

FOKUS, UZEMLJENJE I ZAHVALNOST

ŽIVOT
SA VIŠE
HARMONIJE
izazov 28 dana

KROZ ENERGETSKE CENTRE

Anita Jakovljević

SADRŽAJ

U V O D N A R E Ć O P R O G R A M U O Ć A K R A M A V E Ź B E

1. Uzemljenje, sadašnji trenutak
2. Kreativnost, seksualnost, obilje
3. Samovrednovanje, sopstvena moć, samopouzdanje
4. Ljubav, безусловna ljubav, primanje i davanje ljubavi
5. Istina, živeti u sopstvenoj istini
6. Jasnoća, intuicija, misli
7. Usklađenost sa božanskim, vera

P R E P O R U K E M E S E Ć N I R A S P O R E D V E Ź B E P O D A N I M A R E Ć Z A K R A J



Zdravo.

Moje ime je Anita. Energetskom terapijom i isceljenjem se bavim više od 15 godina.

Čovek prirodno teži harmoniji, kako unutar sebe tako i u materijalnom svetu. Kada svesno prihvatite da je ta harmonija kojoj toliko težite samo vaš izbor, onda, uz jasnu nameru, posvećenost i trud, možete lako i uspešno postići harmoniju u svakodnevnom životu.

Prateći ove vežbe, u roku od 28 dana možete ostvariti balans koji vam je neophodan za srećan i ispunjen život.

Anita Jakovljević
Energetski terapeut i iscelitelj

PROGRAM

Život sa više harmonije

O procesu

Tokom dugogodišnjeg rada sa klijentima, pojavila se potreba za kreiranjem programa koji će uneti više harmonije u život. Vreme u kojem živite donosi razne izazove koji vas podstiču na promene, izazove i transformacije koje mogu biti snažne, stresne, a ponekad i suptilne i nežne.

U svakom slučaju sve to duboko utiče na vaše nesvesno, na suptilne nivoe tela, i na celokupno vaše biće.

Program “ŽIVOT SA VIŠE HARMONIJE” kreiran je tako da vas kroz fokus na svoje telo, disanje i energetske centre vrati u sada, kako biste započeli dan iz svog centra i sadašnjeg trenutka.

Kreacija vas dalje vodi u spajanje sa majkom Zemljom i u osećaj neodvojivosti od nje.

Prepustite se procesu sada i zapišite...

ŠTA ZA VAS PREDSTAVLJA HARMONIČAN ŽIVOT:

Koraci

1

Svaki energetski centar se harmonizuje tri dana. Ukupno ima 7 energetskih centara.

2

Posle 21. dana ulazi se u ciklus od 7 dana gde se svaki dan radi harmonizacija jednog energetskog centra.

3

Program je sastavljen od kratkih vizuelizacija koje traju do 3 min svakog jutra nakon buđenja.

Program uključuje rad sa bojama, svetlošću, disanjem, osluškivanjem svojih telesnih senzacija.

Primena

Može se raditi više ciklusa. Tokom ovog programa možete voditi svoj dnevnik iskustava, gde ćete zapisivati svoja osećanja, osećaje, misli i emocije u toku izvođenja ovih svakodnevnih vežbi.

To će vam dati još bolji uvid u sebe i svoje biće.



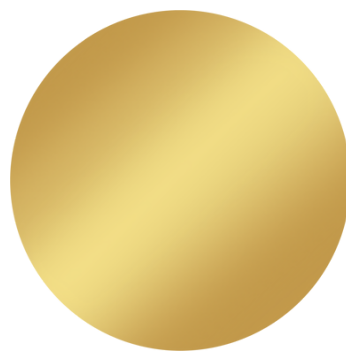
DNEVNA RUTINA

Redovno
praktikovanje ovog
programa vas na lak
način uvodi u
svakodnevnu rutinu.



3 MINUTA VEŽBE

Iako uzima malo
vašeg svakodnevnog
vremena odmah vas
uvodi u sadašnji
trenutak i prisutnost.



VIŠE ENERGIJE

Proći ćete kroz sve
čakre i očistićete ih
svetlosnom energijom.
Samim tim imaćete
više energije.

*Vaše biće će ući u prirodni
tok harmonije i mira.*

Benefiti programa

Sve vežbe vas na lak način uvode u svakodnevnu rutinu, koja vam donosi isceljenje kroz disanje, svetlost, zahvalnost, povezivanje sa majkom Zemljom. Sve to ćete osećati kroz senzacije u svom telu.

PRE

Jutarnji umor, tromost, teško buđenje, bezvoljnost

Nedostatak fokusa i snage za obavljanje rutinskih poslova

Impulsivne reakcije, nedostatak strpljenja, ljutnja, bes

Život u prošlosti i budućnosti, nemogućnost fokusiranja na sada

Manjak radosti i osećaja sreće, ravnodušnost na lepa dešavanja u okruženju

POSLE

Više energije za svakodnevne izazove i obaveze, čvrst san

Prisutnost, introspekcija, uzemljenje, usredsređenost

Smirenost, sposobnost asertivnog komuniciranja, razumevanje sagovornika

Staloženo prihvatanje trenutnih događaja, vera

Osećaj harmonije, mira, prihvatanja da se sve dešava u pravo vreme

U K R A T K O O

Energetskim centrima/čakrama



7 čakri

Energetski centri /čakre su centri za prijem, usvajanje i prenos životnih energija. Oni su program koji upravlja vašim životima, ljubavima, učenjem, prosvetljenjem itd.

U energetskom sistemu čoveka postoji sedam energetskih centara/čakri u okviru tela i tri energetska centra van fizičkog tela.

PRVA ČAKRA

Vaša prva čakra je smeštena na dnu kičme. Povezana je sa vašim opstankom, uzemljenjem, prisutnošću, instinktom, nižim ja, ishranom, postavljanjem granica, zdravljem, poverenjem...

Njen element je zemlja, boja crvena, poseduje vulkansku energiju majke Zemlje.





DRUGA ČAKRA

Nalazi se u donjem delu stomaka.

Uravnotežena energija u drugom energetskom centru se vidi kroz skladno kretanje, emocionalnu inteligenciju, sposobnost doživljaja užitka, brižnost prema sebi i drugima, sposobnost za promenu, zdrave granice.



TREĆA ČAKRA

Treća čakra se nalazi u vašem solarnom pleksusu.

Kada je ovaj centar zdrav možete da prigrlite sopstvenu životnu priču i ono što vi zaista jeste, na pravi način koristite snagu volje, negujete svoju autentičnost, postajete svesniji, poboljšavate inteligenciju, preuzimate odgovornost.

ČETVRTA ČAKRA

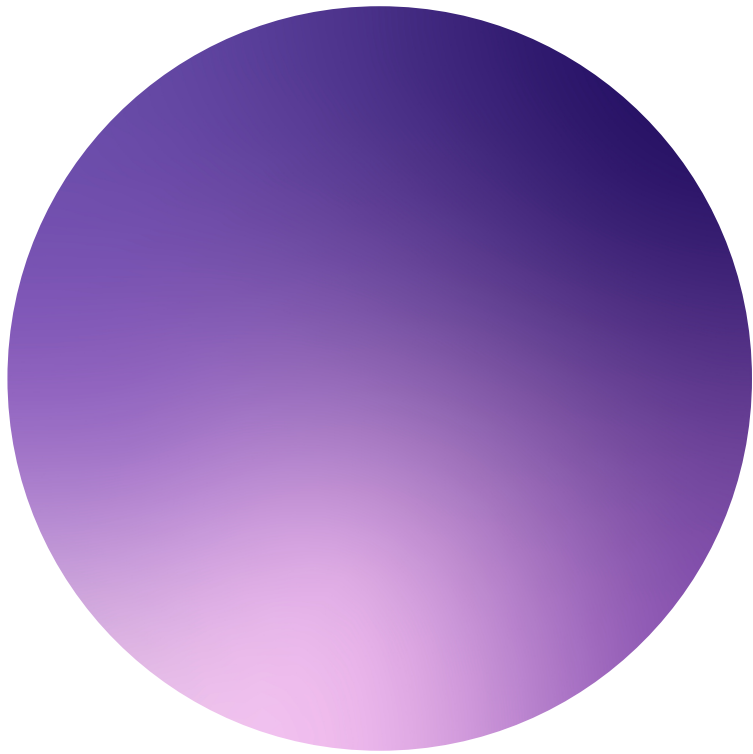
Nalazi se u predelu grudne kosti.

Ravnoteža srčane čakre donosi saosećajnost, empatičnost, puno ljubavi, ljubav prema sebi, smirenost, uravnoteženost, dobar imunitet, безусловnu ljubav, opraštanje i sposobnost da se otpusti i prepusti Bogu.

PETA ČAKRA

Nalazi se u predelu grla i zadnjoj strani vrata.

Kada vam je ovaj energetski centar uravnotežen onda vam je glas zvonak, jasan, imate sposobnost slušanja drugih, dobar osećaj za vreme i ritam, jasnu komunikaciju i živite kreativno. Osoba sa jakim petim energetskim centrom živi kreativno.



ŠESTA ČAKRA

Nalazi se na središtu glave (čela) malo iznad obrva, naziva se još i treće oko. Njen element je svetlost.

Kada se šesta čakra počne otvarati dešavaju se sinhroniciteti - počinjete da vidite i osećate povezanosti koje su vam se do tada činile kao potpune slučajnosti.



SEDMA ČAKRA

Nalazi se na vrhu glave, na temenu.

Uravnoteženi sedmi energetski centar ima sposobnost opažanja, analiziranja i asimiliranja informacija. Inteligentni ste, pažljivi, imate svestan i otvoren um, osećate duhovnu povezanost, mudrost i majstorstvo, imate široko razumevanje.



Preporuke za pun potencijal

Čovek prirodno teži harmoniji, unutar sebe i u materijalnom svetu. Kada svesno prihvati da je ta harmonija kojoj toliko teži njegov izbor, onda se uz jasnu nameru i malo truda može lako i uspešno postići harmonija u svakodnevnom životu.

Da biste bolje iskoristili vežbe odvojite vreme. Potrudite se da vas niko ne ometa samo ta tri minuta u toku dana.

Postavite jasnu nameru pre početka svake vežbe. Namera može biti drugačija svaki dan.

Poželjno je da zapišete svoj utisak ili uvide posle svake urađene vežbe. Tako ćete na lakši način ući u prirodni energetski tok vašeg bića.

I da, verujete procesu.

VEŽBE PO

Energetskim centrima/čakrama

Vežba za prvu čakru uzemljenje, sadašnji trenutak

Stavite levu ruku na srce i pratite otkucaje srca, neka vam fokus bude na tome par minuta. Sada se fokusirajte na svoj dah i počnite svesno da dišete dublje. Zadržite dah između udaha i izdaha onoliko koliko vam prija. Zamislite belu boju kada udišete, a zlatnu boju kada izdišete. Napravite tri udaha i izdaha sa belom i zlatnom bojom. Pri četvrtom udahu krenite da udišete samo zlatnu boju, i propustite zlatnu boju kroz celo svoje telo. Neka prođe kroz vaša stopala kao korenje i ode u zemlju.

Sa sledećim udahom fokusirajte se na vašu prvu čakru koja se nalazi na međici (perineumu). Zamislite vrtlog crvene boje koja se otvara prema zemlji i dišite kroz taj vrtlog.

Dok izdišete postavite nameru da očistite osećaj nesigurnosti, straha od smrti, straha za egzistenciju, osećaj težine svojih predaka... Izbacite sve kroz izdisaj.

Onda stavite desnu ruku na srce i zahvalite se na životu, novom danu i svemu što želite. Dok se zahvaljujete svesno dišite zlatnu svetlost u svoju prvu čakru i punite je osećajem prisutnosti u sadašnjem trenutku i osećajem uzemljenosti.

Vežba za drugu čakru kreativnost, seksualnost, obilje

Stavite levu ruku na srce i pratite otkucaje srca, neka vam fokus bude na tome par minuta. Sada se fokusirajte na svoj dah i počnite svesno da dišete dublje. Zadržite dah između udaha i izdaha onoliko koliko vam prija. Zamislite belu boju kada udišete, a zlatnu boju kada izdišete. Napravite tri udaha i izdaha sa belom i zlatnom bojom. Pri četvrtom udahu krenite da udišete samo zlatnu boju, i propustite zlatnu boju kroz celo svoje telo. Neka prođe kroz vaša stopala kao korenje i ode u zemlju.

Sa sledećim udahom fokusirajte se na drugu čakru, koja se nalazi na sredini donjeg stomaka. Zamislite narandžastu svetlost koja se kreće unutar donjeg stomaka i karlice i svesno dišite kroz drugu čakru.

Postavite nameru da izdišete sve misli povezane sa ne prihvatanjem svoje kreativnosti, seksualnosti, sva osećanja koja su vezana sa nemanjem obilja.

Onda stavite desnu ruku na srce i zahvalite se na životu, novom danu i svemu što želite. Dok se zahvaljujete svesno dišite zlatnu svetlost u svoju drugu čakru i puniti je osećajem izobilja i užitka.

Vežba za treću čakru samovrednovanje, sopstvena moć, samopouzdanje

Stavite levu ruku na srce i pratite otkucaje srca, neka vam fokus bude na tome par minuta. Sada se fokusirajte na svoj dah i počnite svesno da dišete dublje. Zadržite dah između udaha i izdaha onoliko koliko vam prija. Zamislite belu boju kada udišete, a zlatnu boju kada izdišete. Napravite tri udaha i izdaha sa belom i zlatnom bojom. Pri četvrtom udahu krenite da udišete samo zlatnu boju, i propustite zlatnu boju kroz celo svoje telo. Neka prođe kroz vaša stopala kao korenje i ode u zemlju.

Sa sledećim udahom fokusirajte se na treću čakru koja se nalazi na sredini stomaka. Zamisli žutu sunčevu svetlost koja se kreće unutar vašeg stomaka i prolazi kroz sve unutrašnje organe u predelu stomaka. Dišite kroz svaki organ koji se nalazi u predelu stomaka.

Postavite nameru da izdišete sve misli i osećanja moranja da budete savršeni, da ste žrtva ili da ste nemoćni, da ste manje vredni i da vam nedostaje samopouzdanje.

Onda stavite desnu ruku na srce i zahvalite se na životu, novom danu i svemu što želite. Dok se zahvaljujete svesno dišite zlatnu svetlost u svoju treću čakru i puniti je osećajem sopstvene moći.

Vežba za četvrtu čakru ljubav, безусловna ljubav, primanje i davanje ljubavi.

Stavite levu ruku na srce i pratite otkucaje srca, neka vam fokus bude na tome par minuta. Sada se fokusirajte na svoj dah i počnite svesno da dišete dublje. Zadržite dah između udaha i izdaha onoliko koliko vam prija. Zamislite belu boju kada udišete, a zlatnu boju kada izdišete. Napravite tri udaha i izdaha sa belom i zlatnom bojom. Pri četvrtom udahu krenite da udišete samo zlatnu boju, i propustite zlatnu boju kroz celo svoje telo. Neka prođe kroz vaša stopala kao korenje i ode u zemlju.

Sa sledećim udahom fokusirajte se na četvrtu čakru koja se nalazi na sredini grudi. Zamislite smaragdno zelenu svetlost koja se kreće unutar vaših grudi, ispunjava vaše grudi, pluća i predeo između lopatica na leđima.

Postavite nameru da sada izdišete sva osećanja i uverenja da niste vredni ljubavi, da niste voljeni, da ne možete da volite, da previše dajete i da ne umete da primite ljubav.

Onda stavite desnu ruku na srce i zahvalite se na životu, novom danu i svemu što želite. Dok se zahvaljujete svesno dišite zlatnu svetlost u vašu četvrtu čakru i puniti je ljubavlju.

Vežba za petu čakru istina, živeti u sopstvenoj istini

Stavite levu ruku na srce i pratite otkucaje srca, neka vam fokus bude na tome par minuta. Sada se fokusirajte na svoj dah i počnite svesno da dišete dublje. Zadržite dah između udaha i izdaha onoliko koliko vam prija. Zamislite belu boju kada udišete, a zlatnu boju kada izdišete. Napravite tri udaha i izdaha sa belom i zlatnom bojom. Pri četvrtom udahu krenite da udišete samo zlatnu boju, i propustite zlatnu boju kroz celo svoje telo. Neka prođe kroz vaša stopala kao korenje i ode u zemlju.

Sa sledećim udahom fokusirajte se na petu čakru koja se nalazi u predelu vašeg grla. Zamislite tirkizno plavu svetlost koja se kreće unutar vašeg grla, ispunjava vaše grlo i vrat.

Postavite nameru da sada izdišete sva osećanja vezana za laž, manipulaciju, osećaj nemogućnosti izražavanja svoje istine, osećaj nedostatka verbalne podrške od okruženja, osećaj zavisnosti od tuđeg mišljenja.

Onda stavite desnu ruku na srce i zahvalite se na životu, novom danu i svemu što želite. Dok se zahvaljujete svesno dišite zlatnu svetlost u vašu petu čakru i puniti je osećajem jasnoće i energijom istine.

Vežba za šestu čakru jasnoća, intuicija, misli

Stavite levu ruku na srce i pratite otkucaje srca, neka vam fokus bude na tome par minuta. Sada se fokusirajte na svoj dah i počnite svesno da dišete dublje. Zadržite dah između udaha i izdaha onoliko koliko vam prija. Zamislite belu boju kada udišete, a zlatnu boju kada izdišete. Napravite tri udaha i izdaha sa belom i zlatnom bojom. Pri četvrtom udahu krenite da udišete samo zlatnu boju, i propustite zlatnu boju kroz celo svoje telo. Neka prođe kroz vaša stopala kao korenje i ode u zemlju.

Sa sledećim udahom fokusirajte se na šestu čakru koja se nalazi u predelu vašeg čela. Zamislite indigo plavu svetlost koja se kreće unutar vašeg čela, ispunjava vaše čelo i zadnji deo glave, potiljak.

Postavite nameru da sada izdišete sva osećanja vezana projekcije vašeg uma, iluzije, izdišite sve neprijatne slike koje su ostale u vašoj glavi inicirane neprijatnim događajima. Izdahnite sve što vas blokira da se uskladite sa onim što vidite i sa onim što čujete.

Onda stavite desnu ruku na srce i zahvalite se na životu, novom danu i svemu što želite. Dok se zahvaljujete svesno dišite zlatnu svetlost u vašu šestu čakru i puniti je svojom intuicijom, pozitivnim vizuelizacijama, jasnim mislima.

Vežba za sedmu čakru uskladenost sa božanskim, vera

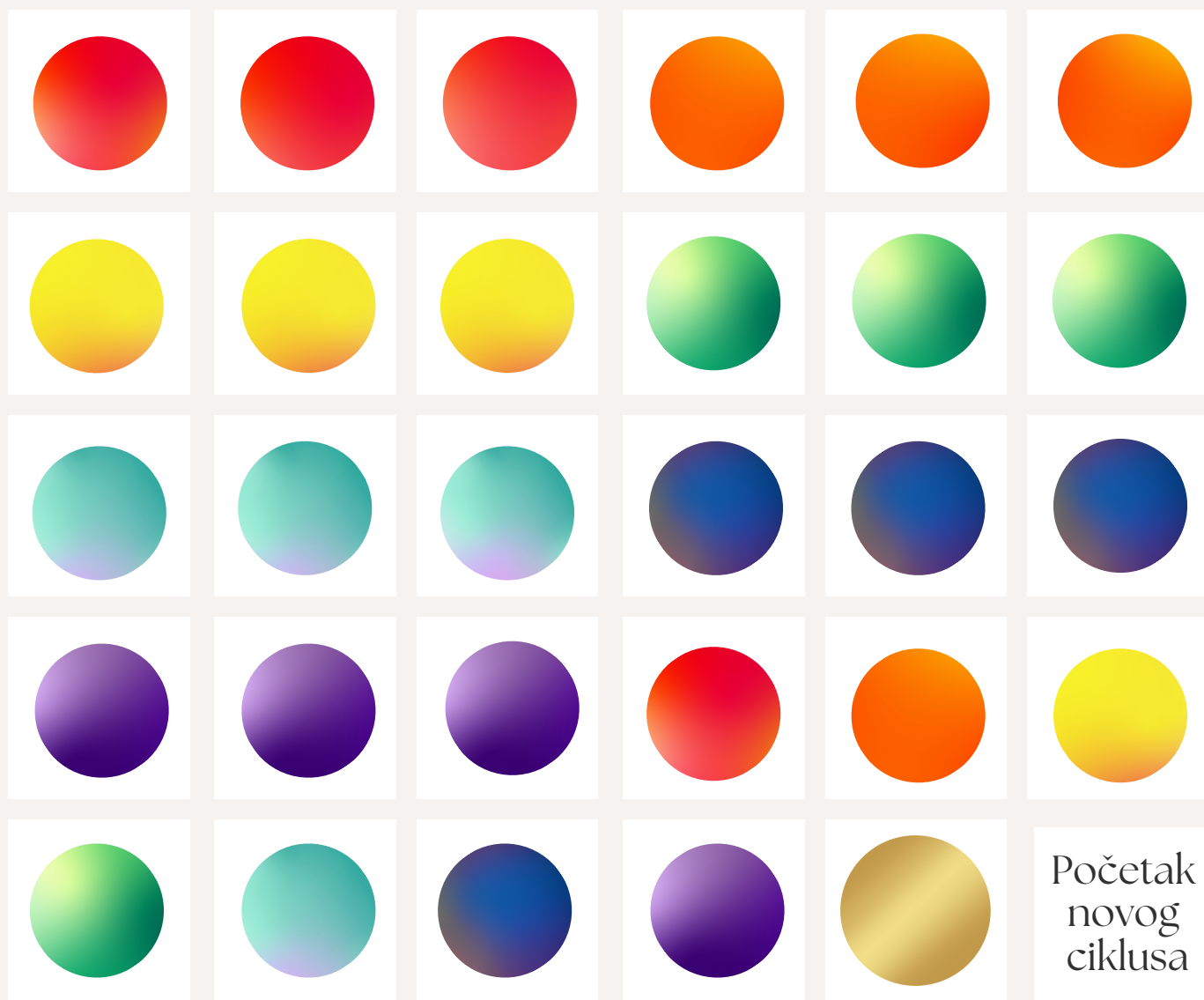
Stavite levu ruku na srce i pratite otkucaje srca, neka vam fokus bude na tome par minuta. Sada se fokusirajte na svoj dah i počnite svesno da dišete dublje. Zadržite dah između udaha i izdaha onoliko koliko vam prija. Zamislite belu boju kada udišete, a zlatnu boju kada izdišete. Napravite tri udaha i izdaha sa belom i zlatnom bojom. Pri četvrtom udahu krenite da udišete samo zlatnu boju, i propustite zlatnu boju kroz celo svoje telo. Neka prođe kroz vaša stopala kao korenje i ode u zemlju.

Sa sledećim udahom fokusirajte se na sedmu čakru koja se nalazi u predelu vašeg temena. Zamislite belu, zlatnu ili ljubičastu svetlost koja se kreće unutar vaše glave.

Postavite nameru da sada izdišete sve negativne misli, sve vezanosti. Izdišite svo nerazumevanje, izdahnite sve što vas blokira da se uskladite sa božanskim i sve što vas sprečava da budete jedno sa svim. Izdahnite sve što vas blokira da bezuslovno verujete.

Onda stavite desnu ruku na srce i zahvalite se na životu, novom danu i svemu što želite. Dok se zahvaljujete svesno dišite zlatnu svetlost u vašu sedmu čakru i puniti je osećajem vere i ljubavi prema svemu što vas okružuje.

Mesečni raspored



Datum početka:

Hvala vam!

Ali tu nije kraj, naprotiv tek je početak uzbuđljivog putovanja. Kao vaš energetski terapeut pružiću vam podršku u pravljenju svojih prvih “budnih” koraka. Biće uspona i padova, ali najviše suza radosnica kada shvatite da vas ništa spoljašnje ne može povrediti.

Sve što vam treba nalazi u vama samima.
U srcu koje kuca u vašim grudima.
Sada.



Kontakt:

anitajaka@gmail.com

Instagram: [anitajaka](#)