najsitnijim detaljima treba da zamišljate predmet svoje želje. Ako želite stan – zamišljajte u kakvoj ulici ili zgradi ga želite. „Naručite” sprat, prostor unutar stana. Zamislite kako izgleda unutra: prilazite hrastovim vratima, otvarate ih i ulazite u prostrani i osvetljen hodnik. Skidate kaput, prelazite u drugi hodnik. On je udoban, pravougaoni. Razgledate pod – parket... Koračate dalje po stanu. Zamišljate sobe – velike ili male, na koju stranu gledaju, južnu ili severnu. Zamislite svaki detalj. Zamislite susede – mirne, uravnotežene ljude koji se lepo i ljubazno ponašaju jedni prema drugima. Zamislite da se oko vaše zgrade nalazi bašta ili park sa dečjim sportskim terenom, ili parking. Što više detalja zamislite, time će potpunija biti vizualizacija, a tim pre će vam se ispuniti želja.

Postoji još jedna varijanta koja može da se desi prilikom ispunjenja vaše želje. Vizualizujući želju, možete potpuno da zaboravite na nju, ali deluje i naličje želje. Naime, možda ste poželeli da živite u veoma dobrom i udobnom stanu, koji

konačno i dobijete, u kome živite i radujete se, ali niste sagledali kako ćete ga otplaćivati. Niste poželili da imate veliku platu ili dobijete premiju na lutriji, bogatu ženu ili nagradu za vaša talentovana istraživanja.

Ne možete da otplaćujete račune za stan, te vas stoga iseljavaju. Veoma tužno! A do procvata vas je delio samo jedan korak!

Ili ste poželili luksuzan automobil, ali ste se ulenjili da usavršite vozačke sposobnosti i prvih dana ste udarili u drvo.

Nije dovoljno dobiti željeno, potrebno je znati i zadržati ga!

Ljudi žele da imaju mnogo novca. Dešava se često da neki čovek dobije na lutriji, čak i milione. Život ovakvih ljudi bi valjda trebalo da se promeni nabolje, ali, prema statistici, samo jedan od hiljadu menja svoj život nabolje posle velikog dobitka. Mnogi su izgubili zdravlje, imovinu, čak i život zbog okolnosti koje su toliko iščekivali.

Dugo sam istraživao slične fenomene i došao do zaključka da kada čovek dobije veliku sumu novca, on se opušta. Čini mu se da će mu taj novac večno trajati za ispunjenje svih njegovih želja i prohteva. Dobro je ukoliko mu dođe u glavu da novac uloži u krupnu kupovinu – kuće, stana, automobila. U slučaju nužde može ih prodati. Ali, najčešće, čovek bezumno troši novac na raznorazne nepotrebne sitnice, a poznanici koji ga okružuju takođe žele da dobiju svoj deo novčanih radosti. Dobro je ukoliko se čovek ponovo vrati svom pređašnjem načinu života. Kada ostane bez novca, on lako upada u samosažaljenje i gubi zdravlje.

Novac treba želiti tačno u onoj meri koliko je moguće da se iskoristi. Za doručak, recimo, poželite šolju dobre kafe i sveže pecivo s puterom. To je ukusno i prijatno. Kada popijete dve šolje kafe, ukus će se pomalo izgubiti, ali, svejedno, i to je u redu. Pet šolja kafe i kilogram svežeg peciva je očigledno previše. Zašto ljudi maštaju o milionima ako nisu u stanju čak ni da pretpostave na čega će ih potrošiti?

Ukoliko zaista želite da živite cvetajući, tada ću vam reći šta je neophodno da uradite. Uzmite svesku i zabeležite ono što vam je pre svega neophodno. Poželjno je da to zapišete kad je Mesec u rastu i u tome nema nikakve mistike. Mesec, kao satelit naše planete, u znatnoj meri utiče na naš život. Sigurno nećemo pomisliti da u

plimi koju Mesec izaziva ima bilo kakve mistike. Još su stari narodi primetili da smo, za vreme Meseca koji raste, sposobni da bolje planiramo svoja dejstva, a kada Mesec opada, uspešniji su nam završeci poslova.

Kada pažljivo budete zapisali šta je ono što najviše želite, uzmite svesku druge boje i pribeležite želje koje su na drugom mestu. Sveske moraju biti nove, kvalitetne, a najbolje je ukoliko ste ih sami odabrali i kupili.

Negativan odnos drugih ljudi može da utiče na ispunjenje vaše želje te stoga ne bi trebalo iskušavati nesreću. Na koricama sveske ne sme da bude apstraktnih crteža, slika nekih čudovišta i slično. Najbolje su sveske sa slikama prirode, raskošnih zamaka, automobila (za takve želje) ili jednobojne, prijatnih boja. Sveske sa željama treba skloniti na takvo mesto gde ne mogu da ih vide ljudi sa strane, a preporučljivo je skloniti ih u fasciklu ili neko drugo odgovarajuće mesto. Nikome nemojte pričati o svojim željama, posebno nakon njihovog ispunjenja.

Nisu svi ljudi prema vama blagonakloni, čak i ako mislite da su oko vas veoma mili, simpatični i vaspitani ljudi, vaši prijatelji i rođaci.

Kada se vaša želja ispuni (pogotovo ukoliko ste dobili novac), kupite ukusnu hranu, koju ste želeli da probate, ali niste sebi mogli da je priuštite zbog cene. Kupite nešto za kuću – lepu vazu, statuu, sliku, nove zavese, stolnjak, kvalitetno posuđe. Ne treba kupovati samo radi kupovine. Ono što kupujete birajte s ljubavlju, da bi vam se dopalo i podsećalo vas na ispunjenje želje. Ova kupovina mora da bude „više od onoga” što vam je trenutno neophodno. Takoreći, za sreću, radi daljeg blagostanja. Ne treba trošiti preostali novac, niti kupovati jeftine besmislice, jer mnoge želje nam se pojavljuju zajedno s povećanjem blagostanja.

Obavezno pogledajte kako žive bogati ljudi. Najjednostavnije je da to učinite tako što ćete posetiti muzej ili kuće u elitnim delovima grada. Dok ih budete razgledali, izbacite iz glave sve loše misli, kao što su: „nakrali su se” i sl.

Sve misli o tome kako su ljudi živeli ranije, da su se kupali u zlatu, dok „ja u kući imam jedan tanjir a noga na krevetu mi se odvalila”, takođe vam neće biti od koristi. Samo uživajte u lepoti dvorca, prelepim tkaninama, elegantnom porcelanu, prozorima kroz koje sunčano svetlo obasjava unutrašnjost dvorca. Neka ushićenje

dvorcem ispuni vašu dušu i poseje zrno procvata u vama.

Dostizanje blagostanja

Svakog predvečerja se trudim da bar pola sata provedem u svojoj bašti. To poboljšava san, usklađuje rad nervnog sistema, pozitivno utiče na pluća i kardiovaskularni sistem.

Još su drevni narodi znali da posmatranje zvezda 10-15 minuta svake večeri utiče na blagostanje i privlači novac. Primetio sam: sve dok posmatram zvezde, nemam osećaj da mi nedostaje novac. Novca je oduvek bilo za sve moje potrebe. Žena i ja smo videli vazu o kojoj sam maštao celog života – sa nacrtanim zmajevima i borovima. Ali bila je preskupa da bismo mogli da je priuštimo sebi.

U kući smo često razgovarali o vazii, o tome kako bi bilo divno naslađivati se njenom lepotom ukoliko bismo je imali. I novac je došao neočekivano: na preporuku prijatelja došao je fotograf i zamolio me je da poseti moju baštu.

Ona mu se toliko dopala da me je zamolio za dozvolu da izradi fotografije za ilustraciju knjige „O japanskim baštama”. Snimanja su trajala mesec dana, u različito vreme dana i po različitim atmosferskim prilikama.

Pomagao sam fotografu i kao nagradu za to kupili smo vazuu u kojoj sada imam priliku da uživam, zajedno sa svojim gostima.

Pažljivo izvagajte svoje želje, izaberite baš ono što zaista hoćete i razmislite o detaljima koji su vam zaista važni.

Zamislite: želja se ispunila. Kako ćete od sad živeti? Ispitajte na sebi nov život, možda će iskrsnuti neki novi detalji.

Ispunjavaju se ne samo pozitivne, već i negativne želje. Ukoliko stalno govorite sebi kako ne treba da imate dobar stambeni prostor, nećete ga ni dobiti. Mnogi ljudi ne veruju u ispunjenje svojih želja, smatrajući da će ga sebi priuštiti kasnije.

Dobro obrazovanje je zalag procvata budućnosti, a razumno ulaganje sredstava u obrazovanje dece pruža najveći dobitak. Kvalitet obrazovanja je, razume

se, važan, ali je još važniji ljudski činilac. Studirajući, ljudi se bliže upoznaju, a poznanstva, ili čak prijateljstva, koja se zasnuju u studentskim danima, mogu da pruže mnogo u zrelim godinama.

Ljudi su skloni da više pomažu onima koje poznaju. Čak i studije na istom fakultetu, gde je studirao i vaš pretpostavljeni, može da prevagne u vašu korist prilikom prijema na posao. Nadređeni u tom slučaju zna šta može da očekuje od kandidata čak iako se s njim lično ne poznaje. Principi obuke su mu poznati. Ne manju ulogu igra i pripadnost generaciji istog fakulteta; s godinama se ljudi sa više simpatija odnose prema generaciji ustanove koju su i sami pohađali, smatrajući ih maltene članovima svoje porodice.

Za procvat su veoma važni napori koje ulaže cela porodica – od dede i oca, preko unuka. Nije tajna i veoma se često dešava da je deda bio uspešan, da je otac nastavio tu tradiciju, a da je sin sve tajne koje su mu predate proglasio prošlošću i izjavio kako će sopstvenim snagama stvoriti još bolji život. Međutim, njegov život protiče u daleko težim uslovima od onih koje su mu imali otac i deda, ali on to povezuje s milerom.

Mene je uvek zanimalo pitanje: zašto jedan sused živi bolje od drugog? Reklo bi se da ulažu identičan napor, a rezultati su im različiti.

Osnovna prepreka uspešnom životu je nedostatak ljubavi prema sebi. Ukoliko čovek ne voli sebe, on sopstvenim ponašanjem proizvodi veliki broj problema. Nedovoljno samoprocenjivanje otvara vrata bolestima, siromaštvu i samoći. Dok čovek ne promeni način razmišljanja, veći deo njegovih napora za poboljšanje života će propasti bez ikakve koristi. Jedino optimističan pogled na svet, samouverenost i dobro zdravlje mogu da dovedu do procvata.

Zapamtite: izobilje je vaše prirodno stanje. Ono teži ka vama!

Iz problema izvucite korist

Da biste dostigli procvat, osim namere da ga ostvarite, potrebno je da budete snažni ako se suočite s nevoljama. Malo ko uspeva da proživi život kao prijatnu šetnju. Naprotiv, većina mora da se vraća i počinje sve ispočetka. Ponekad je korisno sesti, razmisliti, pronaći razloge svojih neuspeha i krenuti ne ispočetka, već ponovo.

Ukoliko vas je sustigla nesreća u poslovima, razmislite na koji način se može preokrenuti u nešto korisno. Ne skrštajte ruke, nemojte sažaljevati sebe, nego potražite nove mogućnosti. Razmotrite sve varijante bez obzira na to koliko vam se činile nerealnim. Promenite profesiju, jer nam najčešće smeta okoštalogost u razmišljanju i neverovanje u sopstvene snage. Psiholozi smatraju da je najpovoljnije vreme za učenje stranih jezika detinjstvo – do pete godine, ali i doba nakon četrdesete godine. Dakle, nikad nije kasno za novu profesiju i posao. Znam ljude koji su posle odlaska u penziju postali profesionalni slikari i u poznoj dobi očuvali oštrinu oka i sigurnost ruke, a pritom im se dopao novi posao.

Ukoliko su u poslednje vreme počeli da vas prate neuspesi, potrebno je da razmislite o tome šta se promenilo u vašem životu? Kakav je on bio pre nego što su nastupili neuspesi? Šta je moglo da ih izazove? Pronađite razlog i tada će vam biti mnogo lakše da ispravite situaciju. U svakom slučaju, optimistično pogledajte na situaciju. „Mračan period mog života se završio, ulazim u svetao; moj život se svakim danom poboljšava. Vidim uzroke svog neuspeha i više neću ponoviti iste greške”.

Proslavite prvi dan u kome se pojavio uspeh da biste učvrstili pozitivna osećanja.

Čak i ako vam se bolest prepreči na životnom putu – preduzmite mere za očuvanje zdravlja i razmislite kako možete da promenite način života u skladu s novom situacijom. Najvažnije je da ne očajavate i da nastavite da težite ka procvatu; čak i ako je glavni put zatrpan kamenjem, idite ka vrhu planinskom stazom. Budite strpljivi i sačuvajte samopouzdanje u svoje snage.

O zavisti

Zavist nam stvara prepreku da živimo kvalitetnim životom i oslabljuje nam zdravlje: troše se bubrezi, smanjuju se zaštitne sile organizma, pati kardiovaskularni sistem.

Zavist ometa ispunjenje želja, a ukoliko se one i ispune, tada će to obavezno biti uz velike napore. Potrudite se da ne zavidite drugima jer će vas to lišiti brojnih pozitivnih mogućnosti, smanjiti vam izgled za blagostanje i remetiti vas u naslađivanju životom.

Kada zavidite susedu, zaboravljate na sebe, vaš život se kvari i mnoge mogućnosti da dostignete uspeh prolaze pored vas. Neka vaš sused bude bogatiji od vas, njegova kuća veća, ali vi poželite sebi onoliko novca koliko vam je neophodno.

Dešava se da, zavideći susedu ili prijatelju, ljudi žele mnogo novca. Dobijaju ga (na bilo koji način), a zatim ga skrivaju (moderna pokolenja stavljaju novac u banku).

Čovek može da ima novca, ali da ga ne troši. To znači da on neće procvetavati. Novac mu neće doneti korist i zadovoljstvo. Ukoliko u ostavi imate džak zlata, a ne koristite ga, znači – da nemate novac! Mnogi ne veruju u to: „Kako? Mi imamo mnogo novca! Ceo džak zlata!” Ali kako se u tom slučaju vaš život razlikuje od života suseda koji nema nikakav džak zlata? Imate novac, a kupujete jeftinije namirnice nego vaš sused. Štedite bukvalno na svemu dok drugi vaš sused, koji prosečno zarađuje, priušti sebi kvalitetne namirnice, pažljivo i razumno troši novac, a za ušteđevinu kupuje lepo posuđe i dobru odeću. Budite uvereni u to da će drugi sused uskoro doživeti procvat i izvući se iz siromaštva, iz ograničavajućih životnih okolnosti.

Osoba koja je zavidna čak i kada dobije nasledstvo, može da se vrati svom pređašnjem, skromnom načinu života. Ona je često izložena gubicima zbog svoje zavisti. Zavideće kolegi koji je kupio auto, pa iako ne voli automobile, kupiće sebi isti takav i smestiti ga u garažu samo da ne bi bio gori od njega. A autom će se baviti

najamni radnik (trošeći njegov novac), jer će u suprotnom automobil propasti u garaži bez neophodnog održavanja.

Gradite svoj život onako kako se vama to dopada. Ne plašite se sopstvenih želja. Sunce sija za sve podjednako. Ne zavidite i nemojte težiti da živite na račun drugih – sposobni ste da dostignete procvat pomoću sopstvenih želja i napora.

Korak 9. Tradicija, kao pomoć u dostizanju procvata

Deveti korak u sistemu procvata će vas uveriti da je veoma teško da se bez znanja realizuju iskustva koja su nam preneti od naših predaka. Kako odgovoriti na pitanje šta je drvetu važnije – koren ili krošnja? Bez krošnje drvo ne može da se zaštititi od vetra i grada, a bez korena neće imati snagu da raste dalje, usled čega će zakržljati. Isto je i s čovekom. Ukoliko ne može samostalno da dostigne blagostanje, proživeti teški i tužan život. A bez tradicije i iskustva predaka neće u sebi pronaći snagu za samostalan uspeh.

Japanski vrt kao simbol blagostanja

Uredite oko svoje kuće japanski vrt. On neće zauzeti mnogo mesta, ali će vas stimulisati na procvat i pomoći vam da sačuvate zdravlje. Mali vrt će se smestiti i na jedan kvadratni metar zemlje.

Vrt će vas spojiti s prirodom, uneti harmoniju i procvat u vaš život, te sačuvati život i blagostanje onih koji obitavaju na tom mestu. Uređenje vrta uvek se smatralo aktivnošću obrazovanih ljudi istančanog duha. Zato čovek koji ima vrt izaziva kod suseda poštovanje. Lep vrt je vizit-kartica njegovog domaćina. Posebno su se u vrtu cenile ranocvetajuće, večno zelene biljke, zimzeleno drveće i žbunovi, kao simbol dugovečnosti. Od prelepo cvetajućih vrsta, naročito se cene rododendroni (azaleja) i kamelija.

Ukoliko imate malo mesta, možete u prednjem delu posaditi krupnolisno bilje, a u zadnjem delu sitnolisno, i tada će vaš vrt izgledati veći.

Bez obzira na to koliko je vaš vrt mali, posadite u njemu tri „prijatelja“: cvetajuću kajsiju (*Prunus mume*), ili sakuru, bor i bambus. Procvat će u vaš vrt privući „sedam biljaka proleća“: vodena trbulja (*Oenanthe aquatica*), smilje (*Gnaphalium*), mišjakinja (*Stellaria media*), bela mrtva kopriva (*Lamium album*), „hoću–neću“ i bela rotkva; „sedam biljaka jeseni“: crvena detelina, miskantus (kineski šaš), poponac (*Convolvulus arvensis*), karanfil, lespedeza (*Lespedeza*),

resnik (*Eupatorium cannabinum*) i valerijana.

Paprat, ili *Cibotium barometz* donosi muškarcima uspeh i bogatstvo, pa ga treba posaditi u svom vrtu. Paprat ima puzeće stablo, gusto je pokriven na gornjoj strani do 5 cm dugačkim zlatnožutim ili zlatnosmeđim svilenkastim vlasima.

Veoma često se u japanskom vrtu pravi vodopad ili potočić (može se napraviti i kao obložen pljosnatim kamenjem), a uz to se mogu postaviti kameni fenjeri i pagode radi ukrasa. U vrtovima se postavljaju i drveni spiralni mostići. Smatra se da se, prolazeći pored potoka, preko mostića čovek čisti i zadobija duševnu harmoniju. Sozercanje prirode u vrtu približava nas razumevanju smisla života. U vrtu se postavljaju stari panjevi da bi pokazali kako život brzo protiče; oni obrastaju mahovinom, na njima se sade mladice paprati – što naglašava tok vremena, njegovu prirodnu lepotu.

Negovanje vrta otklanja stres, jača zdravlje i produžava život. U vrtu se može odmoriti, otkloniti napetost posle teškog dana i nasladiti se lepotom prirode. Biljke zasićuju vazduh kiseonikom, pročišćuju ga od štetnih primesa i mikroba, pojačavaju zaštitne sile organizma i podmlađuju ćelije tela.

Vrt je predivan u bilo koje doba godine; on nam poklanja zdravlje nezavisno od vremenskog doba.

Za privlačenje procvata može se urediti mali vrt od irisa, iznad koga će se protezati most. Prolazeći preko njega, ostavićete sve nevolje i probleme iza sebe. Naročito je prelep u jeku cvetanja irisa. Deo tog cveća, koje voli vlagu, treba posaditi po ivicama potoka ili malog spruda, nad kojima se proteže most. Voda vrtu daje neponovljive čari.

Preko dana se u vodi odražavaju nebo i oblaci, a preko noći u tamnoj vodi svetlucaju zvezde i mesec. Oduševljavajući se baštom irisa, harmonizujemo svoje duševno stanje, slivamo se s prirodom, postajemo deo nje i upijamo snagu. Lišće irisa je nalik loptama i on je od davnina postao simbol muževnosti.

Korak 10. Skrivene čovekove sile

U svakom čoveku usađene su skrivene sile, koje on, iz različitih razloga, ne koristi. Ukoliko nauči da koristi te dodatne mogućnosti, brže i lakše će moći da dostigne procvat. Deseti korak programa procvata pomoći će vam da raspoznate skrivene sile koje se nalaze u vama i naučite vas kako da ih koristite za dostizanje blagostanja i uspeha.

Umeće viđenja

Za čoveka je veoma važno da razvije umeće viđenja sveta. Odnosno, ne samo da ga posmatra, već da ga vidi. Često se dešava obrnuto. Čovekove oči primećuju samo ono što smatra važnim i dostojnim pažnje, ali pritom propušta veoma dragocene utiske i slike.

Da biste naučili da vidite svet u njegovoj punoći, da primetite njegovu lepotu i jedinstvenost, za to postoji nekoliko puteva koje bi trebalo da pređete.

Put 1.

Neophodno je mnogo čitati i to ne samo književnu literaturu, već koristiti i kompletna iskustva i znanja koje je čovečanstvo prikupilo od početka svog postojanja. Odnosno, drevne spise, naučopopularnu literaturu, biografije poznatih ljudi.

Čak i ako ste prirodno izuzetno inteligentni, ipak vam jedan život nije dovoljan da sopstvenim umom izvedete sve zaključke i dostignete otkrića koja su se desila još mnogo pre vašeg rođenja. Zašto je potrebno ponovo izmišljati točak? Možda je rešenje problema koji vas tišti već pronađeno, a vama preostaje samo da zavirite u knjigu da biste ga otkrili. Ponekad čovek nije u stanju da reši problem samo zato što ne može na njega da pogleda iz različitih uglova. To je razumljivo, jer svako se oslanja na svoje iskustvo i uverenja. Ali zbog čega ne biste iskoristili dodatne mogućnosti koje se sadrže u svestranom razmatranju problema?

Što se tiče književne literature, potrudite se da čitate razne autore, ne dajući prednost samo onima koji su vam već poznati i čije misli su vam bliske. Takvo čitanje je dobro radi zadovoljstva, koje je, takođe bezuslovno neophodno i korisno. Međutim, svet je ogroman i u njemu živi tako mnogo različitih ljudi. Ne treba se oslanjati na slučajnost da biste saznali nešto novo. Ukoliko vam se autor dopada i slažete se s njegovim idejama, to znači da, kad pročitate tu knjigu, nećete dobiti ništa drugačije i korisnije od onog što već imate.

Obavezno čitajte narodne mitologije i predanja. Ukoliko je u pitanju legenda ili priča napisana pre mnogo vekova, koja je sačuvana u našem vremenu, to znači da su u njoj usađene ideje i znanja koji vremenom nisu izbleдели. Čoveku se samo čini da se s njim dešava nešto neponovljivo i jedinstveno. U suštini, sve što se danas dešava nekada je već postojalo.

Put 2.

Drugi put, koji treba da pređete, sastoji se u posmatranju prirode. Reč je baš o posmatranju, koje se vrši pažljivo i bez žurbe. Veoma je korisno za dušu naslađivati se lepotom prirode. A za dostignuće procvata neophodno je crpeti mudrost iz tog neprevaziđenog izvora.

Posmatrati treba i prirodne pojave (izlazak i zalazak Sunca, oluju, sneg), ponašanje životinja, ptica i, obavezno – insekata.

Veoma je korisno zapisivati utiske nakon posmatranja. Kada posle nekog vremena pročitate te zapise, možete shvatiti, npr., kakva strana života vam najviše privlači pažnju. Ukoliko vas je zainteresovala lepota zalaska Sunca, to znači da mnogo razmišljate o smrti i o onome šta će biti sa svetom kada vas ne bude.

U odnosu na to kakve su vam predstave o živoj prirodi privukle pažnju, mogu se definisati problemi koji vas najčešće uznemiravaju. Ukoliko vam pažnju privlači leptirov let, to znači da vas tišti pitanje prolaznosti vaše sreće, da sumnjate u sigurnost svog života.

Ako dugo posmatrate ponašanje mačke, znači da vas muče problemi

sopstvene zavisnosti od drugih ljudi ili situacija, kao i da želite više lične slobode. Isto tako, ukoliko vas više privlači da posmatrate psa, tište vas problemi koji su povezani sa predanošću i vernošću.

Pažljivo posmatranje prirodnih pojava, životinja i biljaka mogu vam doneti sasvim praktične rezultate. U prirodi možemo pronaći ogroman broj ideja i primera koje nam mogu poslužiti kao oruđe za dostizanje materijalnog blagostanja. Dopustite da navedem nekoliko konkretnih primera.

Izumitelj čičak-trake za spajanje tekstila zaradio je milione dolara patentirajući svoj izum. Pritom nije skrivao da je do ideje došao kada je sa odeće pokušavao da skine čičkove koji su se zakačili.

Čovek koji je izmislio padobran, takođe zaradivši na tom patentu ogroman novac, ispričao je novinarima kako je ideju da drugima pruži mogućnost da skaču s velike visine dobio posmatrajući maslačak kako leti.

Poznati osnivač imperije šivaćih mašina „Singer” priznao je da je princip da se igleno uho okrene nadole dobio posmatrajući pauka kako plete paučinu.

Lupa, bez koje je sada nemoguće zamisliti savremenu nauku i tehniku, izmišljena je dok je čovek posmatrao kapljicu rose koja pada na list. Ista ta kapljica rose je omogućila da se vide oči malog insekta koji se nalazio u rosnoj travi.

Ovi primeri su dovoljni da se bilo koji čovek uveri u neophodnost sopstvenog učenja. On ne samo što treba da gleda svet oko sebe, već i da ga vidi na pravi način. Procvat može da dosegne samo ona osoba koja je u stanju da nauči da posmatra svet široko otvorenih očiju, ne primećujući samo slona, već i česticu prašine na vetru.

Procvat i blagostanje će najpre doći onome koji vidi dalje od linije horizonta, oslanja se ne samo na svoje oči, već i na svoja osećanja i razum.

Umeće slušanja

Isto kao što se prazno gledanje sveta razlikuje od umeća da ga vidimo, umeće slušanja se razlikuje od sposobnosti da čujemo.

Bezmalob svi ljudi na svetu poseduju sposobnost da čuju. Za to je potrebno

samo da poseduju ušne školjke. Ali umeće da zaista čuju na pravi način poseduje samo nekolicina. Takve osobe doživljavaju procvat.

Veoma mnogo problema u životu se javlja zbog toga što čovek ne ume da sluša, ne samo ljude koji ga okružuju, već i samog sebe.

Umeće pažljivog i iskrenog slušanja sagovornika nije redak prirodni dar i nije talenat. To je sposobnost koja je darovana svakoj osobi od rođenja, ali ga samo mali broj ljudi koristi. Šteta, zato što ta sposobnost može da dovede do procvata veoma brzo. Dovoljno je samo da pažljivo saslušate zadatak koji vam je dao pretpostavljeni ili ono što vam govoreiskusne kolege – i vaša karijera može brzo da dostigne uspon. Za ostvarenje harmonije u porodičnim odnosima dovoljno je udubiti se u ono šta govori vaša žena ili muž i na kakve teme razgovaraju vaša deca. U prvom slučaju ćete uvek znati šta je ono što vam nedostaje za ljubav i slogu, a drugi slučaj će vam omogućiti da nikada ne propustite trenutak ukoliko vaša deca dođu u iskušenje da izaberu pogrešan put u životu.

Veoma je važno i umeće slušanja samog sebe. Zadivljujuće je kako je mali broj ljudi svestan značaja ove sposobnosti. Ponekad čovek pravi greške samo zbog nesposobnosti da formuliše svoje misli. Na primer, želite da objasnite svojoj ženi ili mužu razlog zbog čega ste postupili na određeni način. Misli koje prethode izloženim rečima nižu se logično i zasnivaju se na razumnim rasuđivanjima. Međutim, ako nepravilno izaberete reči, ako to činite na brzinu i nepažljivo, tada će doći do nerazumevanja, pa čak i konflikta.

Većina ljudi vrlo često pod intuicijom podrazumeva posledice trenutnog toka misli, a tu sposobnost poseduju mnogi. Ponekad je lako pratiti tok misli, a ponekad teško. Međutim, mnogi ljudi uopšte ne slušaju te brze racionalne zaključke, te počinju da sumnjaju i na taj način prave grešku. To se odnosi i na umeće slušanja unutrašnjeg glasa, koji veoma često čoveku šapuće ispravne stvari, dok on potpuno ignoriše te ideje ili upozorenja, gajeći predrasude prema takvim „neautoritativnim” (s njegove tačke gledišta) smernicama.

Ponekad čovek uopšte ne ume da oslušne sopstvene želje ili potrebe. Čini mu se da želi da se realizuje, a zapravo želi samo da dobije priznanje okoline. Ili,

situacija kad misli da želi bogatstvo i izobilje, a u suštini samo mašta o stabilnosti za sebe i svoju porodicu. On će možda i dobiti željeno, ali mu to neće doneti radost i zadovoljstvo.

Umeće pažljivog slušanja zvukova prirode: kiše, cvrkuta ptica, šuštanja lišća, omogućava čoveku da doživi ogromno smirenje i naslađivanje, koje ne može svako da dostigne uz pomoć meditacije.

Međutim, još veće uspehe na putu ka procvatu čovek može da dostigne ako osluškuje iskustvo drugih ljudi.

Na istoku se kaže: „Kad je učenik spreman, pojaviće se i učitelj”. Ako je čovek spreman da sluša, uvek će se naći učitelj koji će mu pomoći da usavrši sopstvene mogućnosti i sposobnosti.

Veoma je korisno čitati biografije i memoare velikih ljudi, ali je još bolje ukoliko se pored vas nalazi osoba koja je već postigla velike uspehe i spremna je da s vama podeli iskustvo i znanja. Čini se da je veoma teško pronaći takvu osobu među vašim prijateljima, ali to nije tako. Čim odlučite da ozbiljno slušate svoje bližnje, pojaviće se osoba koja će biti spremna da vam pruži neophodno.

Nećete vi pronaći učitelja, učitelj će pronaći vas

Pomoć takve osobe može da bude od neprocenjivog značaja. Vaš učitelj ne samo što će s vama podeliti svoja znanja, već i najvažnije – pomoći će vam da otkrijete sopstvene mogućnosti i sposobnosti. A to je mnogo važnije nego da koristite nečije iskustvo, čak i kada je reč o najuspešnijem.

Osluškujte glasove četiri elementa – Vatre, Vazduha, Vode i Zemlje i naučićete da koristite njihovu snagu u svoju korist.

Uz žubor vode razmišljajte o svom životu, harmoniji, porodičnim odnosima i vaspitavanju dece.

Zvuk vetra blagotvorno utiče na misli o dostignuću željenog, pronalaženju načina da se dostignu postavljeni ciljevi i na sposobnost da se jasno zamisle želje.

Zvuk koji prati kopanje zemlje u bašti pomaže u razmišljanjima o nužnosti

utemeljenog života i o pozitivnom značenju tradicije za dostignuće procvata.

Naučite da slušate i shvatćete da je čovek deo prirode u kojoj deluju snaga, sigurnost, stabilnost, harmonija, bogatstvo i procvat. S obzirom na to da ste i vi čestica prirode, u vama su takođe ugrađeni svi ti kvaliteti - potrebno je samo da poverujete u njih i da tu uverenost iskoristite.

Meditacija "Maslačak"

Ovom meditativnom vežbom se treba baviti nedeljom ujutro.

Provetrite prostoriju u kojoj ćete meditirati, a na vidno mesto postavite vazu s cvećem.

Najbolje je da u ruci držite maslačak, ali ukoliko je to nemoguće, pripremite fotografiju maslačka.

Sedite na prostirku i stavite ispred sebe cvet ili sliku. Pet minuta razgledajte cvet, trudeći se da upamtite njegov izgled do najsitnijih detalja. Ruke stavite na kolena, zatvorite oči.

Zapamtite sliku koju ste videli: maslačak koji je prorastao kroz asfalt ili kroz utaban šljunkovit put.

Sada do detalja zamislite kako iz malog semena ispod zemlje počinje da se probija klica. Osetite težinu zemlje iznad cveta i čvrstinu kamena koji zatvara budućem cvetu pogled na Sunce.

Zamislite tu žudnju za Suncem i vazduhom koji nagoni mali izdanak da savlada tako ozbiljnu prepreku. Unutrašnjim očima posmatrajte kako maslačak, kome je nepoznata nesigurnost, lako, kao vodu, probija prepreku koja se nama čini neprobojnom.

Sada uravnotežite disanje i zamislite da ste vi taj izdanak.

Savijte se u predelu trupa i glavu nagnite ka kolenima – to predstavlja etapu semena.

Zatim lagano počnite da se uspravljate i širite ramena, ne podižući glavu i zamišljajući da ste vi taj izdanak. Nekoliko sekundi zamislite tvrdu zemlju koja vam pritiska ramena, a zatim se laganim i brzim pokretima ispravite potpuno, isto kao i

ranije – ne podižući glavu.

Došlo je vreme da savladate i poslednju prepreku. Setite se: sunčan letnji dan, rascvetala poljana...Osetite vetar i jedva čujan zov koji vam pruža neophodnu snagu. Lagano podignite glavu. Otvorite oči i načinite nekoliko dubokih udaha. Meditacija traje 10 minuta.

Zaključak

Harmonija s prirodom i procvat

Procvat nije količina novca i drugih materijalnih blaga, već stanje duše i tela.

Može ga dostići svaki onaj koji teži procvatu i spreman je da u to uloži snagu. Harmonija u sopstvenoj duši je osnovni uslov za nastupanje procvata. Bavljenje meditacijom pomaže u dostizanju harmonije, otklanjanju stresa, jačanju nervnog sistema i zdravlja.

Najbolje je procvat ostvariti u sadejstvu s prirodom. Odmarajući se među procvetalim biljkama u vrtu ili naslađujući se cvetanjem sakure, mi stvaramo procvat za sebe i svoje potomstvo. Naslađujući se veličanstvenim izgledom Fudžija, jačamo dušu i telo. Bambus nas uči da budemo snažni, a igra mačića da budemo bezbrižni; oštre iglice bora podsećaju nas na dugovečnost. Nakon hladne i surove zime uvek dolazi proleće, rascvetalo i prekrasno, a zatim – leto sa obiljem plodova i sunca. Želim da u vašim životima uvek budu prisutna proleća procvata i leta izobilja.

IZDANJA IK ARUNA

KNJIGE S.N. LAZAREVA

Edicija Dijagnostika Karme

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.
(Audio–knjiga „Sistem samoregulacije polja”)
2. Čista karma – knjiga 2. – I deo
3. Čista karma – knjiga 2. – II deo
4. Ljubav – knjiga 3.
5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.
6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.
7. Dijalog sa čitaocima - knjiga 8.
8. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.

Edicija Čovek Budućnosti

1. Prvi korak u budućnost
2. Vaspitavanje roditelja – I deo
3. Vaspitavanje roditelja – II deo
4. Vaspitavanje roditelja – Odgovori na pitanja
5. Vaspitavanje roditelja – III deo

6. Vaspitavanje roditelja – IV deo

7. Vaspitavanje roditelja – V deo

Edicija Dijagnostika Karme (druga serija)

1. Iskustva preživljavanja – I deo

Nove knjige S. N. Lazareva

1. Ozdravljenje duše

2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije

3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana

4. Tajne porodične sreće

5. Oblici gordosti

6. Blaženi siromašni duhom

7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju

8. Recept za sreću

9. Prevazilaženje gordosti

10. Lek za sve bolesti

KNJIGE VADIMA ZELANDA

EDICIJA TRANSURFING

1. Prostranstvo varijanti-(kn.1)
2. Šum jutarnjih zvezda-(kn.2)
3. Napred u prošlost-(kn.3)
4. Upravljanje stvarnošću-(kn.4)
5. Jabuke padaju u nebo-(kn.5)

KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Čime se to hrane „besmrtni„? Tajne japanske dugovečnosti
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštimavanja

RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO

VELIKA KNJIGA PROČIŠĆENJA:

1. Pročišćenje želuca i creva – Anatolij Malovičko
2. Pročišćenje jetre i žučne kese – Anatolij Malovičko
3. Pročišćenje endokrinog sistema – Anatolij Malovičko
4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou – Anatolij Malovičko
5. Knjiga koja donosi zdravlje-Recepti za pravilnu ishranu Anatolij Malovičko

EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje – Porfirije Ivanov, ruski iscelitelj
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva – Andrej Perevalov
7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce mu škarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima – Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije – Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program za izbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin

PRIRODOM DO ZDRAVLJA

1. Prirodno lečenje medom
2. Lečenje pčelinjim proizvodima
3. Lečenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lečenje sokovima od voća – Dr Norman Voker
5. Prirodno lečenje sokovima od povrća – Dr Norman Voker
6. Čajevi – priručnik za lečenje
7. Lečenje začinicima
8. Upoznajte lekovito bilje – ilustrovani vodič za sakupljanje lekovitog bilja
9. Lečenje vodom – snegom, rosom, ledom, parom
10. Prirodno lečenje belim lukom
11. Limun - prirodno lečenje, zdravlje i lepota
12. Lečenje aromatičnim biljem
13. Prirodno lečenje metalima
14. Pivo za zdrav život
15. Prirodno lečenje alojom

Distribucija i plasman knjiga:

064/15-77-045; 064/195-18-56

Internet knjižara:

<https://aruna.rs>

email: aruna@aruna.rs

Prodajno mesto:
Beograd, ul. Katanićeva 2
"MASLINA"
(kod Hrama Svetog Save)