

Bahove CVETNE KAPI

ISSN 2334-7430 Online

broj 16, april 2014. Godina V

Tema broja:
Gorse

Prirodni proizvodi na bazi gline

U prodavnicama
zdrave hrane u Srbiji!

GLINA U PRAHU



Sa selenom, E i C vitaminom za detoksikaciju organizma.

Reguliše krvni pritisak, holesterol i trigliciride u krvi, pomaže kod reumatskih stanja, ubrzava oporavak organizma posle bolesti i operacija, jača imunitet organizma



DENTAL ULJE

Jača desni, reguliše mikrofloru usne duplje, sprečava taloženje kamena, čime doprinosi integralnom konceptu detoksikacije organizma.



ETERISAN INHALATOR

Poboljšava protok vazduha kroz sinusne otvore, sprečava razvoj neželjenih mikroorganizama, olakšava disanje.



EKOLOŠKA PASTA ZA ZUBE

Na prirodan način neguje zube i usnu duplju.



ULJE ZA MASAŽU

Sadrži kompleks esencijalnih masnih kiselina, oligoelemente, vitamine i ekstrakte lekovitog bilja koje blagovremeno deluju na kožu i okolna tkiva.



BIOMASKA

Obogaćena eteričnim uljima, koristi se u nezi problematične kože (protiv akni i bubuljica) i protiv bora. Koža posle nege postaje zategnuta, elastična i osvežena.

KUPKO

Kupko emulzija za detoksifikaciju

TERMOGLINA ZA SPOLJNU UPOTREBU

Jastuće sa gelom gline za zagrevanje delova tela u cilju bolje prokrvljenosti, smanjuje napetost, čime intenzivira metaboličke procese tretiranog dela tela.





Sadržaj:

Uvodna reč	6	Praktični saveti	Ravnoteža tela kroz tretman lica	36
Tema broja		Rescue Remedy	22	
Kada izgubite nadu	7	Karakteristike Bahovih kapi	Porodični raspored - integracijom do zdravog života	38
Rezignacija	8	Mehanizmi odbrane	23	
Gorse	10	Upomoći! Maltretiraju me u školi!	Drveće koje razume vašu bolest	40
Iz dnevnika Bahovog praktičara	12	Prikaz slučaja	24	
Iz drugog ugla		Prikaz slučaja Maje Vujin	Volite sebe	42
Kola Krik - reka ledenog čaja	14	Iz literature	Vastu - vodič za skladan život	44
Devedesete	16	„Isceliti sebe“ VII poglavje	Mentalno i emotivno	
Preporučujemo	19	Najave događaja	Porodična psihoterapija i Bahove kapi	46
Prolećno čišćenje organizma	20	Telo kao životni kompas	Od ogorčenja do moći prihvatanja svoje sudbine	50
			Ljubav, vera, nada	52



psihološko savetovalište



O SAVETOVALIŠTU

Savetovalište je namenjeno uspostavljanju i održavanju mentalnog zdravlja dece, omladine i odraslih. Bavi se svim vrstama emotivnih patnji i neraspoloženja: tuga, depresija, strah, fobije, anksioznost, nezadovoljstvo, apatija, bes, ljutnja, ljubomora, zavist, trauma... i njihovih psihičkih i telesnih posledica.

Pomažemo drugima da steknu ili da povrate različite veštine. Na primer:
veština koncentracije, samokontrole, tolerancije, samoposmatranja, relaksacije, planiranja i organizovanja vremena, zdrave komunikacije, nenasilne odbrane svojih interesa
samopouzdanje, optimizam...

Dobrodošli u savetovalište Jazz!

*U toku je prijavljivanje polaznika oktobarske
dr. Eduarde Kostić*

Ove godine nastava počinje 11. oktobra.
Nastavu vodi Milena Kostić, diplomirani psiholog i Bahov praktičar.

Detalje o strukturi i dinamici nastave, o nacionalnom i internacionalnom sertifikatu možete videti na internet adresi psihološkog savetovališta Jazz.



KURSEVI I RADIONICE

vanje IX generacije
ekog kursa o metodi
arda Baha



Psihološke radionice i kursevi za odrasle su odličan način da steknemo znanja i naročito, veštine da se konstruktivno "nosimo" i sa svojim nerealnim zahtevima i sa zahtevima okruženja i vremena u kome živimo. U poslednjih 30-tak godina osmišljeno je niz modernih, vrlo konstruktivnih i efikasnih tehnika koje su značajno smanjile vreme potrebno da se postignu bitne promene unutar našeg bića. Promene koje će nam omogućiti da se osećamo dobro u svoj koži! Takođe, mnoge od tih tehniki osmišljene su tako da ih klijent lako nauči, da lako ovlađa tehnikom i da u budućnosti pomogne sam sebi ili svojim bližnjima. Savetovalište Jazz ima dve takve ponude: kurs o bahovim kapima i tehnički emotivnog rasterećenja, EFT. Oba pristupa spadaju u domen samo-pomoći.



Bahove CVETNE KAPI

broj 15, januar 2014. godina V

Glavni i odgovorni urednik:

Zorica Milosavljević
redakcija@bahovekapi.com

Dizajn:

Milica Protić
redakcija@bahovekapi.com

web:

www.bahovekapi.com

e-mail:

bahovecvetnekapi@yahoo.com

Izdavač:

Udruženje za promociju
medicinskog sistema dr Bahi
„Bahove cvetne esencije“
Pere Todorovića 1, 11030 Beograd

Predsednik udruženja:

Nađa Stupar

ISSN broj 2334-7430 (Online) = Bahove
cvetne kapi

Časopis izlazi četiri puta godišnje

Dragi čitaoci,

Sokovi života ponovo obilno teku na sve strane, cvetovi nas zovu da ih gledamo, pomirišemo, napravimo novu esenciju za našu dobrobit i blagodat. Leće nam emocije i razgaljuju dušu. Pesma ptica uravnotežuje naše biće. Vratile su nam se i selice i novi ciklus je otpočeo a njime i nova nada, novi planovi, ideje, ostvarenja... Ma koliko puta smo bili razočarani i izgubili veru i nadu da može da bude drugačije i bolje, ovo proleće ipak budi još jednu. Oni koji još uvek sumnjaju, mogu da koriste cvetušnu esenciju Gorse, koja vraća nadu i budi uspavani život. Kako je to tema ovog broja, dobra je prilika da se o tome više sazna. Uz to, dobijete kvalitetne savete za prolećno čišćenje organizma, saznaćete kako da intergracijom dođete do zdravog života, kako da prevaziđete ogorčenje, da volite sebe i izlečite sopstveni život... ostalo otkrijte čitanjem. Neka vas kroz vaše dane vodi nada, ljubav i radost!

Redakcija časopisa

I u ovom broju nastavljamo s nagradnom igrom! Kad nam stigne prvi tačan odgovor, kontaktiraćemo vas da nam pošaljete adresu na koju ćemo vam poslati nagradu, a to je ovog puta Rescue sapun, koji je dar Mire Ković!

Pitanje glasi: Koja cvetna esencija se koristi za prilagođavanje na promene?

Odgovore nam šaljite na e-mail:
bahovecvetnekapi@yahoo.com



Piše:
Svetlana Bogdanović

Kada izgubite nadu

Gorse vraća svetlost u vašu dušu

Kako se manifestuje negativno Gorse stanje?

Dižete ruke od svega jer ste sve probali, a ništa se nije promenilo na bolje.

Ne nalazite ni malo entuzijazma u sebi i prihvivate činjenicu da se okolnosti nikad neće poboljšati, da više ništa nema smisla.

Smatrate da nema ni svrhe lečiti se, jer od svega odustajete verujući da ništa ne može da vam pomogne.

Ovo negativno stanje izuzetno šteti i telu i duši. Ako ste zapali u takvo stanje, obavezno potražite pomoć ili uzmite Bahovu esenciju Gorse.

Osoba u stanju Gorse nema pozitivna očekivanja, kod nje obeshrabrenost prelazi u očaj, a u očaju zatim gubi svaku nadu. Neko je opisao da u ovom stanju kao da postoji debeli providni zid između duše i ličnosti. One mogu da se vide, ali ne čuju jedna drugu. One su odsečene od svog višeg sopstva i odbijaju da prihvate njegovu ulogu kontrolora sopstvene sudsbine.

Hronično stanje Gorse razvija se tokom vremena i najčiglednije je kod ljudi koji su dugo ili teško bolesni. Zbog svog krajnje pesimističnog stava, oni i ne traže pomoć, ili pak prolaze kroz mnoge bezuspešne tretmane, bez nade da će biti boljitrka ili uspeha. Ovo stanje zahvata sve nivoe - mentalni, emocionalni, fizički i duhovni. Njihov ključni problem je u umu koji im kaže da nema izlaza, i oni odustaju ne tražeći više izlaz iz mračnog tunela u kome se nalaze. Na emotivnom planu, kad nađu na prepreku padaju u očaj i imaju osećaj da su došli do kraja puta, ne pokušavajući da sagledaju mogućnost promene na bolje. Oni su u sigurnoj silaznoj spirali.

Negativna očekivanja doprinose ukorenjivanju bolesti u telu, čineći situaciju još gorom, a osobe još manje sposobnim da prolaze kroz procese razvoja koji su neophodni u ovom životu. Na fizičkom nivou, Gorse se prepoznaće po bledoj koži, tamnim kolutovima oko očiju i nedostatku vitalnosti. Na jednom dubljem nivou, fizičko stanje kao da štiti ove osobe od izazova i razvoja, preuzimanja rizika, mogućih neuspехa i straha od nepoznatog.



Zanimljivo i na sreću, ove osobe se mogu ubediti da probaju neki novi lek ili tretman, doduše ne verujući mnogo u to, ali ipak pristaju „drugom za ljubav“. Tada kod njih naslutimo da i pored nedostatka nade postoji seme verovanja u spasonosno čudo koje će doći spolja. Nažalost, ove osobe nemaju razumevanje da isceljenje dolazi iznutra, iz tihog razgovora sa sopstvenom dušom. Cvetna esencija Gorse ih ponovo povezuje, vraća ih u život i obnavlja nadu.

Rezignacija

Gorse (štipavac, žutica, bodijiva) - cvet nade podstiče: nadu i kreativnost u teškim životnim okolnostima koje traju duže vreme

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?

Morao sam da podnosim toliko mnogo udaraca. Sada ne mogu i neću više.

Kažu mi da sada ne treba da dozvolim da izvisim.

Kod mene je to hronično, tu se ništa ne može učiniti.

U osnovi sam skeptičan.
Time sprečavam kasnija razočaranja!

Izgubio sam nadu, moralo bi se desiti neko čudo...

Prepoznati duševni nesporazum...

Osoba ima nesvesnu želju za kontinuiranim rastom i radosnim razvojem. Ipak, već dugo trajanje teške životne situacije, na primer, nezaposlenosti ili hronične bolesti, tako je suzila životnu perspektivu da osoba ne vidi nikakve mogućnosti i veruje da dalje ne može. Postaje rezignirana.

Time u zabludi pruža pasivan otpor svom unutrašnjem vođstvu. Više ne može da primeti konstruktivne mogućnosti ili šanse sa duševni razvoj koje se nalaze u svakoj novoj situaciji. Tok životne energije je ometen.

...i korigovati

Činjenica je da dok god ima života ima i nade.

Potrebno je da osoba spozna: kojim novim uvidima i sa kakvim razvojem mogućih njansi životnog plana joj



pomaže sadašnja situacija. Značajno je da ove spoznaje kreativno prihvati i da neku od njih počne konstruktivno da primenjuje. To pričinjava radost i životna energija počinje ponovo da teče.

Formula snage:	JA SAM NESALOMIV.
	JA SAM PUN NADE.

Iz knjige Mehtil Šefer (Mechthild Scheffer) „Bahova cvetna terapija“.

Pripremljene po uputstvima dr Edvarda Baha od biljaka sa naših prostora.
Bez konzervansa, veštačkih boja i aroma.



bahove cvetne esencije



Esencije se prodaju:

- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drvene kutije
- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drveni stalak
- pojedinačne(Stock bottle) od 10ml i 20ml
 - mRescue krema od 5ml, 10ml i 50ml
 - mRescue sapun
 - Crab Apple sapun

uz svaki komplet dobija se i mRescue krema i mRescue sapun

Gorse

Korelira sa potencijalom duše da se nada. Cvet nade. Sa njim krećemo od stanja odustajanja do pozicije kada krećemo napred. Od odustajanja do nastavljanja.

Gorse osobe čete najčešće videti u doktorskim ordinacijama okruženim bar jednim ili dva člana familije ili prijatelja. Oni im govoraju: "Čuo sam da ovaj doktor čini čuda za ljude koji imaju problem kao ti". Gorse osoba ne progovara, a njeno lice je smrknuto, ne odavajući nikakvu nadu, a ni želju. Klasični scenario bi bio da se radi o hroničnim bolesnicima koji su već bili na nekoliko tretmana bez uspeha. Ovo svakako nije vezano isključivo za fizičke bolesti, susrećemo ih i kod ljudi koji imaju mentalne i emotivne probleme. To je disbalans bilo koje vrste u vezi sa kojim je osoba izgubila nadu da može biti poboljšanja ili rešenja.

Reči dr Baha: „Veliko beznade, napustila ih je vera da nešto može biti učinjeno za njih. Samo pod pritiskom drugih traže pomoći, ali bez nade da im se može pomoći.“

Gorse je stav - meni nema pomoći, a ne osećanje. Dr Bah je Gorse stavio u grupu esencija za one koji pate od nesigurnosti. Ključne reči bi bile beznade i totalni pesimizam. Ove osobe veruju da ništa više nije moguće učiniti da bi se njihovo stanje ili situacija popravila. Iz tog razloga oni razmišljaju: „Ja više ništa ne očekujem, ne nadam se, napustila me je snaga. Jednostavno, nema svrhe. Već sam sve probao/la i ništa mi ne pomaže. Nema leka za moju bolest“,

jer se često ovo stanje sreće kod osoba sa teškim hroničnim bolestima. Gorse je za one koji veruju da su učinili sve što su mogli i koji više nemaju nimalo volje za život, mada ne mora uvek da bude ovako drastično.

U razgovoru Gorse osoba će reći, za neki predlog: „Ma nema od toga ništa, meni nema spasa“, ali sa nekom hladnoćom i gorčinom. U svojoj glavi Gorse je došao na kraj puta.

Ovakvo stanje je opasno iz dva razloga. Prvo što ovakav stav pogoršava osnovno stanje bolesti, a drugo blokira pozitivne impulse Višeg Ja i osoba se nalazi u začaranom kruku. Ove osobe odustaju od aktivnog života, izgledaju kao da život provode u podrumu, bez sunca. Njihova koža je kreč bela ili žućasta, a ispod očiju su tamni kolutovi. Nesvesna greška leži u odbijanju spoznaje i prihvatanju života u svim njegovim „pozitivnim“ i „negativnim“ manifestacijama. Osoba ostaje zaglavljena u beznadu, ne vidi alternativne puteve, ne pokušava i iz tog razloga ni ne razmišlja da u svemu postoji i dublje značenje i da može biti nešto pozitivno i u negativnom dešavanju. Oni očekuju pomoć izvana, nekakvo čudo, ne shvatajući da oporavak i boljitet na kraju dolazi jedino i samo iznutra, iz nas samih. Neke osobe i uspeju da shvate da im je iskustvo velike patnje „dato“ da bi ojačali svoje životne sile, te kroz ove situacije došli do tačke preokreta i na dalje jačali svoju ličnost. Kada se ovo spozna njihova psihološka orijentacija postaje pozitivna.

Kada razgovaramo o detinjstvu ovih osoba onda saznajemo da su često odrastali u teškim uslovima nemaštine, dugih bolesti u detinjstvu ili su im roditelji bolovali od hroničnih oboljenja npr. srca, bili alkoholičari ili imali neki psihički problem.

MEĐUTIM, AKO DUBLJE POGLEDAMO, NEKADA OVAKVO STANJE ODGOVARA OSOBI I NA NEKI NAČIN ISPUNJAVA NJENE POTREBE.

Na prvi pogled, Gorse osobe izgledaju kao žrtve zaglavljene u negativnom stanju ili bolesti, uprkos njihovom prošlim pokušajima da nešto urade. Međutim, ako dublje pogledamo, nekada ovakvo stanje odgovara osobi i na neki način ispunjava njene potrebe. Jedna od takvih potreba je potreba za ljubavlju i pažnjom. Dok oni najbliži traže još jednog doktora ili neki tretman, oni na taj način iskazuju upravo to, da brinu, da im je stalo do osobe, što je njoj potrebno.

Uzgred, mora biti pomenuto da svako hronično stanje, na neki način pruža i izvesnu zaštitu osobi. Bilo bi zaista okrutno npr. kritikovati osobu koja je već dugo depresivna.

Ne može se očekivati od roditelja Gorse lošeg zdravlja da odlazi na izlete sa svojim detetom i sl.

Na dubljem nivou fizička ili neka druga stanja negativnog Gorsa ga štite od izazova i rasta, preuzimanja rizika, mogućih padova i poraza, straha od nepoznatog. Zašto? Zato što on ne radi ništa, jer smatra da ništa ne vredi.

GORSE OSOBE IZGLEDAJU KAO ŽRTVE ZAGLAVLJENE U NEGATIVNOM STANJU ILI BOLESTI, UPRKOS NJIHOVOM PROŠLIM POKUŠAJIMA DA NEŠTO URADE

Gorse će za sebe reći: „Ja sam beznadežan slučaj, ne može mi biti bolje, umoran sam od svega, nemam više snage, ne postoji više ništa što bih mogao da uradim, osećam se zaglavljen kao u životom pesku“.

Rezultat ovakvog razmišljanja je beznađe koje negira život. Svako ko se nade u ovakvoj poziciji odustao je i od tračka nade, a rezignacija postaje proces unutrašnje destrukcije.

Koji su efekti cvetne esencije Gorse? Ona nam vraća nadu i pomaže nam da modifikujemo svoje stanje duha, negativnost koja izbjija iz dubine, iz dna naše duše. Štiti nas od gubitka, razočaranja ili poraza i pomaže da se vrati naš pozitivan, razuman pristup. Kod teških bolesti može da dođe do poboljšanja. U slučajevima kad se radi o nekim drugim stanjima, a ne fizičkoj bolesti, preokreti mogu da budu baš dramatični i osoba kreće napred sa velikom odlučnošću, hrabrošću i posvećenošću. Osoba uzima aktivnu ulogu i preuzima odgovornost za svoju sudbinu. Ovo ne znači da se očekuje nemoguće, nego spoznaja da se određene okolnosti ne mogu promeniti, ali se snažno veruje da će se sve sklopiti na pozitivan način. I onda može da se ide napred, uprkos negativnostima, ne žaleći se, shvatajući da suštinska spoznaja dolazi kroz bolna iskustva i pokušaje. Počinje da se veruje da sve sa čime se susrećemo u životu ima dublje značenje i da se sve dešava sa razlogom. Stiče se poverenje u život, a on je jedno, sa svojim suprotnostima, i dobrim i lošim.

Pozitivan Gorse nikada ne odustaje, misli da nikada nije kasno za novi početak, prepoznaće pozitivno i u teškim situacijama i inspiriše druge svojim pozitivnim stavom i kaže:

Stojim uspravno, ispunjen sam nadom, vidim nove mogućnosti.

Nada se vratila, a sa njom i život.

Iz dnevnika Bahovog praktičara

Gorse - nepristupačni žbun

Moji putevi pronalaska Bahovih cvetova nekako mi se do sada činiše laki.

Vodila me znatiželja da spoznam nova i potvrdim stara znanja .

Svaki od njih imala sam osećaj da je tu nekako blizak, na dohvati ruke, kao dobar drugar sa kojim deliš dobro i zlo, a zapravo, oni i jesu tu da nam POMOGNU.

Ali do ovog vesnika proleća, iako vam se čini da je poznat nećete lako doći.

Na našem području ga skoro i nema.

Zimzeleni žbun obrastao izrazito oštrim brojnim bodljama koje mu zamenjuju listove, granama žilavo krutim, procveća tek kada poprilično poraste. Prosuće se po njemu rano s proleća žute čašice i od većine njih učiniće vam se samo da su pupoljci koji nemaju nameru da se otvaraju u cvetove.

Nije li to zapravo i osoba kojoj je potreban ovaj cvet za pomoć?

Izgubljene nade, pesimističkog ponašanja takva osoba će "navući" na sebe bodljikavi plašt, poput svog zimzelenog druga i zatvoriti se u svoj izolovani svet. Pa i ako se odluci da potraži izlaz iz takvog stanja učiniće to kad prođe izvesno vreme ili da bi udovoljio bliskim osobama koje mu nude pomoć poistovećujući se sa i na taj način sa ovim žbunom koji, tek kad poraste, cveta i sramežljivo otvara cvetove.

Kada sam krenula u pripremanje ove cvetne esencije koja se priprema metodom osunčavanja i same okolnosti gotovo da su me dovodile do stanja tipa Gorse.

Dok sam provlačila ruku prema cvetovima između grana imala sam osećaj da me je bockalo na stotine iglica koje kao da su me svojim ubodima nagovarale da odustanem od započetog posla. Ovaj neljubazni domaćin gotovo da me



je gurao od sebe. Na to se nadovezuje nestabilno martovsko vreme. Iako osvane sunčano vedro jutro i učini se da će moći da se osunča staklena činija sa cvetovima, nekako se posle branja pojavi po koji oblak te se postupak pripreme prekida... Kao nikad do tada nesmotreno sam prosula ceo sadržaj već osunčane činije, tako da sam posao završila iz trećeg ili četvrtog pokušaja. Čak mi je i fotoaparat otkazivao poslušnost.

Logično da se u ovakvim slučajevima nameće pitanje „a ko može da pomogne u ovakvim stanjima?“ U stanjima kada doživiš neuspehe, kad misliš da nisi u stanju da savladaš ono što je pred tobom...

Pa niko drugi nego sam on - GORSE!

Upravo onim istim bodljama koje su ga činile nepristupačnim i izolovanim oteraće pesimizam, a žutim čašičastim cvetovima upaliće svetlo na kraju tunela i probuditi želju i volju da se izade iz beznađa.

RUČNO RAĐENI SAPUNI

Ručno rađeni sapuni sa etarskim uljima čiste, neguju i štite kožu. Napravljeni su od najkvalitetnijih biljnih ulja (kokosovo, palmino, maslinovo, bademovo, laneno i ricinusovo ulje). Dodatak ši putera i macerata lekovitog i aromatičnog bilja čini ove sapune umirujućim, kremastim i ekstra hidratantnim. Etarska ulja u sapunu poseduju antimikrobnou dejstvo.



NOĆNA KREMA - RETINOL KREMA



Sadrži etarska ulja matičnjaka, zdravca retinol. **Retinol noćna krema** je izvanredna prirodna krema koja jača odbrambeni mehanizam kože i usporava starenje kože. Dubinski hrani i regeneriše kožu, poboljšava sjaj, teksturu i ton kože, smanjuje borice, starenje i štetu nastalu od štetnih spoljnih uticaja.

KREMA PROTIV STARENJA – ANTI AGING KREMA

Sadrži etarska ulja matičnjaka i zdravca. Harmonična, lagana, nemasna krema omogućava da se osetljiva koža hidririra i zaštititi od iritacije, poseduje osobine da usporava ubrzano starenje kože, koristi se za sve tipove kože a posebno delotvorna kod zrele kože lica i idealna kao podloga za nanošenje šminke.

SLIMMING GEL PROTIV CELULITA

Gel protiv celulita sadrži ekstrakt ljute papričice (kapsicin i srodnja jedinjenja) i etarsko ulje žalfije. Idealan preparat za profesionalne masere i fizioterapeute kao i za individualnu upotrebu. **Gel protiv celulita** i za oblikovanje tela koristi se u sprečavanju nastanka novih masnih naslaga i razbijanju postojećeg celulita. Gel sadrži visok kiseonički potencijal koji intezivno osvežava, hrani i stimuliše kožu povećavajući njenu elastičnost i tonus.



DNEVNA KREMA – EMOLLIENS KREMA



Sadrži hidrodestilat matičnjaka. **Emolliens dnevna krema** obezbeđuje optimalnu i dugotrajanu vlažnost, ishranu, negu i zaštitu, posebno je delotvorna kod mlade ili kože sklene mašćenju. Predstavlja odličnu podlogu za šminku.

HIDROLATI I BILJNA ULJA

Hidrolati se mogu koristiti za skidanje šminke, pripremanje krema, maski, sapuna, tonika za kožu, u inhalacijama, posle brijanja i za negu usne duplje... Firma BIOSS proizvodi hidrolate hajdučke trave, smilja, estragona, origana, majčine dušice, bobiljka, komorača, matičnjaka, timijana, čubra, koprive, ruzmarina itd.



KREMA PROTIV BOLOVA – RIS KREMA

Ris krema je prirodna krema sa visokim kiseoničkim potencijalom koji trenutno hidririra, štiti, hrani i osvežava, pojačava vensku i kapilarnu cirkulaciju, umiruje bol, tegobe i upalne procese. **Ris krema** je u stanju da nadoknadi izgubljenu vlažnost. Sadrži ekstrakt hajdučke trave i etarsko ulje pitome nane. Može se primeniti za sve delove tela zahvaćenih bolom nepoznatog porekla, umorom, otocima, različitim upalnim procesima i smanjenu cirkulaciju. Najbolje je ris kremu naneti na željeno mesto.



Bulevar oslobođenja 401i, Beograd

Tel: + 381 11 367 74 51 Mob: + 381 63 884 32 34 +381 69 367 74 50

e-mail: biooss@biooss.rs i prodaja@biooss.rs

www.biooss.rs



Kola Krik reka ledenog čaja

Piše:
Zorica Milosavljević

Na Sajmu turizma u Berlinu, na štandu Surinama sreli smo ove godine menadžera marketinga i prodaje, Ben D'Leon, koji nam je ispričao zanimljivu priču o ovoj zemlji, pa smo žeeli da je podelimo s vama.

Najfascinantniji deo priče o Surinamu je multietničnost i multikulturalnost.

Jedna četvrtina ljudi je iz Indonezije, trećina je iz Indije, trećina iz Afrike, a od ostalih ima malo Kineza, Evropljana, ljudi koji su vekovima u Južnoj Americi - urođenici... Surinam je tri puta veći od Holandije, a ima oko 500.000 stanovnika, tako da ima veoma malo ljudi na mnogo prostora. Više od 80% zemlje je pokriveno netaknutom prašumom, tako da još uvek mogu da se nadu mesta gde ljudska nogu nije kročila. Polovina

stanovništva živi u glavnom gradu (Paramaribo) i tu ima zaista raznolikih ljudi. Kad idete ulicama grada, možete da sretnete ljude koji potpuno različito izgledaju, nećete moći da vidite slična lica.

Idući dalje od Paramariba mogu da se vide različiti tipovi ljudi koji poštuju svoju tradiciju, uključujući tu verovanja, rituale, način odevanja... Kod svake od grupa ljudi ta tradicija je netaknuta. Jedinstvena populacija u Surinamu su Maruni. Za vreme holandske kolonizacije oni su bili robovi koji su radili na plantažama u Surinamu. Ti robovi, Afrikanci, su pobegli u džunglu. Pošto što je džungla veoma gusta i ne može da se ide duboko unutar nje, vlasnici plantaža nisu mogli da pronađu svoje robe. Tako su oni ostali тамо, у дјунгли, изоловани

od svega i svih, pa možete da zamislite tu tradiciju i kulturu staru vekovima u surinamskoj džungli. Mi, u stvari, imamo deo Afrike izgubljene odavno, ali očuvane u našoj džungli. Kad odete na ta mesta, putujete u prošlost za oko tri stotine godina. Urođenici, koji su stari stanovnici Surinama (ne zovemo ih više Indijanci) žive još dublje u džungli, nomadi su i imaju veoma malo kontakata s gradom i oni su takođe autentični. Oni žive na isti način i govore istim jezikom, kao i stotinama godina ranije; kuvaju na isti način, pevaju iste pesme, rade na isti način i imaju posebno medicinsko znanje džungle, koje je fascinantno. Većinom su mešavina Maruna i urođenika. Oni su u stanju da izleče različite bolesti kostiju. Čak i ljudi iz Evrope dolaze u Surinam kako bi se podvrgli tim tretmanima. Oni koriste znanje koje su poneli iz Afrike, a koje se razvijalo hiljadama godina. Došavši u Surinam, počeli su da ga praktikuju. Koriste bilje iz šume koje je potpuno netaknuto ljudskim intervencijama, pa samim tim i nezagadeno, a šuma je poput ogromne apoteke. Puno je raznog bilja i drveća, pa mogu da se koriste različite mešavine. Imamo i Kola Krik, reku koja izvire duboko u džungli. Pesak u Kola Krik je savršeno beo, tako da staklo može da se pravi od njega, a lišće koje pada duž celog toka reke je boji u crno. Tu ima veoma lekovitog lišća, a ima i otrovnog, naravno. Urođenici veruju da je sve to potrebno da bi se postigao balans. Ukoliko uđete u tu vodu, koja je ledeno hladna, posebno ako ste u džungli na trideset stepeni, tada ulazite u neku vrstu lekovitog biljnog čaja. To je najbolji biljni čaj na svetu. Ljudi je i piju. Po istraživanjima organizacije Conservation international pri Ujedinjenim nacijama, Surinam je najzelenija država na svetu i ima najčistiju vodu, tako da nije nikakav problem da se piye voda direktno iz reke, štaviše veoma je zdrava. Kad su Maruni pobegli u džunglu, imali su svoje znanje, ali nisu poznavali bilje i drveće. Kako su išli dublje u džunglu, sreli su urođenike, koji su im pokazali koje se lišće, bilje, drveće koristi za isceljenje. To što su oni zajedno stvorili, integrirajući znanja, je zaista veoma posebno u svetu.

ČAK I LJUDI IZ EVROPE DOLAZE U SURINAM KAKO BI SE PODVRGLI TIM TRETMANIMA

Mogu o tome da svedočim, jer sam imao priliku da vidi dim kako rade. Oni, naravno, sve to kombinuju sa spiritualnim uverenjima. Dešava se da, nakon što primene sve što je potrebno, kažu oboleлом: „Noćas u dva sata će ti se pojavitи bolovi.“ I to zaista veoma tačno u dva sata,



a zatim polako dolazi do isceljenja. Dolazilo je kod njih mnogo ljudi kojima nisu mogli da pomognu u bolnici i tu su bili izlečeni. To je veliko bogatstvo znanja o bilnoj medicini. I to je Surinam.

MARUNI I SURINAMSKI UROĐENICI NE KORISTE SAMO BILJE ZA ISCELJENJE

Postoji primer jednog izlečenog holandskog dečaka o kome je pisala i holandska štampa. Dečak je, naime, imao veliki problem s kukovima, nije mogao da hoda, dane je provodio u kolicima. Doktori su pokušali sve što je bilo moguće i na kraju rekli da ne mogu da pomognu. Dečakova majka je čula o surinamskim isceliteljima i odlučila da pokuša da još nešto uradi za sina. Ukratko, dečak je izlečen na Surinamu i sada može da hoda. Kad su se vratili u Holandiju, majka je odvela sina istom lekaru koji je ranije saopštio da ne može ništa više da učini. Doktor je uradio snimak ponovo, gledao dečaka i nije mogao da poveruje u sve što vidi. Kad je čuo na koji način je dete isceljeno, rekao je da to ne može da bude istina. Ono što je najvažnije nije šta je doktor rekao, već da dečak može da živi svoj život potpunije.

Maruni i surinamski urođenici ne koriste samo bilje za isceljenje, već je tu izuzetno važan i spiritualni momenat, koji je veoma moćan i pravi ravnotežu. Ukoliko neko ne razume povezanost u Univerzumu, taj ne može da razume ni ovakav način isceljenja. Maruni i urođenici znaju mnogo više o toj povezanosti od savremenog gradskog čoveka.

Devedesete

Uvek se začudim kada mi neko ispriča nešto o sebi iz devedesetih godina, navodeći tačne datume i godine. Ja se gotovo ničega ne sećam. Da nisu rođene dve bebe u porodici i da nije bilo onog nesretnog bombardovanja, za mene bi to bio jedan vremenski vakuum od deset godina gde dani, meseci i godine nemaju nikakvog smisla. Kao crna rupa u svemiru koja guta sve u sebe, bez ikakve najave svetla, bez kraja i početka. Imam samo neke fleševe, jasno pamtim neke čudne scene, delove razgovora i vesti. Zašto baš njih? Ne znam, valjda svako ima neku ličnu, bizarnu kolekciju uspomena, pa tako i ja.

Sećanje prvo:

Pola osam je ujutru i kupujem na trafici dve šibice (verovatno nema struje). Hiperinflacija divlja i trgovci ne uspevaju više da promene cene pošto se kurs menja više puta dnevno. Roba je obeležena bodovima i na licu mesta se množi sa trenutnom vrednošću boda. Kako je još jutro i komšinica na kiosku još nije dobila novu vrednost boda, računamo po jučerašnjoj vrednosti. U jednom trenutku se obe zbunimo jer zbog nula nismo sigurne da li je 300 000 ili 3 000 000 dinara ili smo skroz pobrkale i te nule. Tri miliona čega? Krvnih zrnaca? Kupujem samo dve šibice.

Sećanje drugo:

Ispred bakalnice se proteže red za mleko. Dolazi mala količina mleka i u roku od par minuta se sve rasproda. Oni koji su tu stalno već znaju da li će za njih biti mleka ili ne čim pogledaju red. U redu su gotovo isključivo penzioneri. Kupuju i više nego što im treba i naglas pričaju da ih svi čuju: „To je za unučiće, za unučiće!“ Zvuči otužno, pošto se svi pozajemo godinama i znamo da žive sami. Pojavljuje se mladi čovek, odoceo i vidno iznerviran jer je shvatio da će ostati bez mleka. Breca se na najglasniju u redu koja unučiće pominje kao mantru:

„Za unučiće? A šta imate za unučiće? Slončiće, pa piju toliko mleka?“

Niko se ne smeje, niko ne reaguje, penzioneri mirno nose mleko unučićima...

Sećanje treće:

Pored svih strahota, vest u dnevnim novinama skreće mi pažnju:

Na Kalenić pijaci 16 doktora nauka prodaje uglavnom šećer i jaja. Zašto šećer i jaja? Valjda ljudi jedu kolače kada već nema hleba.

Radnje su potpuno zen, čisti dizajn, prazne bele police sa tu i tamo nekim objektom u obliku margarina ili tegle. Sve kupujemo u kioscima i na pijaci ili ispred pijace, na improvizovanim tezgama od kartona.

Sećanje četvrto:

Časkam sa poznanicom dok kupujem konzerve koje ona prodaje ispred novinarnice, na kartonskoj kutiji. Konzerve su iz bivše sovjetske republike i na njima ne piše nikakav rok trajanja. Ona mi pokazuje rukom na novinarnicu iza sebe. Kiosci niču kao pečurke posle kiše i žestoka je borba za svakog kupca. Na centralnom mestu kioska stoji časopis tvrde pornografije koji je izvađen iz plavih zaštitnih korica ne bi li valjda tako privukao više kupaca. Ljudi se trgnu kada ga vide, začude i uglavnom brzo odu jer im je neprijatno. Na naslovniči je eksplicitna scena, muški deo razdraganog para ima pola kile zlata oko vrata, amaterski tattoo, bele frotirske čarape i nešto što liči na kožne tange u tigrastom dezenu. O ukusima stvarno ne vredi raspravljati... Poznanica mi se vajka jer ima tri maloletne čerke i brine se kako će ovo na njih uticati. Ja se brinem da li će se otrovati pašteta-tama. Kasnije se ispostavlja da je briga bila bezrazložna i da je to verovatno najzdravije što sam pojela tog dana.

**Sećanje peto:**

U kupatilu kod M. nalazim nešto što podseća na rolnu toalet papira. Divna bež boja, pod rukom se oseća tekstura drveta, liči na najfiniju buret svilu. Moglo bi se svašta dekorativnog napraviti od toga. Prvi put u životu vidim da se papir pravi STVARNO od drveta. Ali, kako se to koristi u toaletu? Pitam M. gde je to našla i zašto nije kupila normalan papir. Gleda me tužno i ne odgovara. Nisam pitanje čestito ni završila, a stegne mi se u grlu. Sa njenih petnaest maraka prihoda jedino to može da kupi. Kada naletim negde, stanem u red da joj kupim boks cigareta. Kaže da će poludeti ako ne bude imala cigare. Plašim se da je to istina.

Sećanje šesto:

Leto je, sparan dan, kasno popodne. Preko puta pijace na Dorćolu, tik uz tramvajske šine postavljena je bašta novog in kafića. Oštar mladić kratko podšišan, sav u crnom, sedi u žutom kabrioletu na šinama. Oslonjen je jednom rukom na ogradu baštice i pije svoj espresso. Momak izigrava tramvaj i dobro mu ide. Okreće se oko sebe da proveri da li su svi videli i širi optimizam. Ćaska sa dostupnim sponzorčicama u kafiću. Opušteno... Iza njega se polako slažu tramvaji. Umorni ljudi sa posla polako izlaze i prolaze. Majka nosi usnulo dete, neki penzioneri vuku pune cegere. Svi čute i prolaze. Čutim i ja. Da smem (a ne smem), da se ne bojim (a bojim se), da ne verujem u karmu (a verujem), šta bih mu uradila? Od onoga što mi je palo na pamet u roku od deset sekundi zgrozim se sama nad sobom. Pokušavam da na brzinu saberem što je momak uradio. Blokirao je krug dvojke i širi centar grada. Koliko ljudi sada uzaludno čeka dok on ne popije svoju kafu i prestane da se igra igara moći? Sto, petsto, hiljadu? Brojim tramvaje, sedam ih već stoji u nizu. Odlazim polako ka reci. Još jedna doza dnevног poniženja...

Sećanje sedmo:

Organizujem svoje dnevne obaveze prema vestima. Sveka dva sata slušam vesti na radiju. Imam osećaj da mogu da pomognem nekako dok čujem glas dopisnika sa ratišta, iz zatvorenog grada. Plačem... Onda se prekidaju veze i počinjem od nemoći da besnim. Trajno. Prvo su NAŠI otvorili slobodan safari na NJIHOVE, malo kasnije NJIHOVI na NAŠE, pa više puta tako, naizmenično. Onda se više nije znalo ko je naš a ko njihov. J... lud zぶnenog, kao u svakom ratu.

Izgleda da više ništa nema smisla. Probali smo sve. Palili sveće, protestovali, nosili flor, glasali, potpisivali peticije, šetali, pevali, lupali u šerpe, duvali u pištaljke, skupljali pomoć, bežali od suzavca, lajali na zvezde i policiju... i... ništa. Svuda oko sebe čujem: „Ovo nikada neće prestati. Ništa ne može da se promeni. Ostaće na vlasti doživotno. Nikada neće biti bolje.“

Izgleda da su nas se i anđeli postideli i skupili krila. Bog nam je poželeo laku noć i zatvorio vrata dok ne odsanamo naše krvave snove.

Ako me je KNJIGA PROMENE ičemu naučila u životu to je da nikada NE POSTOJI. Postoji samo promena u univerzumu i jedino je ona nepromenljiva (neka je blagosloven dan kada mi je G. poklonio moj prvi I ching). Da, ali šta s tim?

Živim kao u onom čuvenom džinglu:

Iza spuštenih roletni, u unutrašnjoj emigraciji

Slušam radio non-stop, idem na proteste, kuvam, meditiram, čitam. Mala lokalna biblioteka dobija najnovija izdanja na poklon. Uzimam gomile knjiga na čitanje. Pola vraćam nepročitano. Pogledam početak, pa kraj, ako nema sretan kraj, ne čitam je. Stvarnost je toliko strašna da ne mogu još i da čitam o tome. Imam utisak da živim u horor filmu.

**EH, DA MI JE TADA BIO GORSE.
ALI NIJE. NEKADA MORATE
SASVIM SAMI...**

Otkrila sam da jedino knjige iz oblasti marketinga, biznisa i popularne psihologije imaju sretan kraj (barem za izdavače). Čitam naslove tipa „Strategije razvoja“, „Kako da zaradite prvi milion“ i sl. Ponovo stvarnost prelazi u nadrealno. Ja imam milijarde u džepu svakoga dana, dnevno obrćem bilione kao i svi drugi građani ove zemlje. Tehnički, živimo u raju. Zašto sam onda toliko očajna? Odlučila sam ipak da primenim uputstva

iz knjiga. Suština svih njih je da morate da se trudite i delite najbolji deo sebe verujući da će to dati rezultate u budućnosti, odnosno, da ćete biti nagrađeni za takvo ponašanje. E, sad, ovoga se religija setila još pre par hiljada godina ali ok, probaćemo, ionako teško da imam ikakvog izbora. Jedino što mogu da ponudim je malo ljubaznosti i pristojnosti. To je ono što mi mnogo nedostaje. Odlučila sam da ću se nasmešiti i najljubaznije obratiti prodavcima bez obzira što to više niko ne radi. Sve oko mene je sivo, ljudi su sivi, grad je siv, život je siv. Uđem u radnju, svi su namršteni, ja se ljubazno javim. Uglavnom smrknuto klimnu glavom. Sledećeg dana opet i tako par meseci. Prilično kilavo mi ide. Najbolji skor do sada je da nešto u bradu promrmljavaju. Ljudi se više ne smeš ako to ne može da se naplati, fakat. Fakat je i da uputstva iz knjiga ne funkcionišu i da je vreme da odustanem od takvih gluposti. Fakat je i da život nema uvek smisla i da nema rešenja, a kamoli sretnog... Krug se opet zatvorio, ali to više nije krug već spirala koja tone.

Bilo je grozno pre podne kasne zime, sa susnežicom i košavom što ledi sve pred sobom. Trebalo je da kupim peršun za supu. Jedva sam naterala sebe da izđem, obukla sam majicu sa kapuljačom, natukla jaknu i

ponela kišobran. Odlučila sam da najbrže moguće obavim kupovinu i tako maskirana se više nikom ne javljam. Nikada! Što je dosta, dosta je! Na pijaci je bilo desetak ljudi koji su cvokotali za tezgama. U prolazu sam čula: „ Dobar dan , komšinice“. Nisam shvatila da se meni poznanik obraća. Nisam ni mogla jer sam bila zakukljena u odeću. Malo kasnije, sledeći trgovac mi se javio, trljajući promrzle šake. Zatim mi je preprodavac preko puta mahnuo. Spustila sam kišobran i zbunjeno rekla nešto u stilu:

- Uh što je hladno danas. Mora da ste se zaledili od jutros?

- A šta da radimo, komšinice, mora se, nasmejao se čovek i uslužio me.

Sunce se nije pojavilo iznenada iza oblaka kao u filmovima sa sretnim krajem, nije ni sneg prestao da pada, a ni rat nije prestao, još je mnogo vode moralо da protekne do primirja, ali se tok mojih misli promenio, „prevrnula se voda“, što bi rekli pecaroši s proleća. Jadno, slabo i nikakvo, ali svetlo na kraju tunela se ipak pojавilo.

Eh, da mi je tada bio Gorse. Ali nije. Nekada morate savim sami...

Radionica

PROMENITE MISLI, IZLEČITE ŽIVOT

po principima filozofije Lujze Hej

Snažan program koji pruža znanje, razumevanje, inspiraciju i što je najvažnije, alate i smernice kako da unapredimo kvalitet svoga života u svakom segmentu. Baveći se svim aspektima bića - umom telom duhom i emocijama, program omogućuje da se oslobođimo negativnih koncepata, umanjimo intenzitet prošlosti i izađemo iz faze samokritikovanja i realizujemo svoje potencijale.



radionicu vodi:
Ksenija Mijatović,
licencirani HYL trener

Beograd

radionica - 10. i 11. 05.

više informacija na 062/1087990
ili na mail: ksenija.dobremisli@gmail.com

Novi Sad

JOGA STUDIO HIPOKRAT
uvodno predavanje 16.05. u 19h
radionica: 17. i 18. 05

više informacija na www.jogastudiohipokrat.rs
prijave na tel. 062/1087990 ili 063/568605



Šabac

ANANDA JOGA CENTAR
uvodno predavanje: 26.04 u 17h
radionica 24. i 25. 05.

više informacija i prijave na 0693230301

Preporučujemo

Prirodni i zdravi proizvodi za negu lica i tela

Sol dezodorans u stiku

100% prirođan, napravljen od mineralnih soli, obezbeđuje celodnevnu zaštitu od neprijatnih mirisa, ne sadrži parabene, ne sadrži aluminium chlorohydrate, bez mirisa, bez alkohola, pogodan za hipersenzitivne osobe, nije testiran na životinjama, mogu ga koristiti pripadnici oba pola, pogodan za vegane i vegetarijance, ne ostavlja fleke, ne lepi se.

SOL crystal deodorant u stiku ima i specifičan način upotrebe: najpre se blago pokvasti, zatim nanese na čistu kožu i onda opet ovlaš pokvasti. Ako se pre zatvaranja ostavi nekoliko trenutaka kako bi se prosušio, SOL kristal dezodorans može trajati i do 365 dana!

Proizvođač: Phenomen-a
Cena: 1469 din.



Biomaska

Lekovita maska od gline i ekstrakta bilja, sa dodatkom vitamina E i C. Biomaska se može koristiti za otklanjanje akni i bubuljica, protiv bora, ali za druge tegobe kao što su: izraženi i otekle podočnjaci, ispučali i hrapavi laktovi, kolena i pete, ujedi komaraca, širok spektar kožnih oboljenja i dr.



Glinu mogu koristiti i osobe sa osetljivom kožom, jer je temeljno čisti, a koža postaje zategnutu, elastična i osvežena. Maska se može nanositi 2-5 puta nedeljno.

Proizvođač: Shenemil
Cena: 250 din.

Green Cream

Sadrži vitamin E, propolis, etarska ulja hajdučke trave, pitome nane, lavande i majčine dušice. Green krema je krema širokog spektra poseduje izuzetan kiseonički potencijal i može se koristiti za bilo koji deo tela zahvaćenim različitim upalnim procesima i smanjenom cirkulacijom. Lako se apsorbuje u kožu prodirući u njene najdublje slojeve. Podstiče uklanjanje starih ćelija kože i stvaranje novih. Pomaže mekim tkivima da se oslobođe viška tečnosti, soli i toksina iz donjih delova kože. Jako je korisna nakon kozmetičkih tretmana na stopalima, rukama i delovima tela zahvaćenih celulitom. Prisustvo propolisa u krema sprečava sekundarnu ili potencijalne infekcije. Poboljšava cirkulaciju u zoni perifernih krvnih sudova. Ako se izvrši pritisak na nervne centre, krema utiče na pojavu prijatnosti i opuštanja. Krema sadrži biljne molekule koje imaju snažno antimutageno i antioksidativno dejstvo. Poseduje izuzetni umirujući i smirujući osećaj i u veoma kratkom roku popravlja kvalitet kože.

Proizvođač: Bioss
Cena: 580 din.





Prolećno spremanje organizma

Piše:
Dragica Petrović

Zdravlje je naše najveće bogatstvo! Ovo je stara izreka, ali većina ljudi dok se ne razboli se nemarno odnosi prema svom zdravlju. Kako ste vi ovog proleća? Da li ste zdravi?

Zdravlje nije samo nepostojanje bolesti, to je i dobro raspoloženje, pozitivna reakcija na okolinu. To je radna sposobnost i optimizam i žudnja za delovanjem. Psihičko stanje utiče na fiziologiju tela i obrnuto, fizički poremećaji narušavaju psihu. To je zatvoren krug, duša i telo su nerazdvojivo povezani. Od stanja našeg fizičkog tela zavise naše mentalne mogućnosti: jasno razmišljanje, sposobnost da se nađe pravo rešenje, a to znači da uspeh u poslu i u životu zavisi od našeg zdravlja! Zašto je onda većini ljudi žao vremena koje treba da utroše na svoje zdravlje, kad od njega zavisi sve u životu?

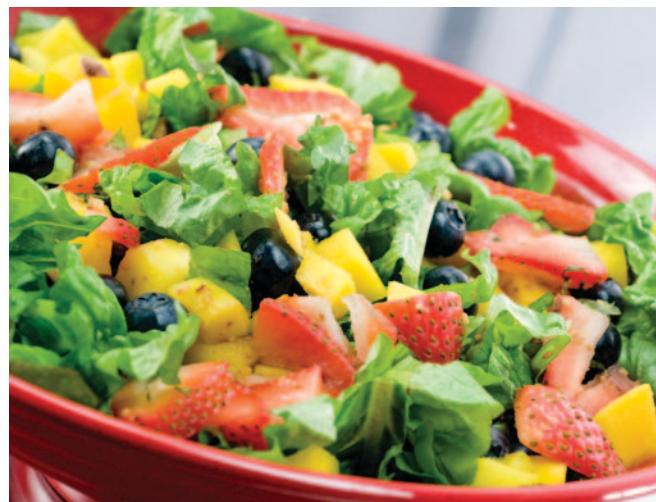
Naše zdravlje zahteva svakodnevnu brigu i zavisi od naših navika i načina na koji razmišljamo. Mi kreiramo i svoje zdravje i svoju sreću i potrebno je da budemo svesni te odgovornosti. "Mi smo ono što jedemo". Svest o telu, kao hramu naše duše, trebalo bi da nas inspiriše i da tako unosimo hranu u telo. Ovog proleća hranite se jednostavno i na taj način odmorite organe za varenje, to će vam dati i više energije. Organ koji je najaktivniji u proleće je jetra (po kineskoj medicini i teoriji pet elemenata), zato možete ujutru da popijete jednu kafenu kašićicu soka od limuna sa jednom kafenom kašićicom hladnog maslinovog ulja, a posle 10 minuta čašu tople vode sa malo soka od limuna. Postupak ponavljajte nedelju dana, a ako vam prija, nastavite još nedelju-dve. Jetra voli zelenu hranu, rotkvice

i klice, a ne voli kasnu večeru (jedite najkasnije do 19 sati), uobročite se i nemojte jesti između obroka.

Pored ishrane isto tako važno je i koliko se krećete, da li svakog dana uzburkate svoj organizam i pokrenete tele-sne tečnosti? Zamislite baru i brz potok i odmah je jasno da se isplati pokrenuti se i biti aktivan na način koji vašem senzibilitetu najviše odgovara. Proleće je divno godišnje doba, izadite makar u šetnju i uživajte u prirodi, Suncu i svežem vazduhu. Potrebno je svakog dana biti najmanje 15-20 minuta napolju, to mogu i stari i bolesni, a to je i jedna od retkih aktivnosti koja je zdrava i neposredno posle jela. Za vežbanje je važna redovnost, budite uporni i postojani i telo će vam uzvratiti!

MI KREIRAMO I SVOJE ZDRAVJE I SVOJU SREĆU I POTREBNO JE DA BUDEMO SVESNI TE ODGOVORNOSTI

Najvažnije je ipak kakve su vam misli, mi smo ono što jedemo, ali osećamo se onako kako mislimo. Postoji priča o dedi i unuku gde deda savetuje ogorčenog unuka: "I ja sam davno osetio ogromnu mržnju prema ljudima koji su mi uzeli sve što sam imao. Ali mržnja te vuče na dole, truje te a pri tome ne pogada tvog neprijatelja. To je kao da si ti popio otrov želeći da tvoj neprijatelj umre. Borio sam se sa negativnim osećanjima mnogo puta. To je kao da imam dva vuka u sebi. Jedan je dobar. On živi u harmoniji sa sobom i drugima, bori se samo onda kada je to neophodno i na pravi način. Ali onaj drugi vuk ...ah! Najmanja sitnica ga izvede iz takta. Bori se protiv svih sve vreme, bez ikakvog razlo-



ga. Ne može da razmišlja jer su njegova mržnja i ljutnja tako velike. To je bespomoći bes, jer njegova ljutnja ne može ništa da promeni. Teško je živeti sa dva vuka u sebi, jer oba se trude da dominiraju nad mojim duhom! Unuk je pogledao dedu u oči i upitao: "Deda, koji vuk pobediće?" Deda se nasmešio i rekao: "Onaj koga ja hranim"

**OVOG PROLEĆA NEŠTO
PROMENITE, NEZDRAVE NAVIKE
ZAMENITE ZDRAVIJIM, KREĆITE SE
VIŠE, VOLITE I SEBE I DRUGE VIŠE**

Po kineskoj medicini bes i agresivnost najviše remete je-tru i žuč, ali i sve druge negativne emocije remete neke druge organe i pri tome osećamo se loše. Dobro se osećamo samo ako uspemo da promenimo ono što možemo, a prihvatimo ono što ne možemo a život nam je već doneo. Dr. Edvard Bah je govorio o pobedi straha, koji treba da se preradi u hrabrost, svaka negativna emocija treba da se preokrene u pozitivnu! Ko voli - živi u stanju ljubavi, a ko mrzi... Izbor, kog vuka hranimo, je naš!

U životu je isto kao i u matematici, kakva akcija takva i reakcija. Rezultat se može promeniti samo ako promenimo akciju! Ako robujete starim navikama i ništa ne možete da promenite, prepustili ste se bujici i ona vas nosi i vaša sudsudina je određena, ali ako ste spremni da promenite loše navike, vi ste onda sposobni da promenite i svoju sudbinu na bolje. Ovog proleća nešto promenite, nezdrave navike zamenite zdravijim, krećite se više, volite i sebe i druge više, a ljutite se i vređajte manje i bićete bolje, zdraviji, srećniji, lepsi.

Želim vam svako dobro!



Rescue Remedy



Rescue je namenjen za situacije AKUTNOG stresa i šoka. Za krizne situacije koje su u toku ili neposredno posle krize. On ne preuzima mesto medicinskom tretmanu ali pomaže da se izbegne mentalna patnja, omogućava telu da bez odlaganja započne sopstveni proces iscelenja. To je preparat za sve hitne situacije – znači kad postoje stanja panike, šoka, mentalne utrnulosti. On je umirujući i u traumatičnim stanjima kao što su: letenje, poseta zubaru, ispit ili neki važan razgovor, vakcinisanje, primena neke terapije na koju pacijent reaguje alergijski, iznenadne neprijatne vesti ili povrede, saobraćajne nesreće, prirodne katastrofe, toksične situacije ili iznenadna smrt nekog bliskog ili poznatog itd.

Ovo je zasigurno najpoznatiji Bahov preparat. U njegov sastav ulazi 5 od 38 pojedinčnih cvetova:

Star of Bethlehem (Ptičje mleko) – za šok mentalni ili fizički, jer omogućava opuštanje i smirivanje.

Rock Rose (Sunčanica) – za doživljaj užasa i panike u situacijama kada se čini da nema nade. Sunčanica pruža mentalnu snagu osobi da ovlađa teškom situacijom kako bi pronašla izlaz iz situacije.

Clematis (Pavitina) – za nesvest, ili nesvestice i vrtoglavice, pa i stanje kome.

Impatiens (Nedirak) – za neumereno uzbudjenje, uznemirenost.

Cherry Plum (Višnja) – za gubitak samokontrole i histeričnost. Višnja sprečava gubitak kontrole uma nad fizičkim postupcima i ne dopušta da nagon bude brži od razuma.

Rescue Remedy se može koristiti na razne načine, što zavisi od potrebe i situacije. Može se nakapati 4 kapi u čašu vode i isipjati gutljaj po gutljaj u što češćim intervalima a može se i direktno iz flašice nakapati 4 kapi direktno

ispod jezika. U situaciji kada je neko u nesvesnom stanju, nakvase mu se usne preparatom ili se isti nakaplje na pulsne tačke na ručnim zglobovima ili iza uha. Kod spoljnih povreda koje su nastale silovito može da se stavi na povredjeno mesto kompresa natopljena rastvorom RR iz čaše.

Tipične situaciju u kojima RR može da pomogne su:

- ▶ Kada ste ekstremno uznemireni – npr. nakon svadbe u porodici;
- ▶ Ukoliko treba da se suočite sa teškom situacijom – npr. intervju za posao ili javni nastup;
- ▶ Kada ste uplašeni – npr. usled ujeda insekta ili srčanog napada;
- ▶ Ukoliko radite u stresnom okruženju – npr. na šalteru za žalbe.

Pošto Rescue nije preparat za sve ako se desi da neko prečesto poseže za njim to onda ukazuje da je osoba u krizi i da joj treba kombinacija koja će vremenom otkloniti problem koji je muče.

**RESCUE REMEDY SE MOŽE
KORISTITI NA RAZNE NAČINE, ŠTO
ZAVISI OD POTREBE I SITUACIJE.**

Ovaj preparat može da se daje i životnjama i biljkama kada je to potrebno. Postoji i Rescue krema koja u sebi pored nabrojanih preparata sadrži još i Crab Apple - Jabuka koja je izvrstan čistač i dezinficijens, a ne sadrži lanolin. Krema je idealna za modrice, nagnječenja, otekline, ubode insekata, posekotine i manje opekontine.



KARAKTERISTIKE Bahovih kapi

Bahove cvetne kapi su u upotrebi širom sveta već oko osamdesetak godina i kroz kliničko iskustvo pokazalo se i dokazalo da:

- ▶ Kapi nemaju kontraindikacija, mogu da ih koriste čak i bebe, trudnice, mame dojilje, vrlo stari ili bolešcu iscrpljeni ljudi.
- ▶ Efikasne su za otklanjanje emotivne i fizičke patnje.
- ▶ Efikasne su za sticanje osobina koje poboljšavaju kvalitet naše svakodnevice (tolerancija, koncentracija)
- ▶ Nema uzgrednih neželjenih dejstava.
- ▶ Primena ovih kapi ne isključuje primenu lekova druge vrste.
- ▶ Kapi ne mogu da se predoziraju.
- ▶ Primena kapi je nenasilna jer se nakaplje ispod jezika ili utrlja iza uva (bebe, onesvešćenih ljudi), nakaplje na dlan, u času vode, u sok, vruću supu ili kafu...
- ▶ Nije potrebno verovati u dejstvo ovih kapi da bi one delovale, jer su kapi efikasne i kad se primene na čoveka u nesvesti ili u komi, efikasne su i kad ih dajemo bebama, korisne kada ih primenimo na kućnim ljubimcima ili cveću u saksijama, dakle u prilikama kada korisnik nema nikakav stav o tome, jednako su efikasne za lečenje i negovanje kućnih ljubimaca i svih životinja, kao i biljaka.
- ▶ Kapi nisu osetljive na spoljne uticaje (zračenja, mobilne telefone, mirise, svetlost, rendgenske aparate na aerodromima) pa je njihovo čuvanje jednostavno.
- ▶ Kapi mogu da se nose u tašni ili džepu, a u radnom ili stambenom prostoru mogu da stoje na bilo kom mestu. Mogu se držati u frižideru u slučajevima kada se ne upotrebljavaju stalno, već samo po potrebi (kao što je npr. Rescue Remedy).

Mehanizmi odbrane

Šta su?

Postupci ili strategije kojima se čovekovo „ja“ brani od spoljašnjih i unutrašnjih opasnosti i ugrožavanja. Prvi ih je prepoznao i definisao Sigmund Frojd, a njegova čerka Ana potom proširila i objasnila.

Kako nastaju?

Svi doživljavamo anksioznost i unutrašnje konflikte i na različite načine se nosimo sa njima. Kada su neprijatna osećanja veoma snažna i uznemirujuća, branimo se proterujući takav sadržaj iz svesti ili ga maskirajući, tako da se ne može lako prepoznati.

Javljuju se u svakoj fazi razvoja i tada imaju određeni značaj za ličnost. Deca koriste relativno jednostavne, dok kasnije, svoje „ja“ branimo složenijim strategijama.

Karakteristike:

Koristimo ih nenamerno i nesvesno, ne znajući da ih upotrebljavamo. Deluju tako da teške misli i osećanja izražavamo indirektno, u nekom preraštenom obliku. Na neki način, iskrivljuju realnost i deluju kao samozavaravanje.

Smisao mehanizma odbrane:

Njihova uloga je zaštitna. Služe nam da razrešimo unutrašnji konflikt i tenziju, izbegnemo opasnost i sačuvamo samopoštovanje. Mehanizme odbrane koristimo u normalnom psihološkom funkcionisanju, ali ako postanu dominantni postupci u suočavanju sa neprijatnostima više nisu u funkciji trenutne zaštite ličnosti već postaju deo psihopatoloških simptoma.

Najčešći mehanizmi odbrane:

Potiskivanje - prethodnik drugih i centralni mehanizam odbrane. Sastoje se u sprečavanju neprikladnih želja i mi-

sli ili uznemirujućih sećanja da prodru u svest. Tako potisnuti ipak se ispoljavaju u našim snovima, šalama, omaškama u govoru, zaboravljanju.

Negacija - odbrana od spoljašnjeg ugrožavanja. Ogleda se u neprihvatanju, poricanju nekog stanja ili događaja, negiranju ili odbacivanju realnosti (zavisnici odbijaju da priznaju da imaju problem; poricanje smrti bliske osobe).

Projekcija - opažanje i pripisivanje drugim osobama karakteristika koje bi da negiramo kod sebe (deca okrivljaju druge za svoje postupke; osoba koja nesvesno želi da prevari svog partnera sada postaje sumnjičava po pitanju njegove vernosti).

Racionalizacija - nalaženje logičnih, ali ne i stvarnih, razloga ili izgovora za neke nedozvoljene radnje, neuspehe (neuspeh se objašnjava kao uspeh, ili mali uspeh kao veliki; roditelj koji tuče decu pravda se da to čini za njihovo dobro).

Reaktivna formacija - sastoji se u tome da se nedozvoljeni sadržaj prvo potiskuje, a zatim se u ponašanju manifestuje kao direktna suprotnost (potisнутa agresivnost prema nekome iskazuje se kao preterana naklonost i obrnuto).

Regresija - odustajanje od zrelih metoda rešavanja problema i vraćanje na primitivnije, karakteristične za raniji uzrast (kod rođenja drugog deteta, starije se ponaša infantilno; dešava se u igri, snovima, relaksaciji).

Sublimacija - zdrav mehanizam, jer se neprihvatljivi impulsi transformišu u socijalno prihvatljive i cenjene motive i aktivnosti (kulturna dostignuća; izbori profesija; agresivni motiv sublimira se u sportski).

Identifikacija - anksioznost se redukuje poistovećivanjem sa nekim drugim (neuspeli roditelji sa svojom decom; uspeh grupe ljudi oseća se kao svoj).



Upomoć! Maltretiraju me u školi!

Piše:
Tatjana Kašić

Siledžija je osoba koja namerno pokušava da povredi drugo dete i to čineći da se ono oseća nesigurno, udara ga, gura, sapliće, naziva ružnim imenima ili širi neprijatne glasine o njemu. Povređeno dete se oseća loše, ali ne zna kako da promeni situaciju. Teško mu je da održi koncentraciju u školi jer je zabrinuto zbog toga kako će se izboriti sa nasilnikom u svojoj blizini.

Deca pate, često žele da promene ili napuste školu, a nisu retki ni pokušaji samoubistva.

Odrasli treba da pomognu i podstaknu decu, zar ne? Oni brinu o deci, uče ih kako da se ponašaju, ohrabruju ih. Međutim, kada se desi bilo kakvo maltretiranje među decom upravo odrasli moraju biti mnogo aktivniji, odgovorniji i učiniti nešto povodom toga.

Maltretiranje u školi može biti težak problem koji se ne odražava samo na maltretirano dete nego i na njegove roditelje, nastavnike, ostatak razreda, pa i na čitavu školu.

Detetu koje je izabrano za „metu“ potrebni su podrška i sigurnost, ali vrlo često ono odbija da razgovara o tome iako roditelji sumnjaju da se nešto dešava. Razlog za to može biti detetov strah od roditeljske reakcije, strah od neprijatnih scena u školi ili pak nastojanje deteta da počuša samo da se izbori za svoje mesto.

Mnogo je razloga zašto dete želi svoj problem da zadrži za sebe, ali u cilju izbora odgovarajuće kombinacije Bahovih kapi, najbolje je da ono samo da odgovor. Doći do pravog odgovora sigurno traži mnogo strpljenja i blagog

i nežnog nagovaranja od strane roditelja. Možda čak i uključivanje brata ili sestre, možda bake i deke.

RAZGOVARAJTE SA BAHOVIM PRAKTIČAROM, DAJTE KAPI SVOM DETETU I ZAPIŠITE SVOJA ZAPAŽANJA

Mi, kao roditelji, možemo da prepostavimo kroz šta naše dete prolazi. Ono može biti depresivno ili preplaćeno. Sa strahom u očima može tražiti razne izgovore da izbegne školu. Ne reaguju sva deca na isti način. Neko prihvata situaciju, ne želi da uzvrati borbom i umesto toga „pušta“ problem. Toj deci je potreban **WILD ROSE** koji će doneti motivaciju da se suoči sa problemom i reše ga. Dete koje se boji da će biti povredeno treba **MIMULUS**. Taj preparat će mu doneti hrabrost da se nosi sa problemom. **ROCK ROSE** je takođe važna kapljica, za paniku, kada je strah veoma jak i može da parališe dete. **CENTAURY** za nežnu ali pokornu decu koja nikome ne mogu da kažu „ne“. Ta njihova osetljivost postaje njihov najveći neprijatelj i ne dozvoljava im da reaguju adekvatno u problematičnom trenutku. Uz **CENTAURY** dete će biti ponosno na sebe jer će biti sposobno da se suprotstavi agresiji. **WILD CHESTNUT** će pomoći detetu koje je veoma zabrinuto i okupirano mislima o svom problemu. To dovodi do nemirnih i neprospavanih noći. **WALNUT** će zaštiti dete od spoljašnjih uticaja i pomoći da se distancira od agresivne taktike napadača. **CHESTNUT BUD** će pomoći onom detetu koje je jednom uspelo da se izvuče iz neprijatne situacije, ali nije izvuklo pouke i upada ponovo u iste probleme.

SWEET CHESTNUT će pomoći deci koja se osećaju očajno i ne vide izaz iz svoje situacije.

SCLERANTUS će biti od koristi ukoliko dete muči dilema da li da nekome kaže ili ne šta ga muči. Ono



taman odluči da progovori o svom problemu, ali potom se predomisli. **CERATO** je od koristi za dete koje nedovoljno veruje u sebe i sumnja u svoju odluku. **LARCH** će detetu povratiti samopouzdanje da progovori i suprotstavi se nasilniku. Deca koja insistiraju na borbi sa svojim problemom imaju koristi od biljke **OAK** koja će im pomoći da povrate i održe svoju snagu.

MALTRETIRANJE U ŠKOLI MOŽE BITI TEŽAK PROBLEM KOJI SE NE ODRAŽAVA SAMO NA MALTRETIRANO DETE

HOLLY je biljka za inat, ljubomoru, želju za osvetom. Sve to može da dovede do agresivnosti. **WILLOW** će pomoći detetu da se reši agresivnost, pomoći mu da oprosti i zaboravi.

Kao što vidite, postoje Bahove kapi koje mogu pomoći maltretiranom i šikaniranom detetu da povrati poverenje, da postavi svoje granice, da ne bude pod uticajem drugih, da bude hrabro, zadovoljno i da preuzme odgovornost. Deca brzo reaguju na Bahovu cvetnu terapiju.

Znam da zvuči previše dobro da bi bilo istinito ali, probajte i videćete! Razgovarajte sa Bahovim praktičarom, dajte kapi svom detetu i zapišite svoja zapažanja tokom narednih dana i nedelja – možete biti prijatno iznenadejni!

Sa druge strane, sileđijama bi takođe dobrodošle Bahove kapi! Za njihovu potrebu da dominiraju, da budu okrutni, manipulativni, dominantni. Ali, ostavimo to za neki drugi put. Uz nadu da će ih oni koji ih imaju u svojoj blizini prepoznati i na vreme reagovati!



Ulaz je slobodan
zbog ograničenog
prostora potrebna je
najava telefonskim
putem.

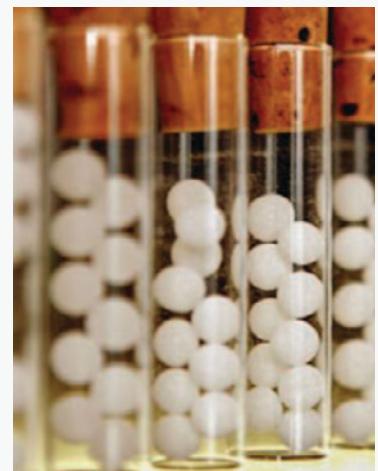


Udruženje za širenje i unapređenje klasične homeopatije "Simillium"
pokrenulo je seriju tribina o homeopatiji i vezi sa drugim metodama tradicionalne medicine

- ♦ floriterapija
- ♦ akupunktura
- ♦ Bahove kapi
- ♦ energetska medicina
- ♦ lični razvoj iscelitelja

Tribine su u terminima od 18.30 do 20.30 u prostoru u
Džordža Vašingtona 28/II sprat, u Beogradu.

Ujedno, Udruženje je počelo da upisuje nove članove za učenje
homeopatije. Školska godina počinje u septembru 2014.



Opis klijenta: Nina, 14 godina. Pohađa osmi razred osnovne škole, odlična je učenica i već osam godina uspešno trenira plivanje. Nina prijatno izgleda i ponaša se adekvatno svom uzrastu.

Prvi susret:

Kratak opis problema: Nina od šeste godine vežba rekreativno, počela je na preporuku lekara, a potom su to postali ozbiljniji treninzi pošto je pokazala talent. Od tada vredno i uspešno ispunjava školske i obaveze sporta. Učeće na takmičenjima se vremenom povećavalo i postala je jedna od najboljih u svom uzrastu. Već neko vreme treninzi su izuzetno naporni, na njih odlazi dva puta dnevno.

Nina na razgovor dolazi na predlog roditelja i sportskog trenera. Oni su zabrinuti za nju jer u poslednje vreme ima teškoće u ispunjavanju svojih aktivnosti i ne postiže izuzetne rezultate kao ranije. U telefonskom razgovoru majka navodi da mora da je stalno podstiče kako bi sve postigla jer je ovo važan period za nju.

Nina detaljno opisuje svoj dan koji je prilično organizovan i nema mesta za spontane aktivnosti. U toku radne nedelje to su treninzi uveče i ujutro, između toga nastava i učenje. Majka joj određuje vreme i način ishrane i spavanja. Vikendom takođe trenira i jedino subotom može u neku posetu ili da proveđe vreme za kompjuterom. Usled takvog rasporeda često je opterećena predstojećim obavezama, veoma umorna i nekoncentrisana. Ima utisak da se nešto dešava sa njom zato što se sve ne odvija kao pre i htela bi to da promeni.

Klijentovo poznavanje Bahovih preparata: Nina i njeni roditelji su za Bahove kapi saznali preko poznanika koji su ih koristili, tako da su upoznati sa osnovnim karakteristikama i namenom preparata.

Prvi utisak o klijentu: po dolasku na intervju, devojčica izgleda iscrpljeno i pospano. Voljno pristaje na razgovor.

Glavni delovi intervjuja:

P: Obzirom da su twoji roditelji dogovorili naš susret, volela bih da mi kažeš o čemu ti želiš da danas razgovaramo?

K: Mama mi je rekla da pričam o školi, prijemnom i treninzipa, možemo o svemu, ali uskoro je takmičenje pa bih više o tome. Stvarno mnogo treniram i na treningu sam dobra, ali u poslednje vreme kada su takmičenja imam slabiji rezultat.

P: Da li si ranije imala nekih teškoća?

K: Ne, pre je sve bilo u redu. Ne znam zašto, ali sve mi de luje teško i nemoguće.

P: To takmičenje, je li važno za tebe?

K: Da, to je republičko. Ako osvojim medalju ušla bih u reprezentaciju i dobila stipendiju i to bi bio veliki uspeh.

.....

P: Šta se to promenilo i kako se ti sada osećaš zbog toga?

K: Strah me je da neću uspeti. U poslednje vreme kad trka treba da počne ja se unervozim, imam tremu i najradije bih odustala.

P: Možeš li da mi opišeš taj strah, šta ti se tada dešava u telu i glavi?

K: Plašim se da će me ostali prestići. Kad se pripremam za početak, umesto da mislim o tome kako ću, ja gledam oko sebe i vidim druge kako se koncentrišu, a meni se suši grlo, noge su mi teške i srce mi lupa. Otplivam ja dosta dobro, ali svi kažu da sam mogla još bolje.

.....

P: Da li ti aktivnosti koje imaš u toku dana predstavljaju napor?

K: Pa da, i škola i treninzi, sad mi je baš teško da sve postizem. Svaki dan mi je isti, a ja sam stalno umorna i nikako da se naspavam.

P: Kako se odmaraš i kakav ti je san?

K: Odmor nemam (smeh), a često ne mogu dugo da zaspim pa se onda jedva probudim i ustanem ujutro.

.....

P: Šta radiš kad ne možeš da zaspis?

K: Ležim u krevetu, znam da treba da spavam, a ne mogu da prestanem da razmišljam. To me baš nervira.

P: O čemu tada misliš?

K: O svemu! Šta sam mogla bolje da uradim na treningu ili o takmičenju koje treba da bude. Naravno, o ocenama i da li ću prijemni uraditi dobro.

.....

P: Kako twoji roditelji vide tvoje teškoće, šta kažu kada razgovarate?

K: Govore mi da sad moram da dam svoj maksimum, da je ovo važan trenutak za mene i da znaju da ja to mogu. Zato što će uskoro upis, a i da dobijem više tu stipendiju.

P: Šta ti misliš o tome?



K: Pa moram!!! Novac od stipendije bi nam dosta olakšao situaciju.

P: Da li bi propustila neke obaveze ukoliko su ti prepornane, a da se roditelji s tim ne slažu?

K: Ne bih, jer mi kažu da će moj uspeh doneti dobro svima nama. Oni me ipak stalno voze i čekaju na treninzima.

U toku susreta Nina je bila vidno umorna o čemu je i sama najviše govorila, uprkos tome spremno je učestvovala u intervjuu i iskazivala zainteresovanost za preparate koje će uzimati. Razgovor je vođen prijateljski, a Nina je iskreno i spontano komunicirala na postavljena pitanja.

Biranje preparata:

Ninin fizički izgled u trenutku razgovora postavio je preparat za umor i iscrpljenost u prvi plan. Svojim odgovorima potvrdila je prepostavku potrebe za njim. Stiče se utisak da je na granici svojih snaga, i fizičkih i psiholoških. Razmišljala sam o preparatima koji bi nabolje pokrili takvo trenutno stanje u smislu šta izaziva najveći napor. Da li dominira strah od neuspeha ili anticipacija događaja. Ispalo je da i strah u konkretnoj situaciji i misli kada nije u njoj prave pritisak. Ona razmišlja o budućim događajima, ali ne sanjareći nego kako je i rekla žećeći da to prestane. Strah koji se javlja je konkretan i nije blokirajući pa je izabran samo jedan preparat iz te grupe. Zbog sumnje u svoje mogućnosti na predstojećem takmičenju testirano je da li se to već dešavalo i po čemu je to bitno drugačiji izazov.

Izabrani preparati:

Elm – za krizu samopouzdanja

Mimulus – za strah od neuspeha

Olive – za umor i iscrpljenost

White Chestnut – za opterećujuće misli i nesanicu

Oak – za istrajanje uprkos naporu

Rescue Remedy – za situaciju akutnog stresa (na takmičenjima)

Ova kombinacija, pojasnila sam Nini, u narednom periodu ublažiće ili potpuno otkloniti neke od njenih teškoća. Za svaki preparat pojedinačno želeta je da zna što čini. Elm će pomoći da osećaj da je uskoro pred njom prevelik izazov sagleda smirenio i sa verom u svoje sposobnosti da može bez prevelikog stresa dati najbolje. Sledeći preparat treba da smanji strahovanje da će se desiti najgore i ublaži fizičke simptome koji je dodatno ometaju u situaciji pritiska. Usled aktivnosti na fizičkom nivou koje su već dugo vremena iste i intenzivne Nina je svesna zamora i potrebe za odmorom. Kapi će pomoći da oslušne svoju potrebu za pauzom kako bi se povratila i dopunila snaga. Ovakav tempo uticao je na pad efikasnosti i psiholoških granica te se zbog toga javljaju problemi u zaspivanju i misli koje opterećuju. Zajedno čine krug koji će preparat prekinuti i povratiti mir. U delu gde govori o odnosu roditelja prema njenim obavezama, razmišljala sam o Centaury kada je rekla da bi uprkos svemu ipak uradila što oni zahtevaju i očekuju. Ipak sam za sada ostala samo na Oak jer se sportom bavi dugo i sama misli da mora uraditi očekivano.

Naredni susret i postignute promene:

Na sledeći razgovor Nina dolazi sa osmehom. Govori da je osvojila medalju i postigla željene rezultate, deluje srećno i zadovoljno. Ne izgleda toliko iscrpljeno, ali kaže da planira da počne sa nekom vrstom opuštanja kako je sugerisano i da su roditelji pristali na to. I dalje komunicira otvoreno i bez zadrške. Razgovarali smo i o školi i daljem obrazovanju, ali su kod Nine još uvek razne opcije otvorene. Intervju je bio zakazan između Ninih aktivnosti pa nije trajao koliko je bilo planirano.

Glavni delovi intervjua:

P: Da li je došlo do nekih promena od našeg susreta?

K: Mislim da jeste, ja se nekako bolje osećam.

P: A kako i koliko bolje, opiši mi.

K: Uspeva mi da mnogo lakše zaspim i nisam više preumorna. Ne razmišljam više toliko pred spavanje već u toku dana.

P: Da li ti to stvara osećaj nelagodnosti?

K: Ne baš, jer dok radim nešto mislim tad o tome.

P: Znači, u toku aktivnosti si koncentrisana na ono što radiš i to te ne opterećuje kao ranije pred spavanje?

K: Da, ispada da sam mislila samo kad legnem (smeh).



P: Šta je sa strahom o kojem si govorila?

K: Nije više tako izražen. Nije mi se sve ono dešavalo iznutra, ali sam se na takmičenju bojala da će biti boljih od mene.

P: Ali ti si uvek u vrhu, šta misliš da te koči da veruješ u sebe?

K: Svi mi govore da sam među najboljima, ali ja mislim da nemam dovoljno samopuzdanja. Kad vidim neke devojčice kako one žele pobedu i kažu kako će „razbiti“, trebalo bi da i ja razmišljam tako.

P: Da li si ranije osećala manjak sigurnosti?

K: Kad se prisetim, i jesam. Ja nisam nikad volela da se takmičim, ali ranije mi je to bilo zabavno i naravno bila sam srećna zbog uspeha, ali sada je sve postalo jako ozbiljno i ja mislim da je to previše za mene.

P: Jesi li razgovarala sa nekim o tom osećaju?

K: Htela sam da kažem svojima, ali ne znam kako.

P: Zamisli da im ipak nekako kažeš, da li bi ti bilo lakše?

K: Ne znam, jer oni misle da ja mogu uvek bolje i da samo treba to da odlučim, a oni valjda bolje znaju.

P: Da li bi želela da možeš jasnije da izraziš svoj stav, i sebi i roditeljima?

K: Da.

.....

P: Šta je ono što ti voliš u plivanju?

K: Super je što putujemo svuda i budemo na lepim mestima. Meni se sviđa jer je dobro za zdravlje. A sad ču imati kao neku platu, a dobijamo i neke poklone pored medalja.

Značajne promene desile su se u Nininom fizičkom statusu, odmornija je jer nema problema u zaspivanju. Počela je da osluškuje potrebe svoga tela. Preparati su omogućili da uspostavljena veza stvarnih napora i misli koje se nameću postane slabija. To joj je dalo sposobnost da se koncentriše na aktuelni trenutak. Simptomi straha su nestali jer je situacija procenjena na drugačiji način. Nina je uvidela novo osećanje kod sebe čija je strah bila manifestacija. Obaveze su ostale iste i ona i dalje istrajava istim tempom zbog osećaja da tako treba.

Izabrani preparati:

Mimulus – za strah od neuspela

Oak – za istrajavanje u naporu

Larch – za nedostatak samopuzdanja

Centaury – da se založi za svoj interes

Wild Out – za jasniju viziju šta želi

Prvobitna kombinacija preparata je izmenjena utoliko što su se umor i iscrpljenost sveli na minimum i uznemirujuće misli eliminisale. Potreba za Mimulusom ostaje jer je prisutan strah da neće biti najbolja u konkretnoj situaciji, čemu je osnova osvešćen manjak samopuzdanja koji datira od ranije. Mimulus i Larch dodaće smelost da proveri svoje stvarne sposobnosti, ne upoređujući se previše sa drugima. Sve dok Nina bude ulagala napore preko svojih granica postojaće mogućnost sloma, zbog toga Oak ostaje da bi uvidela ne samo potrebu za fizičkim već i emotivnim predahom. U prvom razgovoru bilo je razmišljanja o Centaury ali je ovde potvrđena sumnja da Nina na neki način ispunjava želje i potrebe svojih roditelja vezanih za sport, a ne ume da iskaže svoje. Preparat treba da joj pomogne da njihov uticaj smanji i u fokus stavi svoje. Stekla sam utisak da je kod Nine izraženija spoljašnja motivacija za bavljenje sportom uprkos njenoj fizičkoj spremnosti koju svi ističu. Wild Out će joj dati putokaz šta je to što će je ispunjavati i pružati zadovoljstvo u njenom daljem životu.

Sadašnje stanje:

Nakon drugog susreta usledili su praznici pa sa Ninom nije usledio skori susret. U telefonskom kontaktu sa majkom govorila je o Nininom predstojećem putovanju na takmičenje, da se ona dobro oseća i da će se javiti kad sve prođe. Želela je još jednu kombinaciju preparata za Ninu. Pitala sam da li je Nina govorila o nekim svojim osećanjima i željama na šta je majka samo rekla da razmišljaju i dogovaraju se o planovima za budućnost. Nadam se da će roditelji imati razumevanja za Nininu odluku o njenim daljim životnim koracima, kakva god da bude, i da će joj preparati u tome pružiti podršku.

POSTANITE ONO ŠTO JESTE!

VRATITE PRIRODNI SKLAD U SVOJ ŽIVOT



- Psihološko savetovanje
- Psihoterapija
- Profesionalna orijentacija
- Bračno savetovanje
- Asertivni trening
- Autogeni trening



Terapija Bahovim cvetnim kapima:

- način da postignete emotivnu i mentalnu ravnotežu
- da prevaziđete prepreke (strah, neodlučnost, nestrpljenje, tuga...)
- da razvijete pozitivne kvalitete (ljubav, hrabrost, vera...)
- put da se vratite svojoj prirodi i zavolite sebe

www.sklad.rs

Sklad

UDRUŽENJE SKLAD, dr Laze Stanojevića 7, NOVI SAD

Tatjana Kašić, Bahov praktičar, tel. 065 5678-111

<https://www.facebook.com/Bahovekapins?ref=hl>

Jelena Stanojević, psiholog, tel. 062 1997-107

Dr E. Bah:

„Isceliti sebe“

Sedmo poglavlje

Isada dolazimo do krucijalnog problema – kako možemo da pomognemo sebi? Kako da naš um i telo održimo u stanju harmonije, koja će otežati ili čak učiniti nemogućim da nas bolest napadne, jer je sigurno da je individua bez konflikta imuna na bolest.

Razmotrimo prvo um. Već smo u nekom trenutku govorili o tome koliko je neophodno da unutar sebe tragamo za onim manama koje nas teraju da delamo protiv Jedinstva i sklada sa onim što nam nalaže Duša, i da eliminišemo te mane i razvijemo njima suprotstavljene vrline.

Ovo može da se uradi na ranije opisane načine i iskrenom samoanalizom koja će nam otkriti pravu prirodu naših grešaka. Naši duhovni savetnici, pravi lekari i bliski prijatelji trebalo bi da nam pomognu da steknemo pravu sliku o sebi i najbolji način da je steknemo jeste putem meditacije i smirenog uma i tako što ćemo dovesti sebe do takvog stanja mira da će naša Duša moći da nam se obrati kroz našu svest i intuiciju i da nas usmerava u skladu sa njenim željama.

Kada bismo samo mogli da odvojimo malo vremena svakog dana, da budemo potpuno sami i na što mirnijem mestu, bez ometanja, da samo mirno sedimo ili ležimo ne razmišljajući ni o čemu ili spokojno promišljajući o svrsi života, vremenom bismo otkrili da nam ovakvi trenuci značajno pomažu i da su nam, takoreći, dali životne uvide i smernice. Nalazimo da smo nesumnjivo dobili odgovore na pitanja o teškim životnim problemima i možemo sa samouverenošću da odaberemo pravi put. U tim momentima trebalo bi da u srcu zadržimo iskrenu želju da služimo čovečanstvu i da delamo u skladu sa našom dušom.

Ne zaboravimo da, kada je mana otkrivena, lek nije u borbi protiv nje, ni u usmeravanju volje i energije ka suzbija-

nju pogrešnog, nego u konstantnom razvijanju kontrastne vrline, čime se iz naše prirode automatski otlanjaju svi tragovi našeg napadača. Ovo je pravi i prirodni način napredovanja i borbe protiv pogrešnog u nama i mnogo je lakši i delotvorniji nego direktno sukobljavanje sa manom. Sama borba protiv mane povećava njenu moć, održava našu pažnju zakovanom na njoj, donosi nam pravi sukob i najviše što u tom slučaju možemo da očekujemo je njeno trenutno suzbijanje, što je daleko od zadovoljavajućeg, pošto je neprijatelj i dalje sa nama i može da se, u momentu slabosti, ponovo pojavi. Kada bismo zaboravili neuspeh i svesno težili razvoju vrline koja bi nastanak mane učinila nemogućim, to bi bila prava pobeda.

Na primer, ako u našoj prirodi postoji okrutnost, možemo stalno da ponavljamo: „Neću biti okrutan“, i tako sprečimo sebe da grešimo u tom smeru. Ali, uspeh ovoga zavisi od snageuma i ako on oslabi, možemo na trenutak da zaboravimo našu ispravnu odluku. Ako, sa druge strane, razvijamo iskreno saosećanje prema našim bližnjima, ta osobina će jednom za svagda učiniti okrutnost nemogućom. Gnušaćemo je se zbog naših bližnjih. Na ovaj način neće doći do potiskivanja okrutnosti, nema skrivenog neprijatelja koji se iz zasede pojavljuje u momentima kada nismo zaštićeni, zato što je saosećanje iz naše prirode potpuno iskorenilo mogućnost bilo kakvog čina koji bi mogao da povredi drugog.

Kao što smo ranije videli, priroda naše fizičke bolesti značajno će nam pomoći i ukazati na mentalnu disharmoniju koja je osnovni uzrok porekla bolesti. Još jedan veliki faktor uspeha je taj da moramo da imamo želju za životom i da sagledamo naše postojanje ne samo kao dužnost da živimo u trpljenju, nego da razvijemo istinsku radost prema avanturi našeg putovanja na ovom svetu.

Možda je jedna od najvećih tragedija materijalizma razvoj apatije i gubitak istinske unutrašnje sreće; to uči ljude da u zemaljskim uživanjima i zadovoljstvima traže ispunjenje i nadoknadu za probleme, što može dovesti samo do toga da ih na trenutak zaboravimo. Kada jednom počnemo da tražimo kompenzaciju za rešavanje naših problema u svetu materijalnih zadovoljstava, time pokrećemo začarani krug. Razonoda, zabava i nehaj su dobri za nas, ali ne i onda kada se uporno oslanjamо na njih u nadi da će nam olakšati bol. Neophodno je stalno osmišljavati i razvijati nove načine razonode da bi ona bila konstantna, čime jučerašnje ushićenje već danas postaje dosada. Tako da nastavljamo da tragamo za drugaćijim i većim uzbudnjima sve dok ne postanemo prezasićeni i nesposobni da zadovoljimo sebe. U jednom ili drugom obliku, oslanjanje na ovozemaljsku zabavu čini od nas Fausta i, iako možda nismo toga potpuno svesni, život za nas postaje tek nešto više od ispunjavanja dužnosti. A prava životna radost i merak, ono što bi trebalo da bude nasleđe za svako dete, što bi trebalo da zadržimo do naših poslednjih sati, udaljava se od nas. Naучна istraživanja koja se sprovode u cilju podmlađivanja, produžavanja prirodnog trajanja života i pojačavanja čulnih zadovoljstava sredstvima „đavolje rabote“, dovele su do zabrinjavajućeg stanja u nauci danas.

Stanje dosade je odgovorno za mnogo više bolesti nego što bismo inače mogli da pojmimo. Kako danas postoji tendencija da se dosada javlja u ranoj fazi života, tako se bolesti povezane sa njom pojavljuju u mладости. Такво stanje nije moguće ukoliko spoznamo istinu o božanskom u nama, našu misiju na svetu, i shodno tome, radujemo se sticanju iskustava i pružanju pomoći drugima. Lek za dosadu je aktivna i živa zainteresovanost za sve oko nas, bavljenje životom tokom celog dana, spoznavati, spoznavati, spoznavati, putem životnih pojava i od naših bližnjih, istinu koja stoji iza svih stvari, prepustiti se veštini sticanja znanja i iskustava, i čekati priliku kada ćemo moći da upotrebimo sve ovo kako bismo pomogli našem bližnjem.

Tako će svaki trenutak našeg rada i zabave doneti sa sobom žar za učenjem, želju da iskusimo prave stvari, prave avanture i dela vredna pažnje, i kako razvijamo ove sposobnosti, otkrićemo da ponovo dobijamo snagu da uživamo u najmanjim događajima, a okolnosti koje smo ranije smatrali uobičajenim i monotonim, postaće prilika za istraživanje i avanturu. Upravo se u jednostavnim životnim stvarima – jednostavnim zato što su najbliže velikoj istini – može naći pravo zadovoljstvo.

Rezignacija, koja čini da pojedinac putuje kroz život nedovoljno budan, otvara vrata nebrojenim štetnim uticajima koji se nikada ne bi ukorenili kada bi naš svakodnevni život nosio sa sobom duh i radost avanture. U kojoj god da smo sferi života, bilo da smo radnik u gradu prepunom bogatstva ili usamljeni pastir u brdima, hajde da težimo

da preokrenemo monotoniju u zainteresovanost, dosadne dužnosti u radosnu priliku za sticanje iskustva i svakodnevni život u intenzivno promatranje čovečanstva i velikih fundamentalnih zakona univerzuma. Na svakom mestu postoji mnoštvo prilika da se prepoznaju zakoni stvaranja, u planinama, dolinama ili među našim bližnjima. Hajdemo prvo da pretvorimo život u avanturu upijanja iskustava. Tada dosada više neće biti moguća i hajde da, u tom stečenom znanju, tragamo za harmonijom našeg uma, duše i velikog Jedinstva božije tvorevine.

Još nešto što će nam značajno pomoći je otklanjanje svih strahova. U stvari, nema mesta za strah u ljudskom carstvu, s obzirom na to da je božansko u nama, koje smo zapravo mi, nepobedivo i besmrtno, i ako smo ga svesni, mi kao božija deca, nemamo čega da se plašimo. U vremenima materijalizma strah se proporcionalno povećava u odnosu na značaj koji pridajemo ovozemaljskim vrednostima (bilo da se radi o telesnim uživanjima ili ovozemaljskoj imovini).

Jer ako takve stvari čine naš svet, a toliko su prolazne, teško ih je dobiti i nemoguće sačuvati, one izazivaju u nama ogromnu strepnju da slučajno ne propustimo priliku da ih se domognemo dok možemo. Stoga živimo u stalnom strahu, svesno ili podsvesno, zato što u našem unutrašnjem biću znamo da takva bogatstva u svakom trenutku možemo da izgubimo i najviše što možemo je da ih imamo na kratko.

U današnje vreme strah od bolesti se razvio toliko da je postao moćno oruđe patnje jer otvara vrata onim stvarima kojih se užasavamo i olakšava njihov upliv. Taj strah zapravo predstavlja zaokupljenost sobom jer kada se iskreno predamo dobrobiti drugih, nemamo vremena da budemo prestravljeni od sopstvenih boljki. Strah danas igra veliku ulogu u jačanju bolesti i moderna medicina je osnažila njezino vladavinu širenjem svojih saznanja u javnosti, koja su ništa drugo do poluitistine. Informacije o bakterijama i raznim bacilima stvaraju haos u glavama desetina hiljada ljudi i time izazvan užas učinio ih je više podložnim napadima bolesti.

Nauka i svakodnevni život nam ukazuju na to da niži oblici života, kao što su bakterije, mogu da igraju veliku ulogu u fizičkim bolestima i bez sumnje predstavljaju srž problema. Ali, postoji faktor koji nauka ne može da objasni na fizičkoj osnovi, a to je: zašto neki ljudi obolevaju dok drugi uspešno izbegavaju bolest, iako obe strane mogu da budu izložene zarazi. Materijalizam zaboravlja da postoji faktor iznad fizičkog nivoa koji bilo kog čoveka, u svakodnevnom životu, štiti ili čini podložnim na bolest, kakva god da je njena priroda. Strah, sa svojim negativnim uticajima na našu ličnost, uzrokuje disharmoniju u našem fizičkom telu i njegovom magnetnom polju, otvara vrata invaziji bolesti, i ako su bakterije i slični fizički uzroci jedini i si-

guran uzrok bolesti, onda stvarno imamo razloga za strah. Ali kada shvatimo da je u najgorim vremenima epidemije samo deo onih koji su bili izloženi infekcijama bio zaražen i da, kao što smo ranije videli, pravi uzrok bolesti leži u našoj ličnosti i pod našom je kontrolom, imamo razloga da nastavimo dalje nesutrašivo i bez bojazni, znajući da je lek zapravo u nama. Možemo da ostavimo po strani sav strah od fizičkih uzroka bolesti, imajući u vidu da nas upravo ta bojazan čini podložnim zarazi, i ako ulažemo sve napore u harmonizaciju naše ličnosti, mogućnost obolenja je ravna onoj da će nas udariti grom ili meteor.

Hajdemo sada da razmotrimo fizičko telo. Ne smemo da zaboravimo da je ono ništa više od zemaljskog staništa Duše u kome kratko obitavamo, kako bismo mogli da komuniciramo sa svetom u cilju sticanja iskustava i znanja. Ne bi trebalo da se suviše poistovećujemo sa našim telom. Trebalо bi da ga poštujemo i negujemo, tako da bude zdravo i da nam traje što duže. Ni u jednom trenutku ne bi trebalo da postanemo opterećeni ili previše zaokupljeni svojim telom, već da naučimo da budemo što manje svesni njegovog postojanja; da ga koristimo kao prevozno sredstvo naše duše i našeg uma i kao slugu naše volje. Spoljašnja i unutrašnja higijena su od velikog značaja. Prvo, mi na zapadu koristimo previše toplu vodu, što otvara pore i omogućava ulazak nečistoće. Staviše, prekomerna upotreba sapuna čini da se na površinu kože lakše lepi prljavština. Hladna ili mlaka voda iz tuša je prirodniji način održavanja kože i tela zdravijim; dovoljna je samo ona količina sapuna neophodna da se odstrani očigledna nečistoća sa kože, koju bi posle svega trebalo dobro isprati u čistoj vodi.

Unutrašnja higijena zavisi od ishrane i trebalo bi da biramo sve ono što je čisto, zdravo i što svežije, prvenstveno sveže voće, povrće i košutnjavo voće. Životinjsko meso bi svakako trebalo izbegavati. Kao prvo, zato što proizvodi previše toksina u telu; kao drugo, zato što pospešuje abnormalan i prekomeren apetit; i kao treće, zato što podrazumeva okrutnost prema životinjskom svetu. Kako bi se telo pročistilo, potrebno je pitи mnogo tečnosti, kao što su voda, domaća vina, proizvodi napravljeni direktno iz skladišta prirode i što više izbegavati veštačka pića.

Nema potrebe za prevelikom količinom sna jer imamo veću kontrolu nad sobom dok smo budni nego dok spavamo. Stara poslovica kaže, „Ko rano rani, dve sreće grabi“, i to nam je odličan pokazatelj za vreme kada treba ustati.

Odeća treba da bude što laganija i u skladu sa temperaturom; treba da omogući svežem vazduhu i suncu da dopru do tela i dodirnu kožu kad god je to moguće. Voda i sunčanje umnogome doprinose zdravlju i vitalnosti.

U svemu treba podsticati dobro raspoloženje i treba da se odupremo sumnji i depresiji, da zapamtimo da mi nismo takvi i da naša Duša zna samo za radost i sreću.

Jelena Gavrilović

SONATA BAHOVIH KAPI

Ne plaši se
Uvek će biti blagog cveća
Da te leči
Duša zna sve
Samo je varaju
I podmićuju na čutanje
Ti i ja
Proživeli smo više od jednog
Života
U jednoj godini
U pet minuta
Vidim jedno polje puno plavih
Cvetova
I beskrajno nežnih trava
Koje su prsti svega
Što treba da nas dotakne
Kap po kap
Kap u kap
Tražimo našu esenciju
Sunca
Smilja i kovilja
Ne plaši se
Duša zna sve
Uvek će biti glasniji šapati
Onih što je bude

Piše:
Branka Krdžić

Telo kao životni kompas

Od 15. do 19. maja. Tema festivala: transformacija, podrška i pomoć stručnjaka.

Festival „Telo kao životni kompas“, treći po redu, održaće se i ove godine od 16. do 19. maja. Mesto održavanja festivala je Dom kulture Studentski grad, na adresi Bulevar Zorana Đindjića 179 u Beogradu.

Tema festivala 2014. je - transformacija, podrška i pomoć stručnjaka.

Festival će okupiti psihologe, pedagoge i savetnike različitih psiholoških pravaca koji će svoja psihoterapijska znanja u službi balansa duše i tela prikazati kroz obuku i preporuku na radionicama i predavanjima. Pružiće osnovnu edukaciju kroz prikaze tehnika praćene davanjem praktičnih, primenljivih saveta. Svaki učesnik će moći na licu mesta da doživi, iskusi i testitira naučeno.

Svojim interesantnim pristupima i temama o vezi duše i tela i o korišćenju tela u psihoterapiji, kroz radionice i prikaze tehnika, predstaviće vam se i pružiti osnovnu edukaciju u ovoj oblasti: konstruktivistički, geštalt, psihodramski, telesni, transakcionalni, EFT i terapeuti sa znanjima i iskustvima u oblasti energo terapije, homeopatije, plesa Pet ritmova, terapije Bahovim kapima, tradicionalnim Thai tretmanima i drugi.

Branka Krdžić, Bahov praktičar i EFT terapeut će i ove godine učestvovati na Festivalu. Ovogodišnja tema je „Bahove kapi i Eft tehnika kao vredna mentalno emotivna podrška trudnici“. Radionica je u petak, 16.maja sa početkom u 18.45 u trajanju od 2 sata. Učesnici radionice imaće priliku da vide kako uz pomoć Bahovih kapi i Eft tehnike uspostavljamo i pomažemo jačanje zdrave emotivne baze buduće mame, kao uslov za harmoničan tok trudnoće i razvoj kvalitetne

veze izmedju majke i deteta. Obzirom da trudnica ima bezbroj nedoumica, zahteva za prilagođavanjem, a psihičko stanje je obojeno intezivnim emocijama, doživljavanjima i delanjem koje direktno utiče na psihofizički razvoj bebe, potrebna joj je bezbedna, nežna, jednostavna, efikasna i konstruktivna podrška, što pružaju obe tehnike. Festival je mesto za sticanje novih znanja i iskustava, dodite i svojim aktivnim učešćem doprinesite svom mentalno-emotivnom zdravlju.

Tokom festivala biće još jedna prilika da se priča o metodi dr Baha. Koleginice Nikoleta Stevović, defektolog, i Milena Kostić psiholog, predstaviće suštinsku prirodu hiperaktivne dece i odraslih osoba. Definisaće probleme koji direktno proističu iz mentalne i emotivne neravnoteže hiperaktivnih osoba, i predstaviće Bahove kapi kao rešenje koje se pokazalo korisnim kroz dugogodišnju praksu u njihovim savetovalištima. Naziv njihove radionice je „Kako uspostaviti sklad u buri osećanja deteta sa ADHD-om? O ADHD-u iz jednog drugog ugla“. Radionica je na programu u nedelju, 18.maja u 13.45h.

Cena ulaznice za sva četiri dana festivala je 3000 dinara, za jedan dan 1500 dinara, a za pojedinačna predavanja/ radionice 450 dinara. Za sve uplate od minimum sedam dana pre početka festivala ostvaruje se popust od 10%.

Detaljan program festivala možete pogledati na Fejsbuk stranici Festival Telo kao životni kompas ili na na internet stranici www.telozivotnikompas.org



Ravnoteža tela kroz tretman lica

Piše:
Nataša Marković

Lice pruža informacije o tome šta se događa u našem organizmu i govori nam o neravnoteži koja se javlja u određenom delu tela. Svaki deo lica odražava različite elemente: vatu, zemlju, vodu, metal i drvo koji odgovaraju određenom organu.

Vizuelni signal odmah će upozoriti na problem kako bi nas naveo da preduzmemo određene mere. Na taj način možemo da sprečimo male probleme pre nego što nastane veliki zdravstveni problem.

Čelo - odgovara elementu vatre. Povezano je sa srcem i crevima, umom i duhom.

Lokalno crvenilo na čelu ili vidljivost manjeg krvnog suda koji se pojavljuje kao diskoloracija mogu da ukazuju na probleme sa srcem.

U emotivnom smislu može biti uzrokovano gubitkom ili raskidom.

Srčani udar se često može predvideti jedva vidljivom plavkasto-zelenom nijansom na čelu.

Ako postoji promena boje na čelu uz lupanje srca, nedostatak daha, bol ili trnci u levoj ruci treba potražiti pomoć lekara.

Nos - element zemlja; povezanost sa želucem, slezinom i gušterićem.

Obično se javlja bubuljica na vrhu nosa i može da nam ukaže da je vrsta hrane koja je konzumirana prethodnog dana prejaka za organizam ako se pati od loše probave, zatvora ili proliva.



Prekomerna briga i stres pojavljuju se u vidu ispucalih kapilara ili crvenila u predelu korena nosa.

Brada - element voda; povezana sa bubrežima i mokraćnom bešikom uključujući i hormonski status i žlezde.

Obojenost i tamne fleke oko usta i na području brade govore o problemima sa bubrežima ili mokraćnom besikom. Bubuljice u toj regiji govore o hormonskoj neravnoteži. Problem se najčešće javlja kada telo proizvodi višak estrogena i testosterona.

Philitrum - udubljenje između nosa i gornje usne odnosno se na uterus i jajnike kod žena i prostata kod muškaraca.

Desni obraz - element metal; odnosi se na pluća i debelo crevo. Kao problem javlja se u vidu diskoloracije ili problemima na koži desnog obraza. Akne, ekcem ili lagano crvenilo govori o nadolazećoj prehladi ili bolestima pluća i gornjih disajnih puteva.

Levi obraz - Element drvo; odnosi se na jetru i žučnu kesu. Ispucali kapilari i crvenilo ukazuju na upalu ili toksine u jetri. Ako se pored crvenila javi osip i ispućene vene može biti znak hipertenzije.

Žućkasta nijansa ispod levog oka - kamen u žučnoj kesi ili visok nivo triglicerida i holesterola u krvi, takođe ukazuje i na osećaje, npr. ljutnju i depresiju.

Ovo je samo osvrt na ono šta sve možemo da pročitamo na licu i, shodno tome, kada se rade tretmani lica nikako se ne sme delovati samo na kožu lica, vrata i dekoltea već se mora uraditi balans čitavog organizma da bi efekat samog tretmana bio duži i delotvorniji delujući i na zdravlje klijenta.

Samo zdrav, dobro balansiran i emocionalno uravnotežen organizam može imati za efekat lepu kožu lica.

Svaki tretman lica treba krenuti sa Prana masažom, otvaranjem limfnih čvorova i Ampuku dubinskom masažom stomaka. Delujući na sve organe u stomaku i grudnom košu otklanjamo energetske blokade koje pripremaju klijenta za izvođenje tretmana na licu i dobar je uvod za masažu vrata, glave i lica - Marma terapija.

Aura ulje nam dozvoljava da, pored prijatnog mirisa, svaki nas klijent ima prođeni efekat masaže od 8 do 24h nakon izvođenja, pitta ulja za masažu stomaka pokrenuće i ubrzati procese varenja i balansiranja.

Tek nakon toga biramo preparate za sam tretman lica u skladu sa željama klijenta ili nakon urađenog aromatesta.



Udjite u svet prirodnih kozmetičkih preparata i obogatite vaše profesionalno znanje!

- Ayurvedske i holističke tehnike masaža i terapija kao i tretmana tela i lica.
 - Vežbaite Thaj chi sa nama.

Obuka za refleksomasažu stopala

teorijsko praktična nastava

24/25. maj i 7/8. jun 2014.





Porodični raspored: Integracijom do zdravog života

Zajednica je fenomen koji nas uči zajedništvu a porodica obelodanjuje važnost poroda za produžetak i napredak života njenih članova. I jedan i drugi fenomen svojim sveobuhvatnim dejstvom formiraju krugove pripadnosti koji su važni za dinamiku kretanja životne energije, to jest zdravlja.

U krugovima pripadnosti važno je dozvoliti da vlada mir kroz integraciju svih delova sistema zajednice ili porodice. Podjednako je važno priznati pripadnost svakom članu zajednice ili porodice, i dozvoliti mu da nesputano funkcioniše sa svog specifičnog mesta i doprinese kroz svoju ulogu i odgovornost. Poput dobro naštimanog orkestra u kome svaki instrument svira svojim specifičnim sítlom a ujedno doprinosi harmoniji celine, tako i svaki organ našeg tela ima svoje mesto i funkciju u održavanju zdravlja.

PORODIČNI RASPORED SAGLEDAVA SVAKU ZAJEDNICU ILI PORODICU KAO SISTEM

U suprotnom vlada nemir, tu gde je segregacija uzela maha, kada vrednovanjem uma doneсemo presude koje isključuju ravnopravne članove zajednice ili porodice na bazi morala ili pravde, ili za mnogo manje od toga. Svako isključivanje vitalnih delova celine dovodi do nesklada i osećaja praznine. Ta praznina često teži da bude ispunjena i traži svoj put da dođe do izražaja, i to uglavnom kroz disfunkcionalna stanja. No čak i kada ne ode toliko daleko u jasno definisano polje poput bolesti, patologije, blokade ili nemira, disfunkcija može imati svoje manje opipljive posledice koje jednostavno osećamo

kao prazninu ili manjak fokusa, te nedostatak životne radosti, ljubavi i sreće.

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji definicija zdravlja je „stanje potpunog telesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“. Samim tim, važno je shvatiti ulogu kvaliteta u svetu gde je kvantitet zauzeo vodeću poziciju. Kada uzmemo primer hrane ili kozmetike koju konzumiramo, možemo reći da sveobuhvatni, holistički pristup doprinosi zdravlju kvalitetnim proizvodima koji podržavaju naše celo biće – telo, emocije i dušu kroz kvalitetne namirnice tretirane s poštovanjem, ljubavlju, zahvalnošću i s minimalnom intervencijom u odnosu na prirodu. S druge strane, kada smo fokusirani na kvantitet i brzu zaradu, žrtvovaćemo ne samo kvalitet proizvoda, već zarad kratkoročnog užit-



ka i uspeha amputiramo vitalne delove celine koji se osećaju u niskokvalitetnim rezultatima – dobijamo proizvode koji podržavaju segregaciju od celine, žrtvovanje zarad pobjede, neprirodnu eksploataciju prirode i ljudi, i tako dublje i šire do zaključka da zapravo podržavamo smrt.

Kako kod hrane i kozmetike tako i u ljudskim relacijama, važno je imati za cilj celinu, u svakom životnom pristupu. Celina pumpa životne vene u ritmu zdravlja i dozvoljava svima i svemu da postoje u svakom svom izdanju. Posmatranje bez vrednovanja je odlika ljubavi bez predrašuda.

Porodični raspored sagledava svaku zajednicu ili porodicu kao sistem, celinu kojoj je pripadnost jedan od osnovnih principa. Pravo na pripadnost je nepričekano i zdravlje celog sistema zavisi od poštovanja tog principa. Pripadnost predstavlja kapije života i smrti, što samo po sebi govori o veličini njegove uloge. Pravo na pripadnost se stiče na četiri osnovna načina, jedan od kojih je putem seksualnog čina/spajanja, o kome će pisati u ovom izdanju.

DEFINICIJA ZDRAVLJA JE "STANJE POTPUNOG TELESNOG, DUŠEVNOG I SOCIJALNOG BLAGOSTANJA, A NE SAMO ODSUSTVO BOLESTI I IZNEMOGLOSTI"

Kada sagledamo članove osnovnog sistema, primarne porodice u kojoj smo rođeni, mi uzimamo u obzir sve one koji su stekli pravo da pripadaju i osećamo važnost poštovanja morfogenetskih polja koja nas povezuju. Poznati biolog, Rupert Seldrejk je istraživao i opisao mnoge svoje eksperimente u svojim knjigama koje objašnjavaju kako funkcionišu morfogenetska polja, koja povezuju ne samo sve ljudе, već i životinje, biljke i kristale. Svako proživljeno iskustvo postaje deo morfogenetskog polja, i kada smo deo jednog npr. porodičnog sistema, svaki član oseća kako je drugom članu, te su posebno naglašena iskustva koja su vezana za traumu – tu gde se zamrznemo u vremenu i prostoru i postanemo čuvari tog iskustva, a život koji nastavlja da teče, protiče pored nas.

Ako uzmemo klasičan ljubavni primer partnerske veze gde je velika ljubav privukla dvoje u zajednicu, a u razazu je prekinuta nit ljubavi kao da nikada nije ni postojala, i preovladala je povređenost, uvreda, ponos, bes ili tuga. Kada se razidemo s nekim ko je seksualnim putem stekao pravo na pripadnost našem porodičnom sistemu, važno je da se razidemo uzimajući u obzir kako smo se i sastali – da se setimo te niti ljubavi koja nas je povezala.



Na takav način svaka svađa i nesuglasica se svakako sme iskazati i pokazati ali u cilju konstruktivnog konflikta koji i posle razlaza gleda na nesuglasicu s ljubavlju i poštovanjem i uči iz nje kako da još malo poraste u životu. A najvažnije od svega, razlaz s fokusom na ljubav ne potire ono što se već desilo – pravo na pripadnost kroz ljubav i seksualnost. Kada priznajemo da se desilo partnerstvo i pravo na pripadnost, mi gledamo na svakog partnera bez vrednovanja – da li je „dovoljno dobar“ da pripada našoj porodici, da li smo dovoljno dugo ili duboko bili povezani da bi ostavio svoj trag. Sva ta vaganja uma zapravo ne utiču na nešto mnogo veće i jače što je nepromenljivo, a to su tačke integracije – momenti kada neko stekne pravo na pripadnost porodičnom sistemu. Um nam svakako može napraviti konfuzno stanje u kome ne vidimo, to jest zaboravimo ono što je bilo, ali svakako ne potire stvarnost događaja.

Kada dođe do pokušaja isključenja nekog od partnera koji su stekli pravo na pripadnost porodičnom sistemu, onda ceo sistem oseća to iskustvo, i prenosi ga putem morfogenetskog polja povezanosti. Možemo se i sami osetiti isključeni ili osetiti da je neki važan deo našeg života, kao što su pravo na ljubav, seksualnost, potomstvo, blagostanje kroz zdravlje, novac, posao itd. isto tako isključeni. Osećamo nitima povezanosti da je došlo do disbalansa, i to na transgeneracijskom nivou – te isključena ljubav može biti nekog od predaka, a ne lično moja. I kao što integrativna medicina gleda šire od premise da jedino mehanička medicina, koja može da opipa i interveniše na fizičkom nivou tela i bolesti, može da nas izleči, tako i Porodični raspored podržava dublje rezonovanje, i uči nas kako da sagledamo materijalizovane probleme kao putokaze do zdravog života, integracijom delova u celinu.

Drveće koje razume vašu bolest

Čak i duboko racionalni ljudi znaju se od davnina verovalo da drveće ima dušu, ili da u njemu žive moćna bića. Grci su smatrali da u drveću žive nimfe drijade, a Sloveni su svoje amulete oduvek „majstorisali“ od drveta. Crkvene tavanice su tokom mnogih vekova izrađivane od topole, a narodni lekari su se služili drvetom – živim, ili njegovim delom, da odagnaju svakojake bolesti, od zubobolje do histerije. Kao izvanredan građevinski materijal drvo nema premca, čak i danas, u vreme poplave veštackih materijala. Da li ćete posle pročitanog teksta o dendroterapiji otici da pronađete svog tihog sabesednika i prijatelja u okolini grada, ili ćete samo zameniti linoleum parketom, zavisi od vas. Uostalom, dendroterapija nije čin, nego proces u kome je svaki početak dobar.

Dendroterapija je metod lečenja i profilaktike koji koristi isceliteljske osobine drveća koje nesumljivo poseduje lekovitu snagu. Dovoljno je da se prosti prislonite uz njegovo stablo i oslobođite negativne energije.

Delovanje drveća na zdravlje

Breza ima čitav niz lekovitih i isceljujućih dejstava. Dovoljno bi bilo da jednom nedeljno odemo u brezovik, da zaberemo jedan od većih primeraka ovog lepog drveta i da je zagrlimo i ostanemo uz nju jedno petnaestak minuta. Brezovi pupoljci, sok, list, pa čak i gljiva koja na njoj raste – čaga, sve je lekovito, prebogato biološki aktivnim materijama. U lišću breze ima eteričnih ulja, vitamina, rutina, karotina, fitoncida, flavonoida...

Mlado lišće sadrži i proteine, masti, vitamine. Najbolja je takozvana bradavičasta breza, ona koja je kao posuta mirisnim smolastim „suzicama“. Breza dobro deluje na kožu, omekšava najrazličitije otvrđline. Ona je drvo sa „razmekšavajućim“ uticajem. Da biste taj uticaj osetili, neophodno je da breza raste pored vaše kuće. Ovo drvo čuva od strahova i uznemirenosti, obnavlja snage, ubrzava ozdravljenje. To je tipično žensko drvo, ona pomaže i da se povrati vid, normalizuje razmenu vode u telu, blagotvorno deluje na limfni sistem, jača bubrege.



Breza takođe potpomaže koncentraciju, jača pažnju, generiše snage organizma. Ona još i sjajno ionizuje vazduh.

Hrast takođe ima fenomenalna svojstva, pre svega u anti-stres terapiji. On aktivira cirkulaciju i skraćuje vreme ozdravljenja. Pomaže kod tahikardije, njegova energetika jača i budi, daruje snagu i jasnoću mislima. To je muško drvo, leči urogenitalne smetnje, zubobolju, jača i krepi. Je dan je od najboljih generatora pozitivne energije. Veoma je dobro da u domu imamo nameštaj od hrastovine, ne samo zato što je dugotrajan i lep, nego i zato što zrači pozitivnom energijom.

Bor pomaže razmenu materija u organizmu, leči bolesti disajnih organa, normalizuje krvnu sliku, pomaže kod glavobolje i oboljenja srca, smiruje, eliminiše psihičku napregnutost. Borići su najbolja „zdravilnica“ gde se odvija prirodni proces lečenja i jačanja. Duži boravak u boriku čoveka spasava od kašla, kijavice, bronhitisa i sličnih problema.

Bukva jača otpornost na stres i pomaže da se naša koncentracija pojača, a takođe deluje povoljno i na cirkulaciju.

Kesten normalizuje srčanu delatnost, olakšava reumatske tegobe, eliminiše nesanicu i, kako kaže narodna mudrost, odgoni strah, nervne napetosti različitog porekla. Deluje na jačanje organizma protiv alergije, ali dok alergija traje, najbolje je pomoći se komadima drveta jer, posebno u periodu cvetanja, direktni kontakt sa drvećem može izazvati neželjene reakcije.

Lipa pomaže kod upala unutrašnjih organa donjeg stomaka i kod rastrojstva želuca. Njeno bio-polje povećava potencijale organizma, puni ga energijom i popravlja raspoloženje.

Ako želite da se „napunite“ energijom, drugujte i sa **kle-nom**, ali pazite; samo onaj oštrolisni ima pozitivnu energiju, a ostali imaju osobine „kradljivca“ energije. Sa njima se možete oslobođiti negativne energije.

NAUČITE DA KOMUNICIRATE SA PRIRODOM I POTRUDITE SE DA OTKRIJETE KOJE JE TO VAŠE DRVO.

Bagrem je jedan od univerzalnih donora energije. Energija ovog drveta daruje miran san, vraća dobro i optimistično raspoloženje.

Ako stanujete u ulici **brestova**, to je divno, posebno ako ste muškarac. Brest daje snagu da se borite sa svim životnim nedaćama.

Jela se koristi u slučajevima otoka, za ublažavanje bolova, kod nervnih bolesti i depresije.

Kedar popravlja seksualnu aktivnost, pomaže rekonvalescentima da što pre ojačaju posle bolesti, deluje pozitivno na emocionalnu sferu.

Kleka će vam pomoći da izlečite akne.

Kanadska topola –naročito njene ploške, komadi drveta, leće sve vrste upala.

Jarebika (rjabina) efikasno čisti organizam od toksina. Nervičicima je blagi donor dobre energije.

Čerjomuha (američka višnja) pomaže kod tumora. Najbolje za tu svrhu su ploške drveta po receptu akademika Dodonova.

Jabuka je izrazito žensko drvo. Budi osećajnost u ženskoj prirodi, pomaže krhkoi ženi da postane samouverenija.

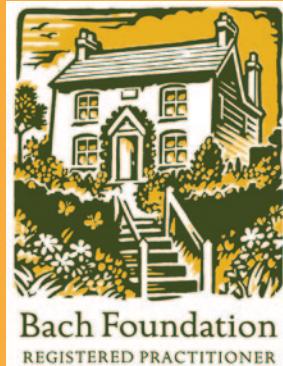
Jasen pomaže da svest postane kristalno jasna i da se donose bolje odluke i pravilnija rešenja.

Naučite da komunicirate sa prirodom i potrudite se da otkrijete koje je to vaše drvo.



Bach Flower Remedies

Bahove cvetne kapi



informacije i konsultacije:

Svetlana Bogdanović

Bahov praktičar

+ 381 63 331 715

svetlana.bfrp@gmail.com

Volite sebe

Zaista je divno biti sve dok vremena u kome reč duša ne pripada više samo rečniku religija i filozofija, vremena u kome konačno otkrivamo da smo mnogo više od naših fizičkih tela, da smo energija, vibracija, svetlost, da smo svi jedna duša ispoljena na različite načine i da svi težimo jednom – da budemo srećni, da realizujemo sve svoje potencijale, da imamo dobre međuljudske odnose, da budemo voljeni i da volimo. Jednom rečju, da naš život ima namenu i značaj, ali da li uvek uspevamo u tome i od čega to zavisi?

U moru mnogih divnih tehnika samopomoći koje sam istraživala da bih došla do meni važnih, ličnih odgovora, moje unutrašnje biće odreagovalo je na rečenicu na kojoj počiva cela filozofija Loiuse Hay, a to je – **VOLITE SEBE I IZLEČIĆETE SVOJ ŽIVOT.** To je „tajni“ recept pomoću kog zaista možemo da menjamo naš život na bolje. Ova rečenica može biti i zbumnjuća jer mnogi od nas često reč „voleti sebe“ interpretiraju sa „radim šta hoću“, ali u samoj suštini to su suprotne strane ove poruke.

LUJZA KAŽE DA NAŠA RAZMIŠLJANJA, UVERENJA I OSEĆANJA DOPRINOSE STVARANJU SVAKE SITUACIJE U NAŠEM ŽIVOTU.

Voleti sebe ne podrazumeva sebičan i egocentričan pristup životu, voleti sebe znači osluškivati i slušati sebe, a to nije lako dok nam drugi govore šta treba da radimo... naši roditelji, prijatelji, partneri pa čak i naša deca. Da bismo udovoljili svim zahtevima, toliko nas se krije od nas samih da više ni ne znamo ko smo, a da ne govorim o tome kako svi bez izuzetka sopstvenu ljubav uslovjavamo - ako budem smršala/o voleću sebe više, ako budem uradila/o to i to voleću sebe i još toliko toga... i ukoliko to ne ispunimo, eto nama nezadovoljstva, o krivici da ne govorim. Vrteći se u začaranom krugu negativnosti, ko-

jih najčešće nismo ni svesni, život nam se ne odvija onako kako smo želeli, zar ne? Najčešće su te situacije upravo one kada mislimo da se sve urotilo protiv nas, da nam ništa ne ide od ruke, da je to neka „loša karma“ ili „teška sudbina“. Kao posledica takvog razmišljanja o životu i naš govor prima pesimistički ton. I sama sam bila deo tog koncepta. Ako ste se pronašli u prethodnom delu teksta – vreme je za promene!



Ksenija Mijatović, licencirani trener
HYL programa Lujze Hejz

Lujza kaže da naša razmišljanja, uverenja i osećanja doprinose stvaranju svake situacije u našem životu. I dobre i loše. Ako ste dovoljno otvoreni da ovo primite, onda je to divna stvar, jer jedino što vam je potrebno u životu da počnete da činite promene ste **vi i vaša odluka** da želite promenu! Izaberite baš sada da razmišljate i govorite u pozitivnom tonu o sebi i drugima. Nema pridavanja moći ničemu osim vašoj sopstvenoj snazi. Jednom kada pokažete volju, život će vas sam voditi putem promene. Nailazićete na situacije, ljude, časopise i tekstove u kojima ćete nalaziti baš ono što vam je u ovom trenutku potrebno. Napravite mali eksperiment za vaše raspoloženje i uradite poznatu Lujzinu vežbu sa ogledalom, i radite je bar tri nedelje svaki dan. Obećavam da će vam se za početak raspoloženje popraviti, a ako vam to ne bude dovoljno, Lujza ima još puno džokera u rukavu za vas.

„Sreća je kada su vaše misli, reči i dela u harmoniji“

Mahatma Gandhi

Sanela Feković

Life-Coach
Sistemski porodični terapeut
(Porodični raspored po Bertu Hellingeru)
Dipl. psiholog
(University of Durham, Engleska)





Vastu vodič za skladan život

Piše:
Dejan Milosavljević

Vastu, drevna nauka o uređenju prostora, kako ga obično predstavljaju na zapadu, deo je ogromne i neprocenjive vedske baštine. Vedska kultura je izvoran, kompletan i autorativitan sistem, koji je namenjen duhovnom i materijalnom uzdizanju civilizacije. U ovoj tradiciji pokriven je svaki aspekt društvenog sistema, počev od duhovnih vrednosti, preko astronomije i astrologije (astrologija je u starim vremenima imala status egzaktne nauke), pa sve do morala, politike, umetnosti, ekonomije, ishrane, zanatstva, itd. Ceo sistem je, kako same Vede kažu, od Boga dat ljudskom rodu da bi sve njegove potrebe bile zadovoljene, a da se pri tom ne krše kosmički zakoni, već da se živi u potpunom skladu s njima.

Pre nego što uđemo u samu tematiku, želim najpre da kažem da o ovoj temi već uveliko postoji dosta literature, uglavnom na engleskom jeziku, tako da ime Vastu više nije potpuna nepoznаница за zapadni čitalački svet. Ja za sebe ne tvrdim da sam majstor Vastua. Znanje koje imam sam stekao proučavajući raznu literaturu iz ove oblasti, a onda su usledila višegodišnja iskustva na ‘terenu’.

Vastu je nauka data od Boga ljudima preko velikih mudraca i svetaca, koji su se odavno nesebično stavili u položaj medijuma za opštu dobrobit čovečanstva. Sama reč **Vastu** je nastala od sanskrtskog glagolskog korena VAS, što znači **postojati** ili **prebivati**. Ovaj glagolski koren postaje imenica kada se doda nastavak **-tu**. Prema tome, Va-

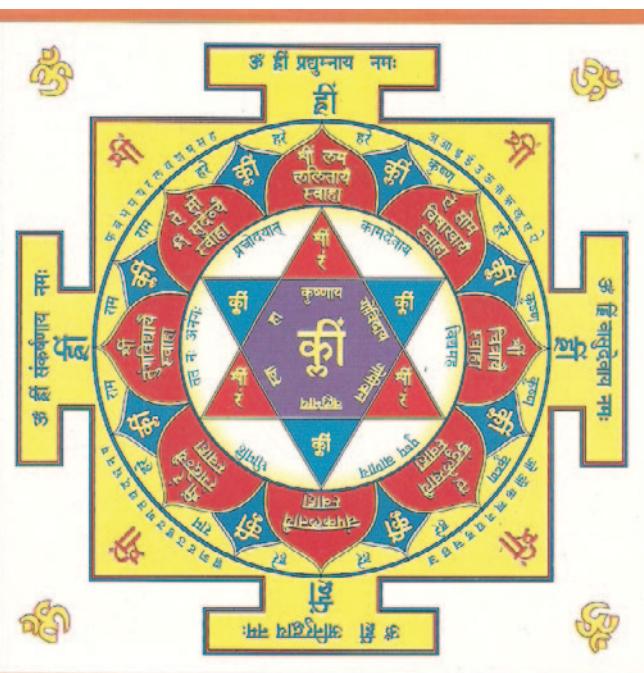
stu znači, 'ono što ima postojanje', ili 'ono što je očigledno'. Postoje dve vrste Vastua - vastava i avastava. Termin 'istinski trajna suština', odnosno vastava-vastu, odnosi se na pojave utemeljene u transcendenciji, duhovnom području. Nasuprot tome, privremeni, ili materijalni objekti, tj. avastava-vastu, jesu npr. dravya (čvrsti objekti), guna (odlike) itd. Stvarni predmeti imaju večno postojanje, dok nestvarni objekti imaju samo privid postojanja, koje je ponekad stvarno, a ponekad ne. Mi ćemo u ovom članku reći reč-dve o materijalnom aspektu vastua, avastava-vastuu, pružajući neke praktične savete iz ove inače obimne nauke. U 'savremenom', 'civilizovanom' društvu nije uvek izvodljivo ispoštovati sve aspekte Vastua kako treba, ali neke stvari se daju izvesti.

Naše mesto boravka može da utiče na našu sreću, bogatstvo, zdravlje i opšti napredak. Vastu se prilikom izgradnje nekog objekta bavi astrološkim položajem Sunca, Zemlje i drugih uticajnih nebeskih tela. Takođe se bavi lokacijom objekta, njegovim oblikom, stranama sveta ka kojima je objekat okrenut, položaju kapije, vrata, prozora itd. u odnosu na strane sveta i raznim drugim činiocima. Sever i istok su bitne strane - istok zato što Sunce izlazi na toj strani, a sever zato što je na toj strani krov svemira i centar magnetskog pola. Naime, po vedskoj astrologiji i astronomiji (kao i po svim drevnim astrologijama, uključujući i, pomenimo i to, staroslovensku), sva nebeska tela u kosmosu rotiraju oko najsevernije zvezde, Severnjače, za koju su energetski vezane, baš poput lustera koji se vrti oko jednog eksera na zidu, koji je osovina celog lustera. Tako su sever, severoistok i istok najpovoljnije strane.

VEDSKA KULTURA JE IZVORAN, KOMPLETAN I AUTORITATIVAN SISTEM, KOJI JE NAMENJEN DUHOVНОM I MATERIJALNOM UZDIZANJU CIVILIZACIJE

Sve na ovom svetu, uključujući i ljudsko telo, sastoje se od pet osnovnih elemenata – zemlje, vode, vatre, vazduha i etra. Principi Vastua se uglavnom zasnivaju na poretku i ravnoteži ovih pet elemenata.

Zemljiste na kom je naše mesto boravka je dobro ako ima blagi (može i veći) pad ka severu, severoistoku ili istoku (generalno povoljne strane). Nije dobro ako zemlja pada ka jugu, jugozapadu ili zapadu (generalno nepovoljne strane). Ukoliko je nepovoljno zemljiste, može se iskopati zemlja na povoljnem delu placa i nasuti, tj. dodati na nepovoljnem. Ovo važi i za sam stambeni prostor, tj. krov je dobar kad je niži na severu, severoistoku ili istoku, a viši na jugu, jugozapadu ili zapadu.



Yantra - ,sredstvo', ,prenosilac', ,instrument' ili mašina' na sanskritu. Yantre su geometrijski oblici koji, pri meditaciji na njih, pomažu ravnoteži um i njegovom usredstvovanju na više koncepte, uglavnom duhovne.

Voda na povoljnim stranama placa, kao što je potok ili bunar, daje povoljnost, dok nije dobra na nepovoljnim stranama.

Dobro je imati plac i kuću/stan tačno po stranama sveta. To je danas teško naći, ali je odstupanje do 20 stepeni prihvatljivo.

Nameštaj treba da stoji na jugu, jugozapadu ili zapadu prostorije. Ideja je da je severoistočni ugao svake prostorije njen najpovoljniji deo i zato ga treba držati praznog ili, ukoliko je ovo neizvodljivo, staviti manji deo nameštaja, obavezno ga odmaknuvši od zida oko 15cm. Sever, severoistok i istok treba da budu manje-više rasterećeni, dok jug, jugozapad i zapad treba maksimalno 'nabudžiti' nameštajem. Znači – oslobođiti povoljnost i blokirati nepovoljnost. To je nešto što nam je svima od interesa u životu.

Domaćin treba da sedi okrenut ka severu ili istoku, dok gosti treba da su okrenuti ka jugu ili zapadu.

Učenje, meditaciju ili bilo koju drugu aktivnost treba da radimo okrenuti ka severu, istoku ili severoistoku.

Novac treba držati na severu, severoistoku ili istoku. Nikako na jugu, jugozapadu ili zapadu.

Spavanje je preporučljivo sa glavom okrenutom ka istoku, jugu ili zapadu. Nikako na severu, zbog

Zemljinog magnetizma, koji čini da u tom slučaju mozak ne dobija dovoljno krvi, pa su moguće glavobolje, a u nekim slučajevima i migrene.

Ukućani mogu jesti okrenuti ka istoku (naročito glava porodice), zapadu ili severu. Nikako ka jugu.

Ogledala mogu biti na severu ili istoku prostorije, nikako na jugu ili zapadu.

Sat je u redu držati bilo gde, sem na jugu.

TV i bilo koje električne aparate (šporet, mikrotalasna peć, itd) je dobro držati na jugoistočnoj strani prostorije.

Skladište hrane je dobro da bude na severozapadu.

Slike predaka treba da budu na jugu, jugozapadu i zapadu. Slike dece, ikone, yantra itd. isključivo držati na severu, severoistoku i istoku.

Nije nikako dobro držati slike sa prikazima životinja kako se bore, slike lova, zarobljenih životinja, požara, drveća bez cveća i voćki, golubova, vrana, lavova, zmija, lešinara, sova, slepih miševa, slike aktova, itd. Takođe nije dobro držati punjene životinje u kući. Svi ovi prikazi su jako ne povoljni za dom, jer prizivaju negativne suptilne entitete, koji 'piju' energiju i mir ukućana.

Lekove treba držati oko severoistočnog dela prostorije. Jugozapadne i severozapadne sobe su dobre za bolesnike. Lekove treba uzimati okrenut ka severu, severoistoku ili



istoku, da bi im bio jači efekat.

Česme su dobre na severu ili istoku prostorije.

Nije dobro da WC ili kuhinja budu u severoistočnom delu kuće. Zapravo, severoistočna soba u kući je dobra samo za meditaciju ili dečju sobu (mala deca).

SVE NA OVOM SVETU, UKLJUČUJUĆI I LJUDSKO TELO, SASTOJI SE OD PET OSNOVNIH ELEMENATA

WC šolja je dobro okrenuta ako je, kad osoba sedne na nju, okrenuta ka severu ili jugu.

Evo još par reči o bojama, koje su povoljne za određene prostorije -

Soba za meditaciju (ako je ima) – bela, svetlo žuta ili svetlo plava.

Kuhinja – žuta, roze, crvena, narandžasta ili čokoladno braon. Ako je moguće, bez bele ili crne.

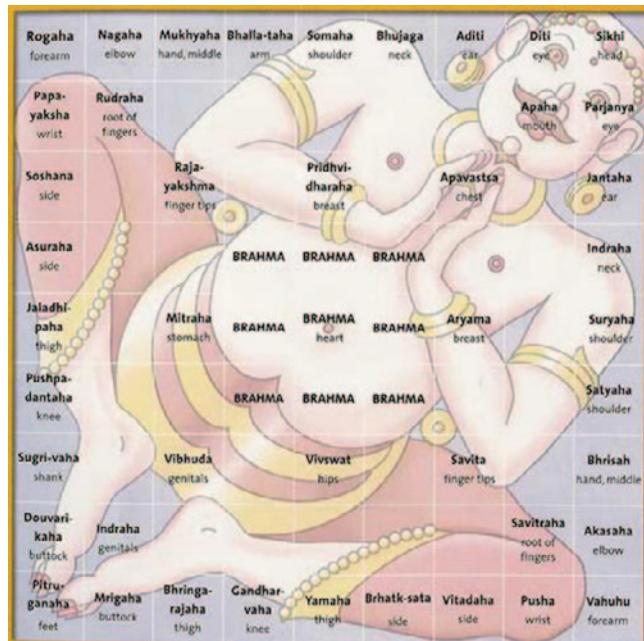
Dnevna soba – bela, žuta, zelena ili plava, nikako crvena ili crna.

Spavaća soba – svetlo roze, plava ili zelena. Nikako bela ili svetlo žuta.

Kupatilo – bela, nebo plava, ili neka druga svetla kombinacija. Nikako crna ili tamno crvena.

Soba za učenje – bela, nebo plava, krem ili svetlo zelena.

Za sam kraj da kažemo da mnogi činiovi upravljaju čovekovim životom, sudbinom, srećom, karmom i mnogim drugim stvarima. Upravo stoga, ova drevna, a opet večno sveža Vastu nauka od pamтивекa olakšava život individue, čineći slatke stvari još sladim, a gorke manje gorkim.



Vastu Puruša - Suptilni entitet prisutan u svakom čvrstom zdanju. Njegovo zadovoljstvo čini harmoniju u datom objektu, a nezadovoljstvo razne probleme, zavisno od vrste nepravilnosti u objektu.

BAHOVE KAPI

Prouči osobu, a ne bolest. Prouči uzrok, a ne simptom.



ISCELJIVANJE MUZIKOM - RAGE

Drevne melodije stare hiljadama godina, deo su vedskog sistema koji je bio, jeste i biće potpuno u skladu sa prirodom i njenim zakonima. Slušanje određenih RAGA pozitivno utiče na balansiranje određenih čakri (energetskih centara u telu) i vremenom uspostavlja ponovnu ravnotežu između duha i tela.



REIKI

Sistem koga nije više potrebno posebno predstavljati, baziran na velikoj zaostavštini Mikao Usuija, koji je uzeo najbolje iz drevnih istočnjačkih sistema energetskog isceljivanja i uspešno ga primenio u praksi modernog čoveka.



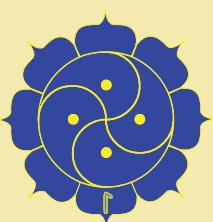
RUNE

Drevno pismo sa višestrukom namenom, koje je posle više vekova izašlo iz anonimnosti, ponovo je steklo ogromnu popularnost u svetu zahvaljujući Tolkinovim sagama. RUNE su nekada davno bile glavno pismo širom Evrope. Jedan od aspekata RUNA je i divinacija, zasnovana na originalnom UTHARK sistemu, koji je ponovo postao poznat zahvaljujući grupi runskih šamana iz Švedske, koji su ga nesebično preneli američkom šamanu Kenetu Midousu i ostalim dušama koje su imale tu širinu da shvate suštinu RUNA.



VASTU

Ponovo vedска mudrost, ali iz drugog ugla. Ovo je nauka o uređenju našeg životnog prostora. Kako urediti lične ili poslovne prostorije, gde spavati, gde jesti, gde držati novac (a gde ne), koje su biljke povoljne za dom, koje boje su namenjene kojim prostorijama - samo su neke od tema koje objašnjava večno sveža VASTU nauka.



Aleksandra Radić
Bahov praktičar

**Centar
- Čagu -**

Dejan Milosavljević
Bahov praktičar

Tel: 062/49-108-2
e-mail: sandrcak108@gmail.com

Tel: 065/666-108-7
e-mail: baldev108@gmail.com



Porodična psihoterapija i Bahove cvetne esencije

Sistemska porodična psihoterapija spada u red zvanično priznatih psihoterapijskih pristupa, kako kod nas, tako i u svetu. Klijenti koji posećuju psihoterapeute, često se zbune kada ih neko upita kojem modalitetu ili školi pripada njihov terapeut, pošto laici često smatraju da postoji samo jedan pristup, koji se zove psihoterapija. Istina je da istraživanja pokazuju da često i sami stručnjaci i psihoterapeuti, posmatrajući određeni terapijski proces sa velikim procentom greške procenjuju iz kog terapijskog modaliteta se pristupa klijentu, a takođe je istina i da većina terapeuta kroz godine rada i prakse, sve više nagnje eklektičkom pristupu, dominantno se držeći svog osnovnog modela, ali sve slobodnije praktikujući pristupe i tehnike ostalih terapijskih škola, kada se za to ukaže prilika. Možda vam zvuče poznato sledeći pojmovi: transakcionalna analiza, kognitivno-bihevioralna terapija, psihodrama, art psihoterapija, psihanaliza, telesna psihoterapija i sl. Sve su to različite psihoterapijske škole, koje nude različite teorijske modele čovekovog psihološkog funkcionisanja, područja nastanka i manifestovanja problema, te tako i tehnika i terapijskog rada koje primenjuju. Svima njima se pridružuje i sistemска porodična psihoterapija, koja u odnosu na sve navedene pristupe, ima i neke specifičnosti, a to su:

- problem klijenta se ne sagledava kao intrapsihički problem pojedinca (te se tako ni ne tretira), već se sagledava kao rezultat porodične dinamike i međusobnih odnosa članova porodice (te mu se tako i pristupa - u terapiju se po mogućnosti uključuje cela porodica ili psihološki najvažnije ličnosti za klijenta)

- problem se ne sagledava kao rezultat linearнog uzročno-posledičnog sleda zbivanja (npr. mama je bila previše kontrolišuća, te je, kao rezultat, dete počelo da manifestuje problematične oblike ponašanja), već se svi odnosi u porodici sagledavaju kao cirkularni, međusobno uzročno-posledični i međusobno održavajući, dakle svi članovi podjednako učestvuju i snose odgovornost za sve sadržaje

i probleme unutar porodice i sistema (npr. hronično napet odnos između partnera je uzrokao njihovo udaljavanje i sve duže zadržavanje muža na radnom mestu i odsustvanje od kuće, što je rezultiralo pogoršanjem depresivne simptomatologije njegove supruge, što je supruga još više udaljavalo od nje, a njegovo ponašanje je nju činilo sve depresivnijom i sa sve izraženijim osećajem usamljenosti).

- još jedna značajna karakteristika je da, pored gore navedenih, koje se odnose na sve škole unutar sistemske porodične terapije, od njenih početaka sredinom 50-ih godina prošlog veka do danas, razvijali su se različiti modeli, škole i pristupi u okviru porodične terapije, a koji su se odnosili na tumačenje funkcije simptoma (održanje homeostaze ili ponavljanji negativni obrasci reagovanja), otpora pacijenata (da li postoji otpor ili ne u odnosu na promenu), pozicije terapeuta (ekspert-direktivan ili kolaborativni istraživač), problema (da li je objektivno postojeći ili je samo percepcija i uverenje klijenta) i sl. Svi ovi pristupi su proživili značajne transformacije tokom vremena, određenim temama pristupaju značajno drugačije, a koji će se od njih primeniti, zavisi od same problematike sa kojom se radi, da li se radi samo sa pojedincem (što je takođe moguće u sistem-



skom teorijskom okviru) ili sa celom porodicom, a svakako i od preferencija samog terapeuta.

Bahove kapi u kontekstu sistemske porodične terapije

Obzirom da su Bahove cvetne esencije prevashodno usmerene na balansiranje mentalno-emotivnih problema, svakako nalaze svoju bogatu primenu u svakoj vrsti psihološkog rada sa pacijentima. Lično iskustvo mi pokazuje da u okviru pomenutog porodičnog pristupa mogu da budu od iznimne pomoći i da značajno ubrzaju proces pozitivne promene na emotivnom nivou klijenata. Partnerski i bračni odnosi su izuzetno kompleksni po svojoj prirodi, često su dugo godina građeni i negovani, u njih su uključene najintenzivnije emocije, a samim tim često i najintenzivniji otpori, ogorčenja, nezadovoljstva, neispunjениh očekivanja, borbe moći i sl. Obzirom na svoju izuzetnu kompleksnost i intenzitet emocija, ljudi često u svojim pokušajima da reše problematični odnos sa nekim od članova porodice posustanu, te se nakon prvog neuspela lako predaju inerciji i automatizmu prethodnih, negativnih obrazaca, prenebregavajući da uoče da je obrazac taj koji se ponavlja, a da su pojedinačne sekvene relativno irrelevantne za sagledavanje suštine problema. Obzirom da Bahove cvetne esencije relativno brzo i lako ostvaruju pozitivnu promenu na mentalno-emotivnom nivou, od dragocene je pomoći modifikacija negativnih osobina karaktera ili negativnih emocija, u cilju poboljšanja odnosa unutar porodičnog ili partnerskog sistema. Sa druge strane valja napomenuti da i samom radu sa Bahovim cvetnim esencijama izuzetnu pomoć može da pruži sagledavanje problema u širem kontekstu - kao deo porodične dinamike. Evo nekih primera:

Na terapiju dolazi bračni par sa malim detetom, čerkom od 4 godine i žale se da devojčica jako slabo jede - gotovo ništa, očekujući da psiholog reši problem sa devojčicom. Nakon razgovora sa roditeljima, postaje jasno da je otac u velikoj meri odsutan, da majka provodi gotovo sve vreme sa detetom, povlažujući joj mnogim zahtevima i da se roditelji ne slažu po pitanju vaspitnih stilova - otac bi želeo da postavi neke granice, ali je često odsutan, a majka je popustljivog vaspitnog stila. Nakon razgovora sa njima i predočavanja činjenice da problem sa nejedenjem kod devojčice ne može da se reši dok se ne balansiraju određeni apsekti porodičnog funkcionalisanja - jačanje roditeljskog subsistema, usaglašavanje njihovih vaspitnih stilova, postavljanje roditeljskog sistema hijerarhijski iznad sibling (kojeg u ovom slučaju čini devojčica), i da se majka više poveže sa suprugom i postavi jasnije granice u odnosu na dete. U cilju postizanja ovih terapijskih promena, majci je napravljena kombinacija Bahovih esencija, koja bi je osnažila u izražavanju svog mišljenja, postavljanju granica i jačanju samopouzdanja, dok je devojčici napravljena kombinacija protiv egocentrčnosti (koja je nastala kao



rezultat porodične dinamike), potrebe da sva pažnja majke konstantno bude usmerena na nju, samovolje, tvrdoglavosti i sl. Napravljene kombinacije su značajno ubrzale željene promene, jer se paralelno radilo na unutrašnjem emotivnom balansiranju, kao i na balansiranju odnosa unutar porodice.

Bračni par se javlja sa problemom svakodnevnih prepirk i svađa. Supruga je nezadovoljna količinom pažnje koju joj suprug (ne)posvećuje usled njegovog gotovo celodnevnog poslovnog angažovanja, a suprug se žali da mu žena stalno nešto prebacuje, da se stalno oseća krivim, da više voli da je van kuće kako bi izbegavao stalne svađe i sl. Uz terapijske intervencije koje su im prepisane, napravljene su im i adekvatne kombinacije cvetnih esencija za balansiranje i harmonizaciju pomenutih negativnih emocija, te je do sledećeg susreta njihov odnos bio značajno bolji i kretao se u pravcu pozitivne promene na njihovo obostранo zadovoljstvo. Suprug je izjavio kako njegova žena više nije toliko napeta i „ne napada” ga stalno za „sitnice”, mnogo je opuštenija i pozitivnija kad dođe kući, dok je žena izjavila da joj više toliko ne smeta njegovo odsustvovanje, da razume njegove poslovne obaveze i da se trudi da vreme koje provode zajedno bude što kvalitetnije i prijatnije za oboje.

Primera može biti zaista mnogo. Ono što je najvažnije, jeste činjenica da uzajamno dopunjujuće, sinergijsko delovanje različitih pristupa i tehnika, zaista može značajno da ubrza i olakša terapijsku promenu kod klijenata sa nekim emotivno-mentalnim ili čak fizičkim problemom. Kao što kaže i teorija sistemske porodične terapije - konačni rezultat je više nego zbir pojedinačnih elemenata, te se slobodno upustite u avanturu višedimenzionalnog pristupa u radu na postojećem problemu. Velika je verovatnoća da će se pozitivne promene brže i jednostavnije postići, jer kako su ljudska bića kompleksna i višedimenzionalna u svom postojanju, tako i adekvatna kombinacija različitih pristupa zna da pruži zaista divne rezultate.

Od ogorčenja do moći prihvatanja svoje sudbine

„Nisam ovo zaslužio, život nije fer.“

Koliko samo puta upadnemo u ovako stanje ogorčenosti i krivimo život, situacije ili ljude oko nas za svoje nedaće?

Iako će se mnogi od nas na intelektualnoj razini složiti da u svoj život privlačimo onakve ljude i situacije, kakve su nam misli i emocije, u trenucima kada nas sustignu rezultati našeg djelovanja, rijetko kada ćemo iz nutrine, s potpunim razumijevanjem, prihvatići odgovornost za svoj život, i u skladu s time i za odgovor života koji nam je ponuđen u tom trenutku.

Identificirajući se sa samokreiranom, osobnom dramom, najčešće ćemo upasti u ulogu žrtve i tako imati izgovor za svoj, „neuspjeh“, uvjetno rečeno, jer dobro znamo da neuspjeh ne postoji, ili da nije nešto nepromjenjivo, trajno, nego je samo brže ili sporije savladana lekcija, osvještavanje podsvjesnih naboja, neriješenih situacija, odnosa.

Dakle, svoje razočaranje projicirat ćemo na svijet oko sebe, umjesto da se okrenemo ka unutra, i pokušamo objektivno sagledati koje su to misli, emocije i djelovanja doveli do takvih vanjskih okolnosti. Reći ćemo si: „teška karma“. Naravno, znamo da je svačija osobna muka najveća na svijetu.

Čuli smo za izraz „partibrejker“, nezadovoljna osoba, koja je okružena zidom negativne.

Budući da je identificirana s osjećajem nemoći i neuspjeha, takva osoba će na bilo koji način pokušati osujetiti bilo kakvo manifestiranje radosti i sreće kod drugih osoba, bilo stalnim gundanjem ili pokušajem ubrizgavanja otrova negativne kritike u okolicu.

Kronično stanje takve ozlojeđenosti, naposljetku rezultira izoliranjem i potpunim otuđenjem od ljudi i svijeta, stalnim samosazaljevanjem.

Koliko samo ljudi pod stare dane ostane u tom začaranom krugu razočaranja. Zbog osjećaja da ih se svijet odrekao, oni se održu svijeta, radosti učenja i promjena, koje su karakteristike ovoga svijeta.



To su ljudi kojima nitko i ništa nikada nije dovoljno dobro: svekrve i punci kojima snahe i zetovi nikada ne ispunjavaju očekivanja, bolesnici koji svako malo mijenjaju terapije i terapeute i na neki način se ne žele izlječiti, jer od svoje bolesti imaju koristi, mogu se predstavljati kao žrtve itd.

Kriza srednjih godina, u kojoj preispitujemo svoja ostvarenja i propuste, lako klizne u ovo stanje ogorčenosti prema svijetu i ljudima.

Gore opisana stanja su karakteristična negativna stanja kod kojih Terapija Bachovim kapima koristi pripravak Willow.

Svojim eteričkim vibracijama, ova biljka ima sposobnost probuditi pozitivni potencijal duše, uzimanje kormila svog života u sopstvene ruke. Promjenom stava i osjećaja, konstruktivnim razmišljanjem, dobivamo snagu i moć prihvatići odgovornosti za svoju sudbinu.

„Najveći uspjeh čovjeka u životu je ostariti bez postajanja ogorčenim i zajedljivim.“

Nepoznati autor



Super nova ponuda! Super nove cene!

- kompleti bahovih cvetnih esencija
- pojedinačne cvetne esencije
- gotove kombinacije cvetnih esencija **NOVO!**
- kombinacije esencija po narudžbi
- konsultacija sa psihologom - bahovim praktičarem
- kozmetika i eliksiri na bazi bahovih cvetnih esencija **NOVO!**

Ljubav, vera, nada

Poput Tri gracie često opevavanih da nas inspirišu i nadahnu, tako i ljubav, vera, nada jedna bez druge i treće ne mogu, i samo zajedno odašilju lepotu i radost življenja. A šta je zapravo ta nit koja ih povezuje i daje na važnosti u ovom svojevrsnom kolektivu?

U životnoj pisarnici možemo štošta pročitati, mnogo toga bolno do srži; i to onako kako osete oni koji su doživeli potpuni krah u momentima trauma. Svaki gubitak i završetak je bolan i iziskuje od nas da sebi dozvolimo ceo proces koji ima za svrhu da nas kao feniksa izdigne iz pepela, ali samo posle kompletног pada.

Međutim, kada se opiremo procesu, mi ostanemo na mestu traume i krećemo da venemo – prvo žrtvujemo LJUBAV zarad osećaja napuštenosti (gde nas neko ne voli), onda VERU zarad osećaja nepravde (gde neko nije na našoj strani), pa NADU zarad osećaja izgubljenosti (gde ostajemo bez sidra i fokusa).

Tako postanemo tzv. žrtva sudbine, i gubimo dodir sa životom, jer živimo smrtnu presudu, čekajući Goda, za koga znamo unapred da neće doći, i tako potvrđujemo svoju nesreću. Nema ničeg atraktivnog niti specijalnog u ulozi žrtve sem našeg subjektivnog mišljenja, koje, da bi nas zadržalo u stanju stagnacije, drži do sebe kroz požrtvovanost i ponosito ne pušta uzde. Taj osećaj kontrole je iluzoran, koliko i konstatacija da je bolje biti siguran u smrti (stagnaciji) nego nesiguran u životu (pokretu).

Naše unutrašnje vaganje, uglavnom vezano za (ne)pravdu i (ne)moral dolazi iz našeg „malog ja” – dete u nama koje ne može da podnese osećaj nesigurnosti strašne promene usled traume gubitka. Svaki put kada smo kao mali (ili veliki mali) izrekli „nije fer” ili „to je nepravda” mi smo potisnuli svoju unutrašnju mudrost, koja se spolja manifestuje kroz ljubav, veru, nadu – njene pipke kojima oseća puls života. Taj mudri, zreli deo nas oseća svet oko sebe proporcionalno, i ne misli da je manji ili veći od svoje stvarne

uloge. Deca ili deca u odraslim nama uglavnom oséćaju veličinu koja im ne pripada, i u toj ogromnoj ulozi heroства imaju osećaj moći koja može da zaustavi prst sudbine i preokrene teške tragedije – poput omiljenog stripa gde junak uvek zaustavi „zlo” u poslednjem trenutku.

Međutim, stvarnost je sasvim drugih proporcija, i podjednako dozvoljava i lošim i dobrim stvarima da se dese. Istina sadašnjeg trenutka nam uvek servira ono što je najdublje skriveno u nama – ono što treba da otkrijemo kroz „dobre” i „loše” događaje. Tek kada se prepustimo da razumemo srcem, to jest osetimo svaki emotivni dodir koji



nam život donese, tada osećamo i veličinu sudbine u odnosu na nas. Prihvatanje kao takvo je dar – ono nas održava u životu i u skladu sa sobom – a emocije su naše alatke kroz život.

Priznanjem onoga što jeste, i sagledavanjem šire slike – prst sudbine postaje stvaran način koji, iako često vrlo bolan, bolan je samo kratkotrajno, dovoljno da nas produbi tako teškim iskustvom i napravi prostor da još dublje zaronimo u život – s novom, još snažnijom ljubavlju, verom i nadom.

la la ❤
l'amour

yoga in the bottle



KOZMETIKA SA BAHOVIM KAPIMA

Rose Water • Flower Power • Relax gel
Babarogo BU • Citrus room & car spray

Distributer: Phenomena d.o.o. Takovska 49, 11000 Beograd
tel: 011 20 88 148; e-mail office@phenomen-a.com; www.phenomen-a.com

Zorica
Milosavljević



Maser

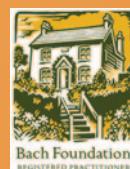


Masaža prirodnim uljima
i eteričnim uljima
Holistički pristup masaži
Refleksomasaža
Relaks masaža
Anticelulit masaža
Masaža ventuzama

Bahov praktičar



Internacionalni
registro



Dula



Nežna pomoć i
podrška
trudnicama i
porodiljama