

# 8 zasad szczęśliwego życia

INSPIROWANE FILOZOFIĄ TYBETAŃSKĄ

## 1 Rytuał poranny

### DAWKA ENERGII

Wstań rano 30 minut wcześniej niż zwykle, aby zacząć dzień spokojnie z pozytywną energią, akceptacją i wdzięcznością dla siebie i swoich bliskich.



Wypij minimum jedną szklankę ciepłej przegotowanej wody

Będziesz gotowy do przyjęcia nowego dnia.

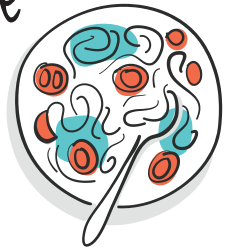
Zrób minimum 3 oddechy pogłębione



## 2 Odżywianie

### JESTEM TYM CO JEM

Ciepłe regularne posiłki przygotowane z dobrą intencją, spożywane w spokoju, wolno, najlepiej z dużą ilością warzyw sezonowych, lokalnych stanowią fundament zdrowia. Utrzymują stan równowagi i ciepło wewnętrzne organizmu.



## 3 Woda

### JAKO NAPÓJ ŻYCIA



Składamy się głównie z wody, nasze komórki także. Picie dużej ilości ciepłej wody zapewnia dobre zdrowie. Herbaty naturalne, napary z ziół, soki naturalne pomagają w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia, sylwetki oraz na bieżąco oczyszczają organizm z toksyn. Kawa naturalna (nie rozpuszczalna) to rytuał, który warto celebrować tylko do godziny 14.00.

## Aktywność ruchowa

### I DOTLENIENIE

Niezależnie od trybu życia i wykonywanej pracy ważne by znaleźć czas na spacer, ćwiczenia, rower.. słowem wszelką aktywność, która sprawia przyjemność. To również pomaga utrzymać równowagę fizyczno-emocjonalną.



## Medytacja

### RAJ DLA DUSZY I MÓZGU

Czas bez sprzętu elektronicznego (telefonu, komputera, telewizora) pozwala zatrzymać się, wyciszyć, odżywić mózg. To czas dla Ciebie. Nawet kilka minut medytacji w ciszy daje wymierne korzyści zdrowotne (jeśli w trakcie przychodzą smutne myśli, niepokoje- nie wypieraj ich, zaakceptuj, pozwól im przepływać. Pamiętaj! wszystko przychodzi i odchodzi)



## Świat i ludzie



Wszyscy jesteśmy połączeni. Powinniśmy dbać o siebie i mieć otwarte serce na innych i świat wokoło. Uwaga, pomaganie, współodczuwanie daje satysfakcję, jest dużą dawką pozytywnej energii dla nas samych i dla wszystkich czujących istot.

## 7 Dla ciała i ducha

Codziennie rytuały takie jak kąpiel czy prysznic mogą zostać zabiegami uzdrawiającymi (SPA- czyli zdrowie dzięki wodzie). Wyobraź sobie w czasie brania prysznica jak woda zmywa wszystkie troski, problemy. Twoje ciało zostaje oczyszczone, piękne i pełne energii. Bądź wdzięczny za to co odchodzi, aby zrobić miejsce na nowe. A w Twoim sercu zagości spokój.



## Natura

Przeglądanie się naturze, jej wszystkim cyklom, porom roku, roślinom, zwierzętom. W naturze wszystko ma swój czas, odchodzi i przechodzi, przemija, w spokojnych cyklach. Wszystko co się zdarza jest dla nas dobre, jesteśmy częścią wszechświata, w nim żyjemy i jemu ufamy.

