



# Kako dočakati 100 let?

Pred kratkim sem bil povabljen v oddajo Klepet ob kavi na TV3.

Tematika oddaje je bila *Kako dočakati 100 let* in to je bil navdih za ta članek.

## Povzetek:

- ravnanje s spolno energijo,
- hrana - fizična,
- hrana - energetska (razpoloženje, čustva, okolje, vibracija ljudi, s katerimi se družiš)
- čutenje sebe, da veš, kaj je zate dobro in kaj ne, ter kako kaj vpliva nate... da čutiš odtenke, fineše,
- gibanje, sprehodi, joga, meditacija, skrb za čistost in čilost telesa preko rednih vaj, že 10 min dnevno ima ogromen učinek učinek.

## Spolna energija

O spolni energiji je veliko govora že v ostalih člankih, zato v tem članku manj o spolni energiji... vseeno vsaj povzetek in bistveno o spolni energiji:

Znati ravnati s spolno energijo je zelo pomembno, ker to pomeni, da znamo ravnati svojo osnovno energijo, s svojo najmočnejšo in najbolj surovo energijo, ki nam lahko prinese zdravje in srečo ali pa bolezen. Kaj lahko konkretno naredimo? Ženske: masaža dojk, moški: masaža mod. Ženske po menopavzi naj bi imele več energije kot v obdobju, ko imajo menstruacijo.

Kakršne so tvoje misli, to boš postal.  
- Bruce Lee

Smo, kar vedno znova počnemo.  
Zato odličnost ni dejanje, pač pa navada.  
- Aristotel

## Pomen zdrave prehrane in zdravega razmišljanja

Najpomembnejše pri receptu za zdravje in vitalnost v mladih in tudi zrelih letih je, da se čutiš, da se poznaš. Svet je poln diet, receptov za zdravo življenje, prehranskih dodatkov,... toda ni vse dobro za vsakega v vsakem trenutku. Nekomu paše, pomaga in ga zdravi ena hrana, drugemu druga. Potem se tudi ena oseba ves čas spreminja, enkrat telo potrebuje to, drugič drugo. Vprašaj se, koliko krat nekaj ješ, ker naj bi bilo zdravo, in ali res čutiš, da te podpre, ali pa samo zato uživaš to hrano ali prehranski dodatek, ker naj bi bil zdrav.

Vseeno so neki splošni okviri zdrave hrane in sicer **hrana polna življenjske energije, hrana, ki je zrasla na soncu iz bogate, plodne zemlje brez uporabe strupov, bio, eko ali celo biodinamična.**



Fizična hrana predstavlja samo kakih 30% zdravja, ostalo prispevajo življenjski nazori, stanje in razpoloženje, v katerem se večino časa nahajaš.

Navade, rutine, obredi, ki si jih zgradil, te oblikujejo in te podpirajo pomagajo. Če si naredil neko strukturo in disciplino v svojem življenju, potem te tudi slabi dnevi, slabi trenutki ne dotolčejo, saj imaš na zalogi orodja, metode, aktivnosti, ki jih počneš, ko se znajdeš v "štali". Če te strukture nimaš, se v trenutkih "štale" ne moreš potegniti ven, saj takrat nisi razsoden, kreativen, ... podobno kot če fizično zbolíš, ne moreš takrat iti nabirat čajčke, kupovat termoforje, dobre knjige, ... ampak moraš biti v naprej pripravljen... pripraviti stvari, ko si močan, imeti rezervo za slabe dni...

Ko že govorimo o rezervi... pred dnevi, ko sem bil na delavnici Mantak Chie, je poudaril, da ob rojstvu 25% življenjske energije shranimo v ledvice z namenom, da imam rezervno energijo za trenutke, ko se znajdemo v sili — to je bolezen ali stresna situacija, ko se je treba boriti ali bežati... toda "moderna" in prebrisani ljudje smo iznašli način, kako v vsakdanjem življenju uporabljati tudi rezervo, ki bi morala ostati na voljo za res kritične trenutke... s kavo, "energetskimi" pijačami in podobnimi poživili brcnemo ledvice, nadledvične žleze, adrenalin in smo polni energije (ali vsaj sposobni funkcionirati)... kmalu pa prazni, izčrpani, kronično (kronično pomeni vedno znova) bolni, kajti ni več rezervne energije v ledvicah, ki bi nam dala obilen paket življenjske moči, da se hitro pozdravimo, zato se kar ne moremo pozdraviti.

Naša dejanja so zrcalo, v katerem lahko vidimo, kakšni v resnici smo.  
- Mahatma Gandhi

### **Potrebno je poslušati in čutiti sebe tudi globlje.**

Kaj želim delati, kaj me osrečuje? S kakšno osebo želim biti? Kje, v kakšnem okolju in v kakšnem stanovanju želim stanovati?

Čutiti se in vedeti, kaj te osrečuje, ni lahko... **toda sreča je na strani pogumnih.** Če vlagas energijo in pozornost v to, da bi začutil sebe, svoje prave potrebe, to, kaj je dobro zate, potem boš to vedno bolj tudi postajal in dosegal.

Zmagovalna kombinacija je torej imeti **veliko energije + jasno čutenje, kaj je pravo dejanje v vsakem trenutku**, da to energijo usmeriš v prava dejanja, ki so v dobro tebe in vseh ostalih. Na srečo velja, da kar je v najširšem smislu dobro zate, je tudi dobro za vse ostale (ljudi, živali, okolje,...)

**Do sebe se je treba vesti kot do otroka** — otroka je treba imeti rad, mu dati, kar potrebuje (spet moraš čutiti, kaj potrebuje)... glede njegovih kapric pa biti prijazen in s smislom za humor neizprosen, dosleden in stabilen, kajti le to mu da občutek varnosti, sicer ima občutek, da je on nadzoruje situacijo, hkrati pa ve, da tega ni sposoben in ve, da se to ne bo dobro končalo... zato je treba biti ljubeča avtoriteta sebi in otroku.