



SKRIVNOSTI ZDRAVJA

Zdrav način življenja se začne tukaj –
odkrijte moč te e-knjige!



www.sonjapolajzer.si



O MENI ...

Sem ponosna mama in partnerka ter srčna podjetnica, mentorica in promotorica pozitivnih vibracij ter zdravega življenjskega sloga.

Moja vizija: želim izboljšati vaše zdravstveno stanje – najprej na fizični ravni, hkrati pa tudi na energetski in umsko-čustveni ravni.

Moj cilj je povečati vašo energijo, radost in občutek svobode ter hkrati zmanjšati stres v vašem vsakdanjem življenju.

Verjamem, da lahko vsakdo najde svojo pot do sreče in zdravja, če le upa slediti svojim sanjam in notranjemu glasu.



1. RADOST

RADOST, KI JO ČUTIŠ, JE ŽIVLJENJE!

(Ljudski pregovor)

Zdravo življenje ni dovolj, da se ustrezno prehranjujemo in redno telovadimo. Gre predvsem za nekaj drugega: živeti z radostjo.

Različni ljudje lahko v različnih obdobjih svojega življenja najdejo radost v različnih stvareh, pomembno je, da vsak posameznik odkrije, kaj njemu osebno prinaša največjo radost in srečo na vseh področjih svojega življenja.





2. ODGOVORNOST

ALI SE BO NEKAJ ZGODILO, JE ODVISNO OD MENE.


(Robert H. Schuller)

Zakon osebne odgovornosti pravi, da smo zlasti in predvsem mi sami odgovorni za svoje zdravje.

Naše vedenje vpliva na to, ali bomo zdravi ali bolni. To pomeni, da naše vsakodnevne izbire, navade in način življenja določajo, ali bomo zdravi ali bomo bolj dovzetni za bolezni.

To so naše odločitve glede prehrane, gibanja, spanja, kajenja, pitja alkohola in še in še. Seznam je dolg.

Čustveni in miselni odzivi so neločljivo povezani s telesnim zdravjem. Z zavedanjem te povezave in aktivnim delom na izboljšanju našega čustvenega in miselnega stanja lahko močno prispevamo k boljšemu fizičnemu zdravju in splošnemu počutju.



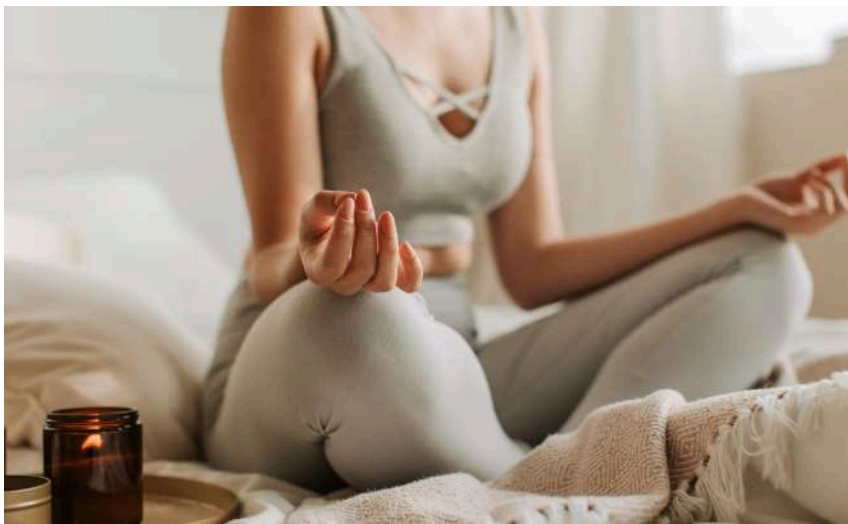
3. CELOSTNI PRISTOP

DEL NE MORE BITI ZDRAV, ČE NI ZDRAVA CELOTA
(Platon)

V življenju je še veliko več od tistega, kar je vidno očem.

Zakon celostnega pristopa k zdravju, se osredotoča na celovito obravnavo posameznika, ki vključuje fizične, duševne, čustvene in socialne vidike zdravja.

Namesto da bi zdravili le simptome bolezni, se celostni pristop trudi razumeti in nasloviti temeljne vzroke zdravstvenih težav ter promovira splošno dobro počutje.



4. TELESNA AKTIVNOST

BREZ MUJE SE ŠE ČEVELJ NE OBUJE.

(Ljudski pregovor)

Zakon telesne aktivnosti, se nanaša na principe in smernice za telesno dejavnost, ki prispeva k boljšemu fizičnemu in duševnemu zdravju. Telesna aktivnost je bistvena za vzdrževanje zdravega telesa in uma ter zmanjšuje tveganje za številne kronične bolezni.

Seznam koristi, ki jih prinaša gibanje, je dolg.

Pomembno je, da se moramo gibati redno.

Koristi, ki jih prinaša gibanje, ne moremo skladiščiti.



5. ZMERNO PREHRANJEVANJE

**BOLJE KOS KRUHA V MIRU KOT POJEDINA V
PREPIRU.**

(Ljudski pregovor)

Če bomo spremenili svoj pogled na prehranjevanje, si bomo spremenili življenje.

Spomnimo se samo nekaj koristi, ki jih prinese upoštevanje zakona o zmernem prehranjevanju: imamo več energije in smo manj izčrpani, bolje obvladujemo telesno težo, imamo več možnosti za preprečevanje cele vrste bolezni, popravimo občutek lastne vrednosti.

Pri hrani manj,
zares pomeni več.



6. MINIMALNI MEDICINSKI POSEGI

UPORABA ZDRAVLJENJA JE STVAR PRIMERNOSTI.
(Ovid)

Cenite in spoštujte zdravnika, ki pravi: "Želimo vas ozdraviti, ampak delali bomo samo tisto, kar je absolutno nujno in kar ima najmanj stranskih učinkov. Pomagali bomo vašemu telesu, da se samo pozdravi!"

Ena od vaših najpomembnejših nalog je poskrbeti za to, da vas bodo zdravili kar najbolj primerno, obenem pa kar najmanj posegali v vaše telo. To pa ne pomeni, da ne hodimo k zdravniku.





7. ODPORNOST PROTI STRESU

**NI POMEMBNO, KAJ SE TI ZGODI. POMEMBNO JE,
KAKO SE NA TO ODZOVEŠ.**


(W. Mitchell)

Zakon odpornosti proti stresu poudarja celosten pristop k obvladovanju stresa, ki vključuje tako fizične kot psihološke strategije. Skozi tehnike lahko posamezniki razvijejo večjo prožnost in odpornost, kar jim pomaga učinkoviteje obvladovati stres in ohranjati splošno dobro počutje.

Vseh življenjskih okoliščin resda ne moremo nadzirati, vendar pa lahko učinkovito obvladujemo svoj odziv, odgovor nanje.

Bistvo odpornosti proti stresu je povečanje lastne moči in zmanjšanje moči problema.

Če bomo obvladovali svoje odzive, bomo obvladovali svoje življenje in s tem tudi svoje zdravje.



8. IZBIRA ČUSTEV

UČENJE ZAVEDANJA ČUSTEV JE POMEMBNA ŽIVLJENJSKA IZKUŠNJA.

(Ljudski pregovor)

Pri čustveni izbiri, govorimo o svojih čustvih, o strahu, jezi, krivdi, sreči, zadovoljstvu in ljubezni. Vsa ta čustva so del naše človeške izkušnje. Ne moremo pričakovati, da boste v celoti preprečili negativna čustva. Prav tako ne morete pričakovati, da bi ves čas doživljali samo pozitivna čustva.

Zakon čustvene izbire nas usmerja k priznavanju naših čustev, a tudi k zavračanju tega, da bi obtičali v negativnih.

Drugačni odziv vodi k drugačnim mislim, te pa vodijo k drugačnim občutjem.





9. MOTIVIRANOST ZA RAZVOJ


UPORABI DAROVE, KI JIH IMAŠ!

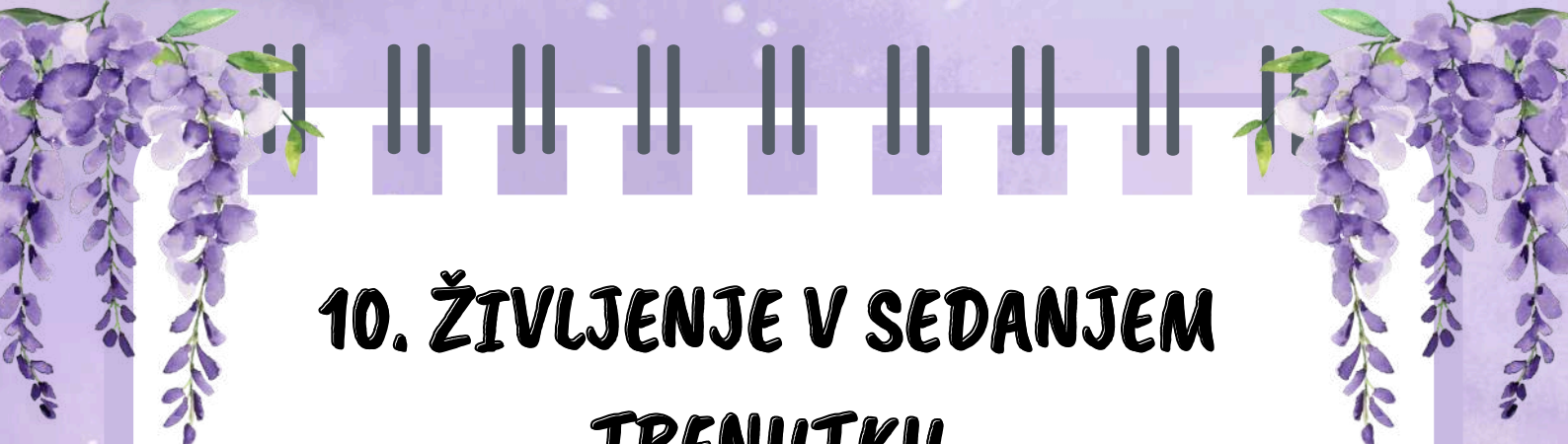
(Ljudski pregovor)

Že zdaj smo popolni, toda naš prirojen razvoj kliče k nadaljnji rasti. Ko lahko vidimo neizbežnost rasti in sprememb, nas začnejo motivirati naše sanje, vizije, ne pa naši primanjkljaji.

Usmerjeni smo k vesplošni rasti in spremembam, če smo notranje motivirani za to.

Z zakonom motiviranja za razvoj iščemo razvoj svojega življenjskega potenciala. To je celostno dobro počutje, zdravo življenje in vitalnost. In da bi jih bili res deležni, morajo nastopati skupno trije ključni elementi: znanje, spretnost in želja. Znanje je "kaj storiti" in "zakaj to storiti". Spretnost pove, "kako to narediti": vsakodnevni postopki, način razmišljanja... Želja pa je motivacija, "hotenja, da bi to storili", ki jo potrebujemo, če hočemo znanje in spretnost prenesti v stvarnost.





10. ŽIVLJENJE V SEDANJEM TRENUTKU

BODI TUKAJ ZDAJ.

(Ram Dass)

Zakon življenja v sedanjem trenutku, poudarja pomen popolnega zavedanja in prisotnosti v trenutnem dogajanju. Gre za prakso osredotočenosti na tukaj in zdaj, brez presojanja ali razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti. Ta pristop ima številne prednosti za duševno, čustveno in fizično zdravje.

Dejstvo je, da preteklosti ne moremo več spremeniti, prihodnost pa nas lahko oropa možnosti, ki nam jih prinaša sedanji trenutek.

Vsi smo nagnjeni k temu, da odlagamo življenje na kasneje, ko bomo razrešili kak problem. S tem delamo veliko napako.

Začnite živeti vsak trenutek, tako da najdete v njem nekaj pozitivnega - zdaj!



11. HVALEŽNOST

POTRJUJTE DOBRE STVARI.

(Ljudski pregovor)

Zakon hvaležnosti poudarja pomen rednega izražanja hvaležnosti za izboljšanje duševnega in fizičnega zdravja. Praksa hvaležnosti zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje, krepi medosebne odnose...

Najslabša lastnost je nehvaležnost, da ne cenimo, kar imamo. Če lahko hodite, govorite, jeste, dihate, slišite, ste na določeni stopnji zdravja, je že samo to velik razlog za hvaležnost.

Vključitev hvaležnosti v vsakodnevno življenje je preprost, a učinkovit način za izboljšanje splošne kakovosti življenja.



12. ODPUŠČANJE

ODPUŠČANJE NAS OSVOBAJA.

(Ljudski pregovor)

Zakon odpuščanja spodbuja posameznika k odpuščanju sebi in drugim zaradi preteklih napak, krivic ali žalitev. Odpuščanje je pomemben vidik osebnega in medosebnega zdravljenja, ki omogoča sprostitev negativnih čustev in prispeva k čustvenemu in duševnemu zdravju.

Posledice neodpuščanja so drage. Človek, ki sovraži, vnaša v svoje odnose zastrupljajočo zamerljivo držo in širi sovražnost, kamorkoli pride. Mržnja je smrt zdravja in ravnovesja.

Odpuščanje velja za vse ljudi, za vse stvari, za vse čase.

S tem, ko se posamezniki naučijo odpuščati, lahko živijo bolj izpolnjeno, mirno in zadovoljno življenje.



13. ČLOVEŠKO DOSTOJANSTVO

**SPOŠTUJ DRUGE, KOT BI ŽELEL, DA SPOŠTUJEJO TEBE
- DOSTOJANSTVO JE PRAVICA VSEH.**

(Splošno pravilo)

Govorimo o eni najbolj ključnih dobrin zdravega življenja, kar jih dandanes poznamo - o spoštovanju do posameznika.

Zakaj ta zakon ne deluje kot vsakdanja praksa? Zato, ker ljudi ves čas predalčkamo. Dajemo jim nalepke, jih razvrščamo v kategorije. Predalčki so vsepovsod (vera, izobrazba, spol, barva, starost, ekonomski položaj...).

Zakon človeškega dostojanstva: opustimo malenkostnost in prenehajmo drug drugega predalčkati ter s tem krniti dostojanstvo in potenciale.

Medsebojno se spoštujmo in zaradi tega bomo vsi boljši. Na takšnih temeljih se naše življenje in naš svet izboljšujeta.



14. ZMAGAM - ZMAGAŠ

**DRUGIM DELAJ TISTO, KAR SI ŽELIŠ, DA BI DRUGI
DELALI TEBI.**

(Zlato pravilo)

Ste že slišali koga, ki je rekel: "Zmagal bom, pa če je to zadnje, kar bom naredil v življenju". Davek, ki ga morajo plačati na tej poti odnosov z drugimi, je presneto visok.

Zmagam - zmagaš je vzorec sodelovanja, ne tekmovanja. Ta vzorec predpostavlja, da ne bomo dosegli uspehov na račun drugih.

Zakon zmagam - zmagaš pravi: "Ne ubirajva ne tvojih ne mojih poti, ampak izberiva najboljšo pot.

Najprej razumite sebe, nato naj vas razumejo drugi, potem pa si prizadevajte za skupno korist.



15. POZORNOST

**UM JE KRAJ ZASE IN SAM PO SEBI LAHKO IZ PEKLA
NAREDI NEBESA, IZ NEBES PEKEL.**

(John Milton)

Za zdravje je treba spremeniti pomembno stvar: to, čemu namenjamo svojo pozornost.

Pozornost pomeni, da smo prisotni, ko se ukvarjamo s stotimi vsakodnevnimi deli. Pomeni, da smo odprti za doživetje sprehoda, da slišimo ptičje petje, da čutimo pesek pod nogami, da slišimo veter, kako vrši med drevesi.

Nenehno hrepenenje po drugačnem življenju je pravzaprav odlična definicija trpljenja. Osredotočite se na to, kar imate, ne na tisto, česar nimate. Najdite neverjetne stvari na čisto navadnih krajih. Rezultati se bodo pokazali v vašem zdravju in življenju. Vse to je del zakona pozornosti.





16. USTVARJALNOST


DOMIŠLJIJA JE OKO DUŠE.

(Joseph Joubert)

Kadar ne sprejmemo osebne odgovornosti in se ne povežemo z močjo zakona ustvarjalnosti, predamo svojo moč drugim ljudem in jih pooblastimo, da nam oni urejajo življenje. Okoliščine pa po navadi ne oblikujejo našega življenja tako, kot je smiselno.

Mogoče smo dobili življenjski scenarij od staršev. Odzivamo se zato, ker smo tako navajeni, ker je to obveznost ali celo prisila. Po naključju, brez zavestnega razmišljanja, se znajdemo v življenju, ki je po okusu nekoga drugega.

Zavzemite se za svoje načrte in sami ustvarjajte svoje življenje. Lahko uporabljamo zakon ustvarjalnosti in postanemo primarni ustvarjalec svojega zdravja in vitalnosti. V mislih ustvarite zdravje, zadovoljstvo..., tudi če trenutno ni vse tako, kot bi si želeli.





17. VSEŽIVLJENJSKA RAST

**VEDNO SE MORAMO SPREMINJATI, PRENAVLJATI,
POMLAJATI, SICER OTRDIMO.**


(Goethe)

Jedro tega zakona je vseživljenjska rast. Vsi ljudje - mladi, stari, bogati, revni, zdravi, bolni - čisto vsi smo se zmožni spreminjati, se učiti, razvijati in rasti.

Vendar se podrejamo družbenim prepričanjem, ki predalčkajo in omejujejo ljudi na vloge, ki podpirajo vse kaj drugega kot zdravje in vitalno moč.

Vseživljenjska rast je veliko več kot tretja univerza. Ne ustavi se pri formalnem izobraževanju. Vseživljenjska rast je temeljni kamen uspešnega starševstva, partnerstva, zadovoljstva v delu - izpolnjenosti na vseh področjih.

Kategorijo starosti izbrišimo iz vseh dokumentov, razen če je potrebna statistika in vodenje evidence. Naj bo vaša vrednota vseživljenjska rast in nikoli se ne izgovarjajte na leta.



18. ŽIVLJENJSKO POSLANSTVO

VSAK DAN UMRE, KOMUR SE ŽIVLJENJE VLEČE.

(Pierrard Pouillet)

“Če imaš življenjski smisel, imaš vse.” Smisel, vaše življenjsko poslanstvo, je vaš razlog za življenje. Ta zakon nam narekuje, naj razmislimo o velikem namenu svojega življenja - delu, zaradi katerega smo bili pripeljani na našo Zemljo.

Vsakdo ima edinstveno življenjsko poslanstvo. Za vsakogar obstaja svojstven in pravi način izražanja. Gre za vlogo, ki naj bi jo izpolnil. Poiskati te naloge, namesto nas ne more nihče drug. Vaša je drugačna od moje.

Če želimo doseči zdravo življenje in dobro počutje, moramo poiskati namen svojega življenja in mu slediti.

Prepoznajte genija, ki se skriva v vsakem izmed nas.



19. SMISEL SLUŽENJA

**NE POSKUŠAJ POSTATI USPEŠEN ČLOVEK, AMPAK
ČLOVEK VREDNOT.**

(Albert Einstein)

Najboljši način, kako lahko izrazimo svoj najvišji potencial za blaginjo, je kaj lahko ponudimo drugim (delamo dobro soljudem).

Kaj lahko prispevam? Kje lahko delam? Kdo potrebuje mojo ljubezen? Svoj smisel dosežemo tudi, kadar služimo najbližjim. Nagrada? Obogatimo lastno življenje.

Kadar služimo, se naše zamisli o pomoči širijo. S tem rastemo in služimo še bolje, to nam prinese notranji mir in čisto radost.

To je čudovit zakon, pomagamo drugim, pomagamo sebi, najdemo smisel, nas izpopolnjuje, povrhu tega se veselimo in nam je lepo.



20. SKRBNIŠTVO

**ČE ŽELIŠ BITI SREČEN CELO ŽIVLJENJE - POMAGAJ
NASLEDNJI GENERACIJI.**

(Kitajski pregovor)

Nismo sami, prebivalci tega planeta smo soodvisni na vseh področjih. Preiščimo in prebudimo svojo zavest, da bi videli medsebojno povezanost.

Tu je poudarek na odgovornosti vseh nas, da zapustimo naslednjim generacijam ta svet boljši, kot je bil ob našem prihodu.





21. NOTRANJI MIR

**BREZ NOTRANJEGA MIRU TUDI SVETOVNI MIR NI
MOGOČ.**

(Dalajlama)

Eden najpomembnejših in najvišjih namenov potovanja k zdravemu življenju je "notranji mir".

Velikokrat smo nase jezni, jezni na svoje napake, zamerimo si, smo zaskrbljeni, upiramo se, da bi sledili svojemu srcu...

Mir doživimo takrat, ko se prenehamo ukvarjati s težavami, ki jih ne moremo rešiti, ampak preprosto zaupamo, da se bo vse zgodilo, tako kot se mora. S tem pustimo žalostim in skrbem, da odpadejo od nas.

Da lahko potujemo do zdravja in notranjega miru, najprej odstranimo ovire, kot sta strah pred prihodnostjo in obžalovanje preteklosti.

Notranji mir je živa energija, ki lahko ozdravi vaše telo.



22. BREZPOGOJNA LJUBEZEN

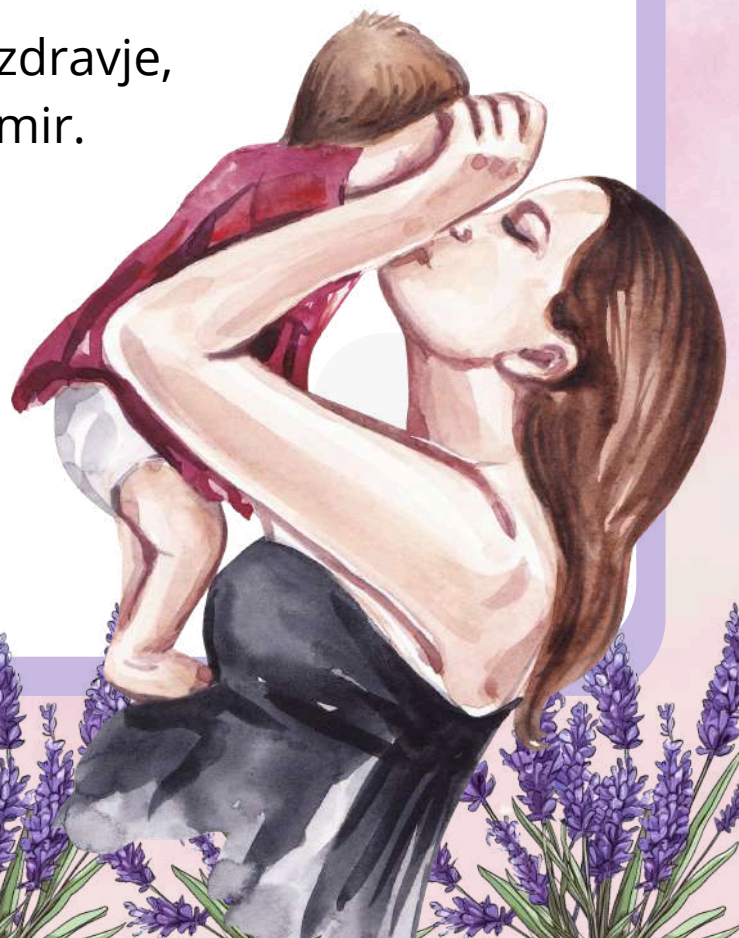
... IN NAJVEČJA OD NJIH JE LJUBEZEN.

Ljubezen zdravi, ljubezen ustvarja, ljubezen je veliko več kot zgolj recept, je notranja moč.

Je najvišji od zakonov zdravja - zakon brezpogojne ljubezni. Brezpogojne ljubezni, ki ne sodi. To je naš smoter, najvišji življenjski dosežek, ki nas najbogateje nagradi.

Vprašajmo se: "Kaj ljubečega naj storim?" V odgovoru na to vprašanje najdemo nadnaravno moč za življenje.

Ko ga udejanjamo, žanjemo zdravje, modrost, sočutje in notranji mir.



HVALA HVALA

Najprej bi se vam rada iskreno zahvalila, ker ste si prenesli to e-knjigo in se odločili, da boste poskusili upoštevati skrivnosti boljšega zdravja in počutja, ki jih razkrivam v njej.

Ta odločitev ni naključna – pomeni, da ste pripravljeni narediti korak naprej k boljšemu življenju, večji vitalnosti in notranjemu ravnovesju.

Verjamem, da že **majhne spremembe** v vsakdanjih navadah lahko prinesejo **velike rezultate**.

Ni vam treba obrniti življenja na glavo – dovolj je, da postopoma uvajate nove navade, ki bodo sčasoma postale del vaše rutine.



SODELOVANJE

✨ Če želite narediti naslednji korak k boljšemu celostnemu zdravju, večji energiji in notranjemu ravnovesju, vas vabim, da stopimo na to pot skupaj. ✨

☞ **KLIKNITE TUKAJ** in se pridružite mojemu programu **Moč zavedanja in pot do zdravja**, kjer vam bom pomagala pri **vaših prebojih, vas usmerjala in podpirala na poti do trajnih sprememb.**

☞ Če čutite, da bi me želeli spoznati in se **pridružiti letnemu članstvu**, kjer bomo skupaj spreminjali prehrano in navade, ki so **ključne za zdravje**, vas vabim, da **KLIKNITE TUKAJ.**



Hvala,
Sonja