

2. szinthez tartozó életvezetési tanácsok

(Közép-haladó szintű fogyaszti és méregtelenítő tanfolyam segédanyaga)

Életmód területen:

- Próbáld a kezdő szint első alkalmánál elmondott napirend szerint alakítani a napi tevékenységeidet.
- Minden nap mozogj.
- A kezdő szint ötödik alkalmánál lévő dósa tesztet csináld meg és derítsd ki, neked mi a testtípusod.

Táplálkozás témában:

- Nagyjából tartsd be a testtípusodnak megfelelő étkezést és az ételek társítására vonatkozó elveket. (Lásd a kezdő 4. és 5. alkalom, illetve a közép-haladó 1. alkalom előadását és jegyzetét.)
- Ha megoldható egyél mindig friss ételeket.
- Egyél tápanyagban dús ételeket, ha ez nem megoldható, akkor egyél bio és organikus vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó étrend-kiegészítőket.
- Kerüld el a nehezen emészthető élelmiszereket és "műkajákat", és helyettük könnyen emészthető ételeket fogyassz. (Lásd az ötleteket a közép-haladó szint 5. alkalmánál.)

Méregtelenítés és emésztés körében:

- Folytasd az emésztésjavító és méregtelenítő teák fogyasztását, a köztes időkben pedig a gyümölcs- és zöldséglevek ivását. (Lásd a recepteket és a példákat a közép-haladó szint 4. alkalmánál.)
- Egyél minden délelőtt gyümölcsöt. Ha a nyers gyümölcsöt nem tudod megemészteni, akkor főzd meg vagy edd kompót formájában.
- Ha módodban áll, akkor továbbra is menj el masszázsra és szaunába hetente 1x-2x.

Tudati és érzelmi területen:

- Keresd a barátaid és a szeretteid társaságát és oszd meg velük az örömeidet és a bánatodat.
- Kérd egy nálad okosabb, bölcsőbb, lelkileg fejlettebb személy segítségét. Bizalmasan tárd fel neki az érzéseidet és kérj tőle tanácsot.

Tettek szintjén:

- Amiket az első alkalomhoz tartozó feladatként leírtál: miket nem szeretsz az életedben és magadon, azokat a listákat most égesd el, és magadban is engedd el. Tudatosítsd magadban, hogy nem vagy azonos azokkal a megjelölésekkel.
- Gondold át, miket szeretnél magadon változtatni, milyennek szeretnéd magad látni és írd le.
- Gondold át, miket szeretnél az életeden változtatni, milyennek szeretnéd az életedet látni és írd le.
- Az előbb leírt két dolgot ne egyszerre csináld meg, hanem pár napot köztük kihagyva, egymástól függetlenül végezd el. Merengj 1-2 napot egy témán, dolgozd ki és csak aztán menj át a következőre. Természetesen légy bátor a tervezés közben,

de maradj a realitások talaján. Jó kiinduló alap lehet mindaz, amiket az előző alkalomnál leírtál, hogy jelenleg mit szeretsz az életedben és magadon.

Lelki szinten:

- Olvass olyan témájú könyveket, amelyek a felszabadulásról szólnak.
- Lelki intelligenciát és látásmódot kifejlesztve tudatosítsd magadban, hogy nem vagy azonos se a testeddel, se a tetteiddel, se az anyagi tudatoddal; Te lélek vagy! Lélek vagy, amely örökléttel, teljes tudással, boldogsággal és szeretettel teljes. Mindössze újra meg kell az önvalót találnod a szívedben.
- Indulj el az önvaló felé úgy, hogy rendszeresen mély és minőségi relaxációt és meditációt gyakorolsz.