

***Kako se posloviti od
odvečnih kilogramov?***



**Korak za korakom k
željeni teži**

Priročnik



Kako se posloviti od odvečnih kilogramov?

Kazalo

Kaj je reiki?.....	1
Ali lahko reiki pomaga pri hujšanju?	3
Nevarnosti prekomerne teže.....	3
Dejavniki, ki prispevajo k debelosti	4
Kako lahko pomaga reiki?	7
Metoda »Sproščam težo«	13
Reiki meditacija – pomoč pri »opuščanju odvečne teže..	15
Kristali za hujšanje	18
Še to	22

Kako se posloviti od odvečnih kilogramov?

Korak za korakom k željeni teži.

Priročnik

Avtorica: mag. Fani Mavrič

Avtor fotografij: Vekoslav Rajh

Lektoriral: Mihael Šorli

Založil: Zavod Angelisa

Leto izdaje: 2019

Spletna lokacija: www.angelisa.si

Publikacija je brezplačna.

Vse pravice pridržane. Brez prehodnega pisnega dovoljenja vseh nosilcev avtorskih pravic je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna pridobitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih sestavnih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem, javnim interaktivnim dostopom ali shranitvijo v elektronski obliki.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v
Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI-ID=298712320](https://nuk.ub.uni-lj.si/COBISS.SI-ID=298712320)

ISBN 978-961-290-056-4 (pdf)

Kaj je reiki?

Reiki je univerzalna življenjska energija, neodvisna od našega verskega ali filozofskega prepričanja. Do te energije imamo pravico vsi, tako kot do hrane in vode. Reiki je najpreprostejša metoda naravnega zdravljenja, kar jih poznamo. Vsebuje starodavno človeško izkušnjo in znanje o pretoku življenjske energije. Skozi naše telo se pretaka življenje, ne oziraje se na to, ali o tem razmišljamo ali ne. Ko med seanso reikija občutimo notranje ravnovesje in blaženost, se tesneje spajamo z univerzalno silo. Tudi če vsega tega ne zaznavamo, vendarle čutimo, da se dogaja nekaj lepega. Preplavljajo nas mir, življenjskost in veselje.



Vse to doživljamo tako tisti, ki smo v vlogi **prevodnika** ali prenašalca te energije, kot tudi tisti, ki jim želimo na ta način pomagati. Namenoma ne uporabljam pojma "pacient", kajti tisti, ki izvaja reiki, si v nobenem primeru ne sme domišljati, da je zdravnik.

To metodo uporabljamo kot dopolnitev vseh drugih načinov naravnega zdravljenja in vzpostavljanja duhovnega ravnovesja. Je zelo primeren način takojšnjega olajšanja pri mnogih boleznih. Zavedati se moramo, da reikija ne uporabljamo samo za obravnavo bolnih, ampak tudi za hitrejšo osebno in duhovno rast posameznika. Nekdo si preprosto prizadeva, da bi ozdravel, drugi si želi predvsem psihične sprostitve in ravnovesja, tretjega zanima predvsem duhovni razvoj. Reiki pripomore in podpira vse omenjeno hkrati.



Ali lahko reiki pomaga pri hujšanju?

Debelost je resen problem po vsem svetu. Podatki centrov za nadzor bolezni kažejo, da je več kot ena tretjina odraslih v ZDA trenutno predebelih, še več pa je ljudi s prekomerno telesno težo. Debelost lahko povzroči številne zdravstvene zaplete, vključno z večjim tveganjem za bolezni srca in sladkorno boleznijo tipa 2 in vrsto drugih težav. Zaradi velikega vpliva debelosti na zdravje in dobro počutje posameznika ljudje vedno iščejo nove, učinkovitejše načine, kako izgubiti težo. Med metodami, ki pomagajo pri izgubi teže, je tudi reiki.

Nevarnosti prekomerne teže

Ljudje, ki trpijo zaradi debelosti, lahko doživijo različne zdravstvene težave. Na kliniki Mayo (Scottsdale/Phoenix, Arizona) so izpostavili, da debelost lahko prispeva k razvoju:

- diabetesa,
- srčnih bolezni,
- bolezni žolčnika,
- raka,
- visokega krvnega pritiska,
- metaboličnega sindroma,
- osteoartritisa,
- težav s spanjem,
- neplodnosti,
- erektilne disfunkcije ...

Pridobivanje dodatne teže lahko povzroči, da se posameznik počuti nesamozavesten, neroden in neprivačen. Sčasoma to lahko pripelje do težav v duševnem zdravju, kot so nizka samozavest, tesnoba in depresija.

Dejavniki, ki prispevajo k debelosti

Debelost je pogosto posledica več dejavnikov. Po mnenju klinike Mayo lahko ti dejavniki vključujejo:

- **Slabe prehranjevalne navade** – ko nekdo poje nezdravo hrano, v kateri je veliko sladkorja in ogljikovih hidratov, je verjetneje, da pridobi odvečne kilograme. Neredna prehrana, velike količine ter premalo sadja in zelenjave lahko tudi vodijo do debelosti.
- **Pomanjkanje vadbe** – ljudje, ki so premalo fizično aktivni, lahko postanejo debeli.
- **Določena zdravila** – nekatera zdravila povečujejo telesno težo.
- **Pomanjkanje spanja** – če posameznik ne spi dovolj ali spi v različnih urah (izmensko in nočno delo), se lahko pojavijo hormonske spremembe. To lahko privede do spremembe apetita, kot tudi hrepenenja po nezdravih živilih.
- **Genetika in hormonski vplivi** – Pri nekaterih ljudeh so razlog verjetno tudi dedni dejavniki in hormonska neravnovesja v telesu.

Bodite prijazni do sebe, ko si prizadevate za idealno telesno težo. Vadba in uravnotežena prehrana, ki sloni na svežih, lokalno pridelanih živilih, bosta izboljšali vaše počutje, vam pomagali postopoma doseči zdravo težo in jo tudi obdržati.

Napišite 7 vaših najljubših sadežev in zelenjave.

Za mnogo ljudi lahko visoke ravni stresa prispevajo tudi k razvoju debelosti. Ko so ravni stresa visoke, telo sprosti hormone adrenalin, kortizol in kortikotropin. Če se stres nadaljuje, lahko ravni kortizola ostanejo visoke in sčasoma povzročijo zvišanje apetita ter hrepenenje po visokokaloričnih "udobnih" živilih. Visoka raven kortizola lahko poveča verjetnost shranjevanja odvečnih maščob.

Reiki lahko pomaga podpirati vaše cilje za zmanjšanje telesne teže.

Opišite situacije, ki vam povzročajo stres.



Kako lahko pomaga reiki?

Ne glede na vzrok debelosti je lahko reiki koristen kot pomoč za zmanjšanje telesne teže. Poglejmo si nekaj področij, kjer ima reiki še poseben uspeh.

1. Reiki izboljša ravnovesje in dobro počutje.

Ko se stranke zdravijo z zdravilno energijo reikija, pogosto poročajo o večji fizični in čustveni moči. Stranke, ki se aktivno poskušajo posloviti od odvečne telesne teže, se še bolj zavedajo svojih načrtov, če se jim ponovno vzpostavi občutek ravnovesja. Poleg občutka ravnovesja se zmanjša tudi depresija.

2. Reiki zmanjšuje stres.

Reiki energije v prvi vrsti zmanjša stres. Stres je naš vsakodnevni spremljevalec. Povečuje raven kortizola in prispeva k povečanju telesne mase, zato je še kako pomembno, da ga zmanjšamo in tako posredno vplivamo na težo.

3. Reiki lahko izboljša vzorce spanja.

Reiki terapije so lahko koristne za stranke, ki so pridobile nekaj teže zaradi nespečnosti. Ker reiki terapija lahko zmanjša stres in prispeva k sprostitvi, stranke po tretmajih bolje spijo in so bolj spočite. Izboljša se hormonsko ravnotežje in vzpostavi se normalna želja po hrani, kar pomaga preprečiti nadaljnje povečanje telesne mase in olajša hujšanje.

Blagoslovite hrano na vam primeren način. Namera blagoslova naj bo, da zdravilna energija hrane napolni vaše telo, da vam pomaga postati bolj zdrav, srečnejši in da vaše telo postane močnejše.

Napišite svoj blagoslov hrani.

Če poskušate izgubiti težo, verjetno že uresničujete načrt za zdravo prehrano in vadite. Morda ne boste upoštevali nekaterih bolj ezoteričnih razlogov, zaradi katerih imate tudi lahko prekomerno težo. Vzrok prekomerne teže lahko tiči v tem, da absorbirate stres in negativno energijo drugih, ugotavlja Sherrie Dillard, intuitivna inštruktorica za razvoj na univerzi Duke in avtorica »Discover Your Psychic Type« (Odkrijte, kateri psihični tip ste). Reiki je oblika energijske obdelave, ki čisti blokade do samozdravljenja, je zapisano na spletni strani Nacionalnega centra za dopolnilno in alternativno medicino v Rockvillu, ZDA. Terapija s čakrami deluje podobno, pri tem očistite svoje glavne energijske centre. Predstavljam tri vaje, ki vam lahko pomagajo sprostiti negativno energijo in podpirati vaša prizadevanja, da se poslovite od odvečnih kilogramov.

Vaja 1: Da se boste uspešno poslovili od prekomerne teže, je najpomembnejša vaša **namera**. Potrebujete svinčnik in papir.

1. korak

Na kos papirja napišite svoje ime, skupaj s kratkim stavkom, ki označuje vašo namero poslavljanja od odvečnih kilogramov. Na primer "Slovo od kilogramov" ali "Zdravo hujšanje" sta dva namiga, ki bi lahko delovala za vas. Papir večkrat prepognite.

2. korak

Če ste reiki praktikant, blagoslovite papir z reiki energijo. Če ne, prosite svojega reiki zdravilca, da pošlje reiki zdravilno energijo v papir.

3. korak

Hranite papir pri sebi ves dan. Držite ga v roki za trenutek ali dva pred vsakim obrokom ali prigrizkom. Zdravilna energija bo pripomogla k podpori vaših namenov.

Napišite na list papirja trditev, na katero se dobro odzivate in ki ima pozitivno sporočilo. Primer: »Težo izgubljam zdravo, v realnem možnem času, z najprimernejšim tempom, v najvišje dobro sebi in za vse okoli mene.« List imejte vedno pri sebi. Večkrat na dan ga preberite. S tem si pošljete energijo. Uporabite reiki simbol Hon Sha Ze Sho Nen.

Napišite trditev, na katero se dobro odzivate in ki ima za vas pozitivno sporočilo.

Vaja 2: Uporaba reikija za čiščenje čustvenih blokad

1. korak

Usmerite neposredno reiki energijo na vašo solarno – pleksus čakro, ki je na dnu vaše prsnice, ali pa prosite svojega reiki zdravilca, naj se ob naslednjem zdravljenju osredotoči na to področje.

2. korak

Ko prejimate kozmično energijo v solarno čakro, boste občutili napetost.

3. korak

Imejte zaprte oči. Vizualizirajte to napetost. Poskusite ji določiti barvo in obliko. Vprašajte napetost za vse informacije ali lekcije, ki jih potrebujete, preden jo sprostite.

4. korak

V mislih sprostite napetost in jo pošljite v zemljo, da se bo transformirala v pozitivno energijo.

Ljubite svoje telo. Postavite se pred ogledalo in si povejte: "Rad imam svoje telo." Opazujte, kako se počutite. Če občutite kakršen koli odpor, se sprostite, naredite »korak nazaj«. Nič hudega, če ne čutite simpatije do svojega telesa, ampak naj bo to samo za kratek čas. Ko se pričnete sprejemati, vas preplavi reiki energija, ki prinaša občutek miru. Če vam ne uspe takoj, ponovite čez nekaj časa. Vendar ne obupajte.

Postavite se pred ogledalo. Opazujte osebo v ogledalu. Opišite svoje občutke, misli.



Vaja 3: Barvne vizualizacije za krepitev solarne čakre.

1. korak

Sedite udobno s pokončno hrbtenico. Roki imejte na kolenih in zaprite oči.

2. korak

Vdihnite in izdihnite globoko in počasi. Vizualizirajte in občutite svoje telo. Predstavljajte si in občutite, kako k vam prihaja iz zemlje topla, svetlo rumeno svetloba. Preplavi naj noge, roke, trebuh, prsni koš, grlo in glavo. Rumena je barva solarne čakre, ki ureja voljo moči in sposobnost čutenja.

3. korak

Predstavljajte si in občutite, da ta svetloba sije skozi sredino vašega zgornjega dela trebuha. Pri tem delu vizualizacije vztrajajte tako dolgo, dokler vam je udobno in se dobro počutite.

4. korak

Spremljajte in občutite, kako rumena luč odteka iz vaše glave, prsnega koša, trebuha, nog in stopal nazaj v zemljo, pri tem pa odnaša negativne, zastarele ali temne energije in čustva.

5. korak

Predstavljajte si in občutite bleščečo belo svetlobo, ki telo napolni od spodaj navzgor. Ko doseže krono vaše glave, vizualizirajte svetlobo, ki sije po koži in osvetljuje vse okoli vas. Dihajte počasi in globoko, zadržite belo svetlobo tako dolgo, da vam je še udobno. Počasi odprite oči.

Metoda »Sproščam težo«

Koliko od vas je poskusilo karkoli, vse, na kar ste naleteli, da bi zmanjšali težo? Poskusili ste z vadbo, različne diete, nadaljevali s posebnimi načrti prehranjevanja, vendar brez rezultatov?



Metodo, ki vam jo priporočam, uporabite, preden zapustite dom, šolo, pisarno, nakupovanje oziroma vsakič, ko se odpravite na pot. Narišite reiki simbol Cho Ku Rei in v mislih ali na glas izgovorite **"Sproščam svojo odvečno telesno težo z vsakim korakom, ki ga naredim."** Ko greste na sprehod, naredite enako, le da si med sprehodom mantra večkrat ponovite. Če med hojo govorite z drugimi, pa to storite kadar koli je mogoče. Prav tako lahko nosite kristale, ki vam pomagajo zmanjševati težo. Več o kristalih pa v nadaljevanju.



*Večina ljudi preživi najlepša leta svojega življenja
ob gledanju televizije po epizodah.*

*Večina ljudi umre pri dvajsetih
in jih pokopljejo pri osemdesetih.*

Ne dopustite, da se to zgodi tudi vam.

Vztrajajte nekaj mesecev in opazili boste razliko. Gotovo ste opazili, da ne uporabljam besede hujšanje oziroma izguba teže. Namesto tega uporabljam besedo **opuščanje**. Razlog za to je, da takoj, ko pomislimo ali izgovorimo besedico izgubiti, naše telo in um hočeta to praznino nadomestiti oziroma izgubljeno dobiti nazaj. Izgubil si nekaj; seveda hočeš izgubljeno nazaj, kajne? Če ti je nekaj padlo na tla, boš to stvar pobral. Če pa nekaj opustiš (spustiš), pa te praznine ni. Dovolite si, da to storite s svojo svobodno voljo.

Reiki meditacija – pomoč pri »opuščanju odvečne teže

To je posebna meditacija, namenjena opuščanju teže s pomočjo reikija. Prilagodite meditacijo svojim željam in potrebam, da postane osebno vaša. Za začetek pa sledite opisanim korakom. Uživajte.



1. korak

Sedite v svojem najljubšem položaju meditacije.

2. korak

Namero izgovorite glasno ali tiho v mislih: *"Za najvišje dobro naj teče reiki energija skozi moje telo in mi očisti energijo stvari, ki mi ne služijo več."*

3. korak

Trikrat narišite reiki simbol *Cho Ku Rei* in izgovorite njegovo ime. Simbol lahko narišete v mislih ali z jezikom na nebo.

4. korak

Umirite um. Spustite vsako misel, ki se pojavi. Dihajte počasi, globoko in bodite prisotni.

5. korak

Predstavljajte si žarek energije, ki vstopa skozi kronsko čakro in teče skozi vaše telo navzdol proti Zemlji. Žarek energije odplavlja iz vašega telesa:

- energijski "drobir", ki je bil pritrjen na vaše telo in na vašo avro,
- strupene snovi, ki zastrupljajo vaše notranje organe, ne glede na to ali so iz hrane, vode, zraka, dima ...
- čustvena vprašanja, povezana z vašim telesom,
- strahove, frustracije, krivde, sramote – dovolite si, da ste brez njih,
- ter vse, za kar menite, da vam ne služi v najvišje dobro.

6. korak

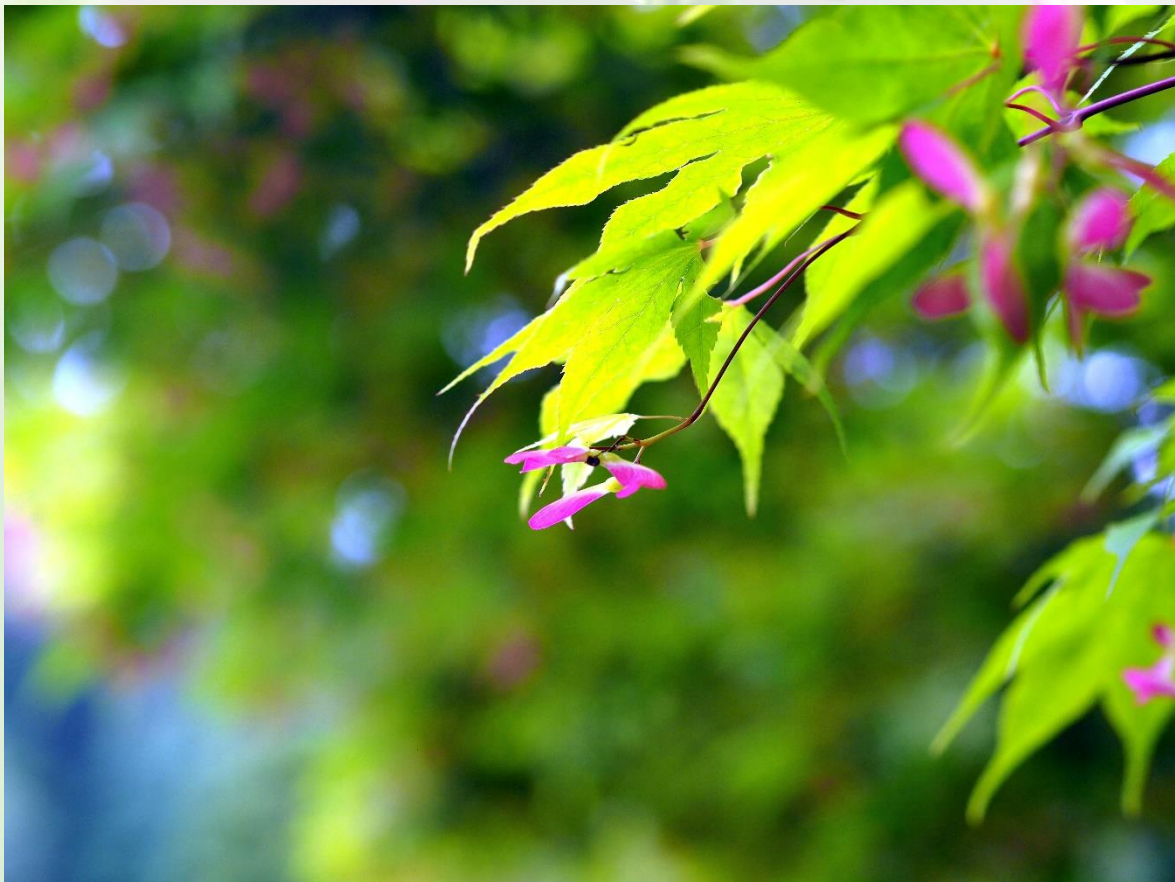
Nadaljujte še nekaj časa. Uporabite simbole, ki vam jih narekuje intuicija. Z reiki simbolom *Cho Ku Rei* ojačajte energijo, čustvene rane zdravite s simbolom *Sei He Ki*, za zdravljenje avre ali čaker uporabite simbol razdalje *Hon Sha Ze Sho Nen*. Ne hitite. Vzemite si čas. Ko začutite, da ste končali, nadaljujte z naslednjim korakom.

7. korak

Zdaj, ko sta vaše telo in avra čista, si predstavljajte, da del energije, ki teče skozi vas, ostane z vami. Predstavljajte si, da vas bela ali zlata svetloba napolni z energijo, da bo ta energija delovala kot vaš "skrbnik" in odstranjevala "stvari", ki se še lahko pojavijo in ne služijo v vaše dobro.

8. korak

Zaključite meditacijo z zapečatenjem energije s simbolom Cho Ku Rei, zahvalite se oziroma naredite vse, kar bi običajno naredili, ko zaključite zdravljenje. Pijte veliko vode.



Kristali za hujšanje

Opuščanje odvečne teže je nekoliko lažje s kristali in reikijem. Predstavljam vam kristale, ki vam bodo v pomoč.

Prva in najpomembnejša stvar: očistite svoj kristal. Potrebujete približno pet minut časa. Ni veliko, kajne? Kristal očistite s pomočjo reiki simbola *Cho Ku Rei*, ki ga sedemkrat narišete nad kristal v nasprotni smeri urinega kazalca ter izgovorite besedico »čiščenje«. Nato sedemkrat narišete *Cho Ku Rei* nad kristal v smeri urinega kazalca ter izgovorite besedico »polnjenje«. Dodajte še druge reiki simbole. Prepustite se intuiciji, ki vas bo vodila, katere simbole še dodati.

Kristali, ki pomagajo pri hujšanju:



Ametist – zmanjša željo. Zelo koristno, ko poskušate nadzorovati apetit. Odličen je pri zasvojenosti z motnjami prehranjevanja.



Modri apatit – Zdravilne lastnosti tega kamna so v nasprotju z njegovim imenom. Apatit zavira vaš apetit, zato je pomemben kristal pri načrtovanju hujšanja.



Heliotrop – Deluje razstrupljajoče in reducira pretirano kislost telesa.



Karneol – Krepi pogum. Ko se vam poraja želja po prigrizku med obroki, vzemite karneol v dlan. Pomaga razstrupljati telo in izboljšati splošno zdravje.



Citrin – Odpravlja tisto, česar ne potrebujete – fizično ali čustveno. Izboljša prebavo.



Topaz – Zmanjšuje jezo, strah, melanholijo. Izboljša presnovo in porabi več kalorij.



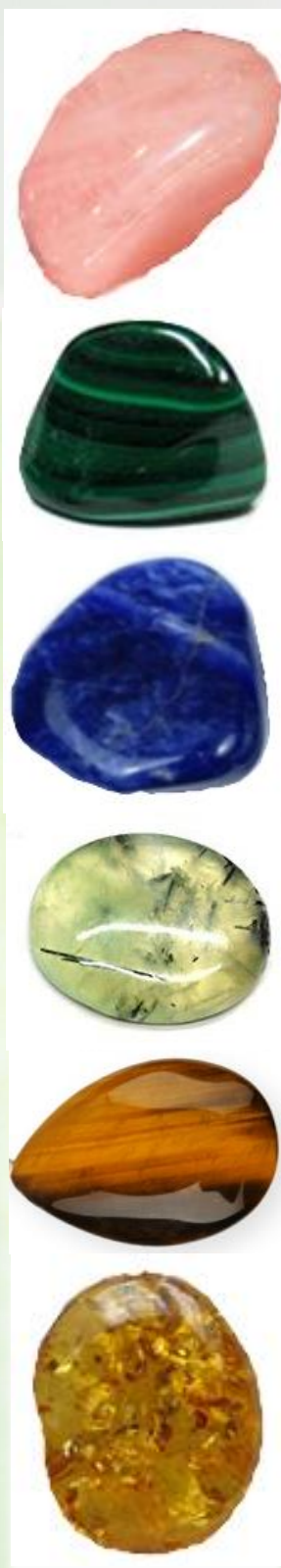
Zlati kamen – Pomaga vam pri ohranjanju namere po zmanjševanju vnosa hrane.



Indigolit – pomaga razstrupljati jetra, topi občutek žalosti. V telesu pospešuje gibanje vode zato ugodno deluje na delovanje ledvic in mehurja.



Disten (Kianit) – Nosite ga okrog grlene čakre, da povečate svoj imunski sistem. Krepi intuicijo, prinaša mir in harmonijo. Priporočajo ga ljudem, ki so kronično pretežki.



Rožnati kremen – povečuje ljubezen do sebe. Pomaga zmanjšati prehranjevalno motnjo.

Zeleni ahat – ustvarja proces razstrupljanja v telesu, ki pomaga k zmanjšanju teže.

Sodalit – pomaga doseči uravnoveženost in izboljšati metabolizem.

Prehnit – zmanjšuje lakoto in izboljšuje metabolizem.

Tigrovo oko – Izboljša prebavo in pospeši presnovo.

Jantar – Njegove vibracije pomagajo odstraniti blokade na tretji čakri. Pomaga pri želodčnih in žolčnih kamnih. Krepi samozavest. Odstrani jezo, ki je globoko zakoreninjena v celicah in tkivih.

Pomislite in napišite, kako bi se počutili, če bi imeli 10, 20 kg manjšo težo? Kaj bi delali drugače?



Kako uporabljamo kristale pri hujšanju:

1. Kristalno vodo (eliksir) lahko naredite z enim kristalom ali s kombinacijo različnih kristalov.
2. Nosite ga s seboj v žepu ali torbici.
3. Nosite ga kot obesek, ogrlico ali zapestnico.
4. Položite ga pod blazino.
5. Meditirajte s kristalom.
6. Izdelajte kristalno mrežo za hujšanje.
7. Postavite kristalno skodelico poleg hladilnika.

Za opuščanje odvečne teže uporabite kombinacijo kristalov in reikija.

Še to

Upoštevajte, da ima reiki "sestavljene učinek". Če redno vadite, bo nova vaja nadgradnja prejšnjo, s tem pospešite proces zdravljenja. Če vadite samo enkrat na teden, potem bodo temelji, ki jih zgradite s prvo vajo, zbledeli. In spet boste na začetku.

Če je vaš cilj, da spustite težo, si obljubite, da boste to meditacijo prakticirali vsak dan, najmanj 30 dni. Po tem obdobju se lahko odločite za nadaljevanje ali prenehanje – vendar si zapomnite: **če meditirate samo en mesec in nato prenehate, si resnično niste dali priložnost za delo.** Ne bodite preveč kruti do sebe, če preskočite kak dan. Zgodi se, nič hudega. Samo nadaljujte, kot da se ni nič zgodilo.

Pijte veliko vode. Voda očisti vaše telo. Držite kozarec vode v rokah in izrecite (lahko samo v mislih): »Ta voda naj odstrani toksine, ki mi ne služijo.«

Dajte si vse možnosti za uspeh.

Reiki je zelo oseben in nihče ne more predvideti, kakšen učinek bo imel na vas. Morda boste bolj razpoloženi, se počutili lahkotne. Morda se boste počutili bolj pripravljeni, da se boste lažje držali priporočene prehrane in načrta vadbe. Lahko se sprosti veliko čustvenih težav iz preteklosti. Izrazite jih z jokom, pisanjem, tekom ..., s tem boste preprečili možnost privabljanja novih podobno bolečih izkušenj. Želim vam, da se naučite ljubiti svoje telo.

Obdržite odprto um, in kar je še pomembneje, odprto srce!

*Nič ni tako hudo,
kot je videti na prvi pogled.*

*Dogodki, ki povzročajo skrbi in žalost,
nam hkrati odprejo pot do moči,
volje in modrosti, da resnično smo.*

(Julian Mantle)





Zavod za osebno rast in razvoj duhovne zavesti

Toplo vabljeni na naše dogodke in delavnice:

- Reiki od I. do IV. stopnje
- Prepoznajte vampirja, ki vam krađe energijo
- Infopatija
- Prebudite šamana v sebi
- Spoznajte svojo žival moči in stopite na pot šamanstva

Prijava in dodatne informacije na

info@angelisa.si

<http://www.angelisa.si>

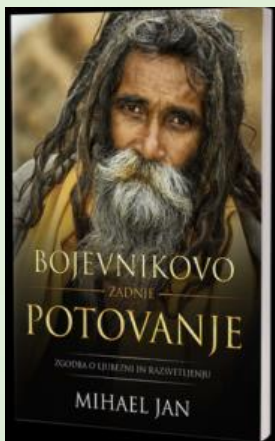
Prijavite se na refleksno terapijo, masažo, srečanje z dušo, vpogled v prejšnje življenje, sproščanje s tibetanskimi skledami, svetovanja ...

info@angelisa.si

mag. Fani Mavrič 040 245 116

Knjige v ponudbi zavoda Angelisa

Vekoslav Rajh – <https://mihaeljan.si>



Čas, ki ga namenite sebi, je najboljša naložba.