

JAK SI UDRŽET ROVNOVÁHU

Udržování rovnováhy mezi tělem a myslí je základním pilířem pro dosažení celkového zdraví, pohody a životní spokojenosti. Tato rovnováha je nezbytná pro harmonický život, protože tělo a mysl jsou úzce propojeny a vzájemně se ovlivňují. Když je naše tělo v dobrém zdravotním stavu, je pravděpodobnější, že se budeme cítit mentálně silní a naopak, když máme pozitivní mentální stav, může to příznivě ovlivnit naše fyzické zdraví.

by Kája

www.inspiracescharlie.cz



ROVNOVÁHA

Rovnováha mezi tělem a myslí také podporuje lepší emoční odolnost, zlepšuje kvalitu vztahů a zvyšuje schopnost soustředění a produktivity. V konečném důsledku, když pečujeme o tuto rovnováhu, vytváříme základ pro plnohodnotnější, zdravější a šťastnější životní cestu.

Udržování této rovnováhy pomáhá zvládat stres, úzkost a další negativní emoční stavy, které mohou mít fyzické projevy, jako jsou srdečné choroby, trávicí problémy a nespavost. Kultivace pravidelných praktik, jako je cvičení, meditace, vhodná výživa a dostatečný spánek, podporuje silné tělo a klidnou mysl, což umožňuje efektivněji čelit životním výzvám.



ABOUT

Vše, co ti zde budu předávat, jednotlivé tipy, návody jsem tvořila s láskou a poctivě a vše jsem na sobě skutečně vyzkoušela. Nenech se mýlit, můj život nebyl procházkou růžovou zahradou. Ale ani nebyl peklem.

Ve svém dosavadním životě jsem zažila boj s nemocemi svých blízkých, který nakonec někteří prohráli, ale bojovali a byli přesvědčeni o tom hezkém a dobrém, že se jim podařilo zde být mnohem déle, než doktoři predikovali.

A tím se zapsali do doktorských srdcí a pamětí. Je jedno, kdo co říká, udělejme si to podle svého a budme vděční za každý den a prožijme ho. Nenech si uniknout již ani minutu.

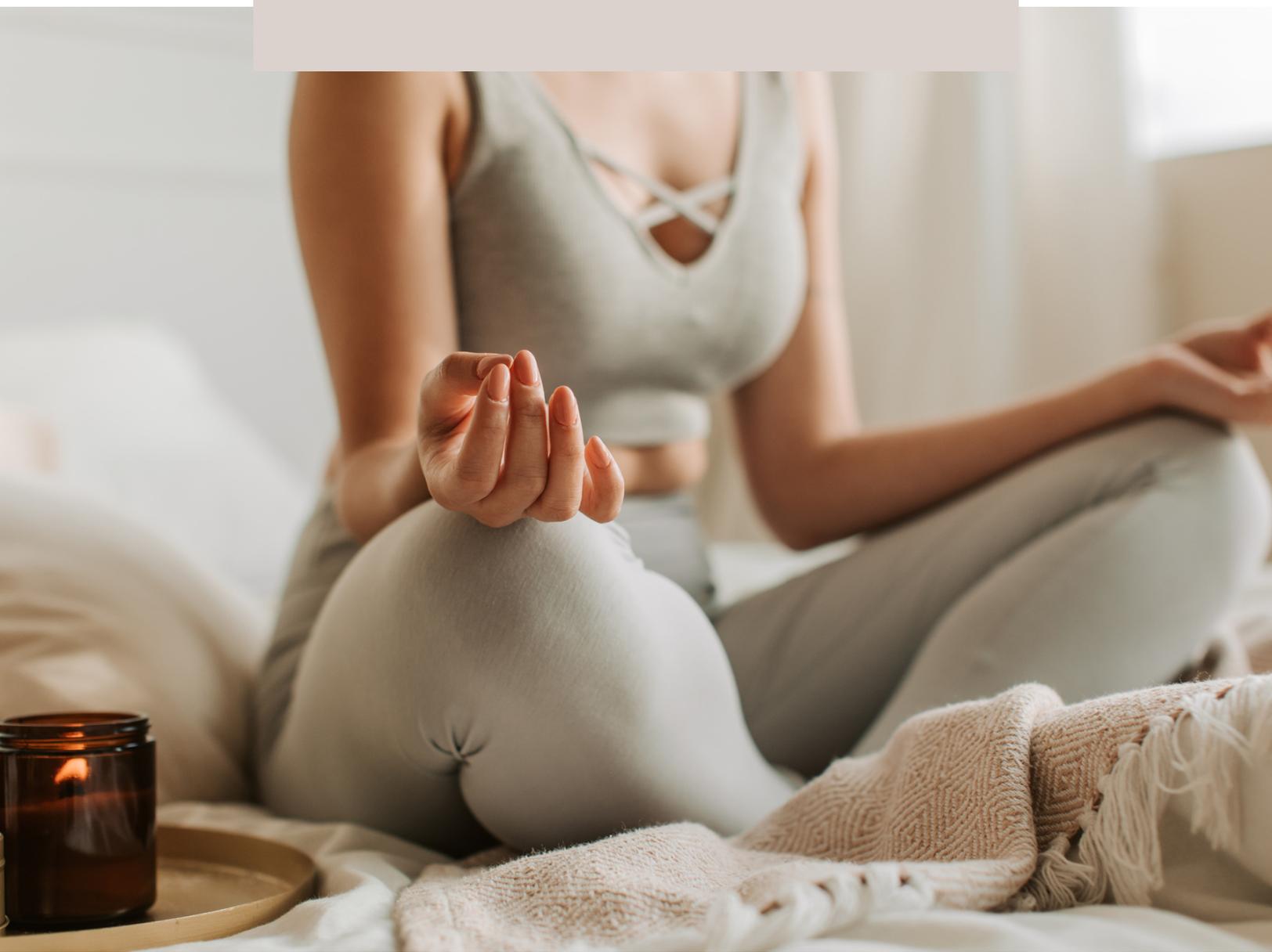
CHAPTER I



GAYATRI MANTRA

Bhúr bhuvah sváhá
tat savitur varenyam
bhargó devasya dhimahi
dhiyo yo nah prachodonayat

CHAPTER II



DÝCHÁNÍ

Hluboké nádechy, které nejprve směřujeme do břicha, pak do plic a nakonec do podklíček. Při výdechu klesá první břicho, pak hrud' a nakonec podklíčky.

CHAPTER III



FYZICKÝ VÝKON

Běh na místě nebo jiný fyzický výkon odbourává stres a napětí z našeho těla a nutí mysl zaměřit se jinač.

CHAPTER IV



ZAKŘIČET SI

Když je toho hodně, tak je toho hodně.
Běž na místo, kde budeš sama. Načerpej klid.
Zhluboka se nadechni a zakřič si z plných plic.

CHAPTER V



TIBETSKÝ ZPŮSOB JAK VYJÍT S OBTÍŽNÝMI LIDMI

"Ať se Ti dostane naprostého požehnání,
Žádám Tě o sílu, o kterou jsi mě připravil.

Je mé právo, vzít si ji nazpět.

Ať se Ti dostane lásky a štěstí,
Jak k tobě hovořím, přestáváš pro mě být problémem.

Budeš se vůči mě chovat s úctou. "

3x nebo 9x opakovat a vizualizovat si "obtížnou! osobu.

CHAPTER VI



PLÁČ

Tento jednoduchý způsob pomáhá tělu uvolnit tíhu emocí.
Pro úlevu a své zdraví propust' emoce ven.
Ušetříš si tak v budoucnu zdravotní problémy hromaděním
emočních uzlů v sobě.

CHAPTER VII



ÓM

Prvotní zvuk, vibrace, ze které vzniknul celý vesmír.
Prozvuč své uši, prostor tímto posvátným a jedinečným zvukem.

CHAPTER VIII



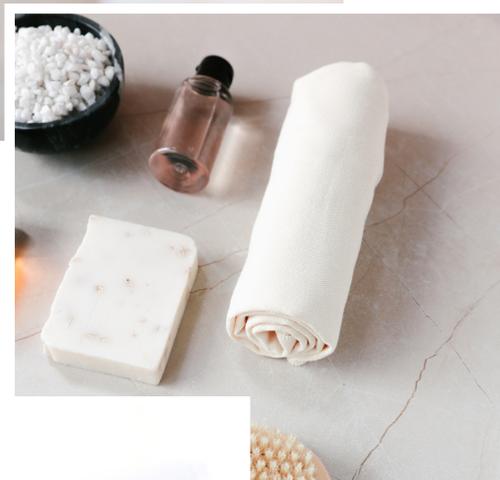
KUNDALINI STOUPEJ 3X NEBO 9X

Je to matka všeho a všech, taková Matka příroda, její sídlo je u kořene první čakry- v pánvi. Spojuje se s poslední čakrou na temeni hlavy- s Universem.

Relaxuj

Relaxace hraje zásadní roli v udržování našeho fyzického a psychického zdraví, neboť představuje protiváhu každodennímu stresu a napětí, kterému jsme vystaveni. Ve světě plném termínů a povinností může být relaxace klíčová pro obnovu naší energie a pro zachování naší dlouhodobé pohody.

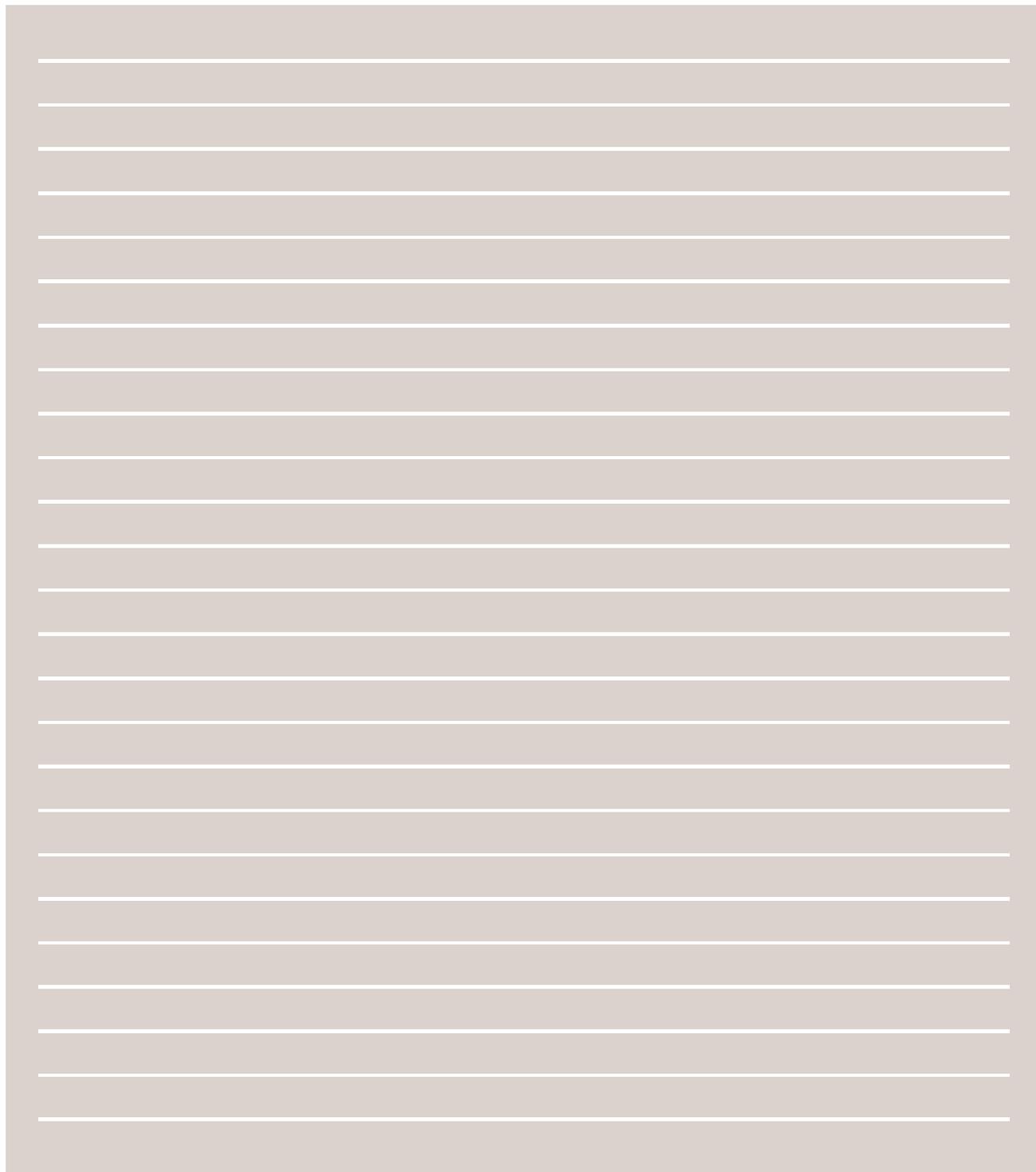
Stres je přirozenou součástí života, ale chronický stres může mít škodlivé účinky na naše tělo a mysl, vedoucí k problémům, jako jsou srdeční onemocnění, úzkost, deprese a poruchy spánku. Praktikování relaxačních technik nám umožňuje snížit úroveň stresu a podpořit naše celkové zdraví.



Vypiš se...

Kromě těchto metod existuje mnoho dalších způsobů relaxace, jako je meditace, jóga, hluboké dýchání, procházky v přírodě nebo koníčky, které nás baví.

Nebo si jen tak sednout a všechno ze sebe vypsát. Takže cokoliv potřebuješ, piš!



Vytvoř si plán

Začít budovat mindset orientovaný na rovnováhu mezi tělem a myslí může být cesta plná objevování a osobního růstu. Jeden z efektivních způsobů, jak se vydat na tuto cestu, je vytvoření si týdenního plánu, který zahrnuje činnosti a úkoly zaměřené na podporu tvé fyzické a mentální pohody.

Tento plán by měl odrážet tvé osobní cíle a přání, a zároveň by měl být realistický a udržitelný, aby podporoval postupný a konzistentní pokrok.

SUNDAY:

MONDAY:

TUESDAY:

WEDNESDAY:

THURSDAY:

FRIDAY:

SATURDAY:

NOTE:



Zde jsou některé příklady úkolů, které můžete zahrnout do svého týdenního plánu pro podporu rovnováhy :

- **Meditace:** Vyhrad' si každý den čas na meditaci. Už i krátké denní meditační sezení může významně přispět k mentálnímu klidu, snížení stresu a zlepšení koncentrace. Můžeš začít s pěti minutami denně a postupně čas prodlužovat.
- **Pravidelné cvičení:** Fyzická aktivita je klíčová pro udržení zdraví těla i mysli. Zahrň do svého plánu pravidelné cvičení, ať už jde o chůzi, běh, jógu, plavání nebo cokoliv, co tě baví. Cílem je být aktivní alespoň 30 minut denně.
- **Zdravá výživa:** Plánuj své jídlo tak, aby podporovalo tvé fyzické zdraví a dodávalo ti energii. Zahrnutí čerstvého ovoce, zeleniny a celozrnných produktů do tvé stravy může mít pozitivní vliv na tvé fyzické i mentální zdraví.
- **Dostatek spánku:** Ujistí se, že máš dostatek spánku. Kvalitní spánek je zásadní pro regeneraci těla i mysli. Snaž se jít spát a vstávat ve stejnou dobu, abys podpořila zdravý spánkový cyklus.
- **Čas pro relaxaci:** Čtení knih, poslech hudby, zahradničení nebo jakýkoliv koníček, který vás naplňuje, může být skvělým způsobem, jak se odreagovat a dopřát si čas pro sebe.