

Как да „организираме“

# ЗДРАВЕТО СИ

Настъпи последния месец от колелото на годината. С него завършва и цикъла на «Как да организираме здравето си». Надявам се в него да сте открили всичко необходимо, за да поддържате добро здраве, и въоръжени със знание и идеи, като на игра да преминавате през всички трудности и предизвикателства. През този последен месец от годината ще поговорим за благодарността, за традициите. Ще се погрижим за здравето на душата и на духа, за здравето, което идва от корените ни и което ще пребъде в поколенията ни!

## ДЕКЕМВРИ

Всеки месец е добре да се грижим правилно за няколко основни показатели в тялото – хидратация, рН, поемане на достатъчно светлина и кислород в клетките, поддържане на правилен баланс на топлина в тялото.





# Организиране на **ЗДРАВЕТО**

## *Благодарността – тиха сила, която променя живота ни*

В сърцето на зимата, когато студът ни кара да търсим топлина, а тъмнината – светлина, ние намираме особена сила в чувството на благодарност. Тази тиха, но дълбока емоция е в състояние да промени начина, по който гледаме на себе си, на хората около нас и на целия свят. Благодарността е като меко одеяло за душата – обгръща ни с усещане за цялостност и ни учи да оценяваме малките радости, скрити в ежедневието.

Да бъдеш благодарен не означава само да изречеш думите "благодаря". Истинската благодарност е вътрешно преживяване, което изисква осъзнатост и присъствие. Тя е като мост между настоящето и онова, което искаме да привлечем в живота си. Когато сме благодарни, ние приемаме това, което имаме, без да го считаме за даденост, и се отваряме за новите възможности, които ни очакват.

Декември е идеалното време да се свържем с благодарността в сърцето си.

С наближаването на края на годината можем да се спрем за миг и да обърнем поглед назад. Какво ни е донесла тази година? Кои са уроците, които научихме? Какво успяхме да постигнем и кои моменти ще помним завинаги? Може би не всичко е било лесно, но всяка трудност е добавила по нещо в нашия живот, всяко предизвикателство ни е направило по-силни и по-мъдри.



## *Благодарността е и практика.*

Ето няколко прости, но мощни начина да я включим в живота си:

### *1. Създаване на дневник на благодарността*

– Всеки ден, дори в продължение на само пет минути, можем да запишем три неща, за които сме благодарни. Това може да бъде нещо малко – топлата чаша чай сутринта или добрата дума на приятел – или нещо по-голямо като значимо събитие в живота ни. С времето тази практика ни учи да забелязваме хубавите моменти и да ги ценим по-пълноценно.

### *2. Моменти на осъзнатост*

– Понякога сме толкова заети, че забравяме да се насладим на настоящето. Нека в този месец на спокойствие отделяме по няколко минути всеки ден, за да се свържем с настоящия момент – дали ще е докато пием кафе сутринта или преди сън, нека просто да почувстваме момента и да бъдем благодарни за него.

### *3. Изразяване на благодарност към хората около нас*

– Често забравяме да кажем на близките си колко ценни са за нас. Може би една написана картичка, писмо или дори простото "благодаря, че си до мен" ще донесе радост не само на тях, но и на нас. Благодарността, изразена на другите, ни свързва и засилва чувството за единство.

### *4. Рефлексия и визуализация*

– След като благодарим за всичко, което сме получили през годината, можем да се фокусираме върху онова, което искаме да привлечем през новата година. Какви качества бихме искали да развием? Какъв живот си представяме? Тази визуализация, в съчетание с благодарност, създава позитивна настройка и ни вдъхновява да работим за мечтите си. Тази техника ще има особено силно въздействие, ако я направим в дните между Зимното Слънцестоене и Нова Година

**Благодарността е повече от чувство – тя е трансформация. Когато сме благодарни, ние култивираме радост и спокойствие, отваряме място за любов и приемане и се свързваме с най-съкровената част от себе си. Декември ни предоставя възможността да се потопим в това усещане, да се пречистим от ненужното и да посеем семената на нови надежди и намерения.**



## Традиции и ритуали през декември

В българската традиция месец декември е свързан с ритуали, които подготвят душата и дома за идването на новата година. Този период е наситен с обреди и празници, посветени на прехода между старата и новата година. А времето след зимното слънцестоене е било почитано като момент с особена мистична сила и духовна трансформация. Българите вярвали, че тези дни са свързани както с приключване и равносметка, така и с подготовка за новото, за цикъла на обновление. На Игнажден и на Коледа се пали Бъдник в огнището (специално подбрано дърво, обикновено дъб или круша). Вярва се, че огънят прогонва злите сили и създава защита и благоденствие за дома през новата година. Колкото по-силен е огънят, толкова повече благополучие ще има през годината. На Коледа идват коледарите – млади мъже, които пеят песни за здраве и плодородие и благославят дома. Според традицията, коледарите прогонват злите сили и носят нова, положителна енергия. В някои български региони в навечерието на Нова година се гадае чрез хвърляне на пепел от Бъдника.

Това мистично и вълшебно време от годината ни е дадено да се обърнем към себе си и да се отърсим от излишните емоционални товари, да направим равносметка какво сме постигнали, какво да променим и да насочим мисли към идващото, към новото.

Предлагам ви няколко практики, които макар и на пръв поглед различни от древните ни ритуали, всъщност са в духа на традициите ни, носят разбирането ни за освобождаване от старото и посвяване на новото.

## Медитация за освобождаване на емоционален багаж

Медитацията е мощен инструмент за осъзнаване и освобождаване на натрупани емоции. С помощта на медитация можеш да се свържеш със своите емоции, да ги изживееш и да ги оставиш да се разтворят.

Стъпки:

- ▶ Намери тихо място и седни удобно. Затвори очи и се концентрирай върху дишането си.
- ▶ Представи си своето сърце като пространство, в което си събрал всички емоции от миналото. Позволи си да почувстваш всичко, което е там, без да съдиш.
- ▶ С всяко издишване си представяй как негативните емоции започват да се освобождават и да излизат от тялото ти. Визуализирай как всяко напрежение и тежест се разтварят.
- ▶ Когато почувстваш, че част от емоционалния багаж е освободена, си представи как сърцето ти се изпълва с топлина, благодарност и светлина. Завърши медитацията, като благодариш на себе си за това преживяване и си представиш как изпълваш сърцето си с мир и спокойствие.

Медитацията за освобождаване може да се практикува редовно, за да помогне за освобождаване на натрупаното емоционално напрежение.





## Практика на прощаване

Прошката е процес, който ни освобождава от негативните емоции, свързани с минали събития и хора. Прошката не означава, че оправдаваме действията на другите, а че позволяваме на себе си да продължим напред.

### Стъпки:

- ▶ Избери човек или ситуация, от която искаш да се освободиш, защото те е наранила или те държи в негативен емоционален цикъл.
- ▶ Преди да продължиш приеми 7 капки от есенцията Dagger Hakea (Bush Essences), която ще подпомогне процеса на прощката.
- ▶ Вземи лист и химикал и напиши писмо на този човек или опиши ситуацията, като изразиш всичко, което те боли.
- ▶ След това напиши фраза на прошка. Можеш да използваш нещо от рода на: „Прощавам на теб и на себе си, за да се освободя от това чувство и да се насоча към мир и спокойствие.“
- ▶ Прочети писмото на глас или тихо за себе си и го унищожи, за да се освободиш от емоцията.

Прошката е силен акт на освобождение, който изисква време, но носи дълбока трансформация и лекота.



## Визуализация на освобождаване и посяване на нови намерения

Тази практика съчетава символичното освобождаване на старото и „посаждане“ на нови намерения за бъдещето.

Стъпки:

- ▶ Седни удобно и затвори очи. Направи няколко дълбоки вдишвания, за да се отпуснеш.
- ▶ Представи си, че държиш в ръцете си всички стари мисли, емоции и негативни убеждения, които искаш да пуснеш. Визуализирай как ги „събираш“ на едно място и ги оформяш като тежест, която държиш.
- ▶ Въобрази си как тази тежест изчезва с всяко издишване и се разтваря в светлина или се трансформира в лека енергия, която излиза от тялото ти.
- ▶ Когато усетиш, че си освободил натоварващите емоции, си представи как в сърцето си „посаждаш“ нови семена – това могат да бъдат думи като мир, радост, любов, здраве или идея за ново начинание. Усети как тези намерения пускат корени в теб и ти дават нова енергия и вдъхновение.

Тази визуализация създава чувство на обновление и настройва съзнанието за позитивна промяна и по-лек живот.

## Изобразяване на Мандала

Декември е подходящ за създаване на мандала или рисунка, която да отразява емоциите и състоянията ви. Чудесен начин за създаване на символично послание към себе си за предстоящата година е рисуването или бродирането на българска традиционна шевица. Подходящ избор за българска шевица според мен е шевицата «Дървото на живота». Тя символизира не само живота и неговите цикли, но също така връзката между минало, настояще и бъдеще.

## Освобождение чрез движение или танц

Емоциите често се задържат в тялото ни под формата на напрежение. Физическите практики като йога или танц могат да помогнат за изчистването на тялото от натрупани емоции.

Стъпки:

- ▶ Избери тихо място и пусни музика, която отразява емоционалното ти състояние.
- ▶ Започни да се движиш спонтанно – дали ще бъде танц, разтягане или ритмично тръскане на тялото. Не се тревожи как изглеждаш – позволи си да изразиш емоциите през движенията.
- ▶ Съсредоточи се върху дишането и усещането на енергията, която се движи през тялото ти. Позволи на тялото да „изхвърли“ всичко излишно.
- ▶ Завърши с няколко минути спокойно дишане и усети лекотата, която тази практика носи.

Физическото движение е мощен начин за освобождение на задържаните емоции и често води до усещане за чистота и нова енергия. За да подпомогнеш процеса може преди практиката да приемеш 7к. от есенцията Bottlebrush.





# Подходящи добавки и билки за зимата

- ▶ **Витамин D** – През зимните месеци често не получаваме достатъчно слънчева светлина, затова добавките с витамин D са важни за поддържане на имунната система и костите.
- ▶ **Ехинацея** – В българската традиционна медицина ехинацеята се използва за подсилване на имунитета и за предпазване от простудни заболявания. Тя е добре известна и като имуномодулатор.
- ▶ **Шипка** – Шипките са богати на витамин C, което ги прави идеални за зимата. Може да се консумират като чай или на прах, добавени в смутита и закуски. Шипката поддържа имунитета и подобрява антиоксидантната защита на организма.
- ▶ **Астрагал** – Има много силни противовирусни свойства, спомага за поддържане на добър имунитет.
- ▶ **Джинджифил** – Джинджифилът има сгряващи и противовъзпалителни свойства. Консумира се често като добавка или в чай, като подпомага храносмилането, пречи на вирусите и загрява организма.



## Рецепти за сгряващи и имуномодулиращи ястия

### Сгряваща супа от леща с чесън и джинджифил

Ползи: Джинджифилът и чесънът затоплят организма и имат антивирусни и антибактериални свойства. Куркумата е силен антиоксидант и имуномодулатор.

#### Съставки:

- ▶ 1 чаша червена леща
- ▶ 1 глава лук, нарязан
- ▶ 2 моркова, нарязани
- ▶ 3 скилидки чесън, смачкани
- ▶ 1 супена лъжица настърган джинджифил
- ▶ 1 чаена лъжичка куркума на прах
- ▶ Сол и черен пипер на вкус
- ▶ 1 супена лъжица зехтин или кокосово масло
- ▶ Зеленчуков бульон (около 4 чаши)



#### Начин на приготвяне:

1. Загрейте зехтина в тенджера и задушете лука, чесъна, джинджифила и морковите, докато омекнат.
2. Добавете куркумата, черния пипер и солта, след което сложете лещата и зеленчуковия бульон.
3. Гответе на среден огън около 20-30 минути, докато лещата омекне. Пасирайте, ако желаете по-кремаобразна консистенция.
4. Поднесете супата топла с малко лимонов сок за допълнителна свежест.



### Сгряващ чай с шипка и джинджифил

Ползи: Така приготвена шипката губи голяма част от витамин C, но остават редица други вит ( A, E, B) и минерали ( магнезий, калций, калий и желязо), които успешно се борят с възпаленията и имат антиоксидантен ефект, а джинджифилът добавя топлина и подсилва имунната система.

#### Съставки:

- ▶ 1 супена лъжица сушена шипка
- ▶ 1 чаена лъжичка настърган пресен джинджифил
- ▶ 1 супена лъжица мед
- ▶ 1 чаша вряла вода

#### Начин на приготвяне:

1. В чаша добавете шипката и настъргания джинджифил.
2. Залейте с вряла вода и оставете да ври около 10 минути.
3. Прецедете и добавете мед на вкус.

*С пожелание за  
Весели празници и  
Честита Нова Година!*

