

Krása jednoduchosti

Nechytí vás občas nostalgía za starými časmi, kedy všetko bolo akési pomalšie a jednoduchšie? Som Generácia X (ročníky 1965-1981), zažila som časy bez mobilu a sociálnych sietí. Pamätám si tie krásne pomalé letá, keď sa nám ako deťom život zdal oveľa jednoduchší, menej uponáhľaný a plný prirodzeného priestoru.

Dnes je realita úplne iná. Prichádza nám denne obrovské množstvo informácií – sociálne siete, notifikácie, správy, odporúčania, porovnávanie sa s ostatnými... Práca, rodina, povinnosti. Naša myseľ neustále skáče z jednej veci na druhú. Nervový systém je chronicky v pohotovosti, čo sa prejavuje pocitom vnútorného nepokoja, kolujúcimi myšlienkami, ťažko sa sústrediť, spánkovými problémami, únavou aj pocitom, že „všetko je naraz“. Rok 2025 bol podľa numerológie rokom ukončovania, očisťovania a uzatvárania starých cyklov. Mnohí z nás pocítili, ako sa nám v živote rušili veci, ktoré už nefungovali. A kto neukončil nevyhovujúce minulé rok, spraví tak teraz. Sme v roku 2026 – roku čísla 1. Roku nových začiatkov, čistého štartu a návratu k sebe samým. Práve tento rok máme možnosť stať sa hlavnou postavou svojho vlastného filmu. Nie pozorovateľom, ale tvorcom svojho príbehu.

AKO VON Z TOHTO KOLOBEHU?

Ako to však robiť, keď nás súčasný svet tak veľmi zaťažuje? Cesta von nie je v tom, aby sme toho zvládli ešte viac. Keď zvládnem viac, niekedy potom si to užijem. Práve naopak. Krása sa skrýva v jednoduchosti a jasnosti. V tom, že si dovoľme **vybrať menej vecí**, ale robiť ich efektívne, s láskou a pravidelne.

MOJE ENERGY - MOJA JEDNODUCHOSŤ

VOVÝBERE PRÍPRAVKOV

Moja vlastná cesta s bioinformačnými prípravkami firmy Energy začala v roku 2016. S menšími prestávkami som členom klubu 10 rokov. V období začiatkov som nevedela takmer nič o prípravkoch, stačilo mi, že mi zabrali pri akútnom zdravotnom stave. Postupne som však vyskúšala takmer všetky produkty, či už pentagramové prípravky, kozmetiku, krémy, zelené potraviny, otestovala ich na sebe, deťoch, odporučila mojej rodine. A táto dlhoročná skúsenosť ma naučila jednu veľmi dôležitú vec aj v tejto oblasti: **menej je často viac**. Na udržanie zdravia a vitality som si vytvorila jednoduchý systém:

- » 1 pentagramový prípravok podľa ročného obdobia
- » 1 až maximálne 2 výživové doplnky k tomu (moje TOP produkty sú **Qi Drink**, **Revitae** a **Maca** peruánska)

Samozrejme, aby ste videli skutočné výsledky, je dôležité vydržať s užívaním aspoň 2–3 mesiace.

Práve teraz, v lete (jún a júl), podľa princípov čínskej medicíny prichádza čas podporiť srdce a cievny systém. Moja voľba je v tomto období **Korolen**. Tento pentagramový prípravok pomáha uvoľňovať kolujúce myšlienky, upokojsť preťaženú myseľ a zároveň podporuje krvný obeh, čo môže pomôcť aj pri letných opuchoch nôh. Užívam ho minimálne dva mesiace.

LETONÁSUCÍ RADOSTI

Keď si aspoň troška zjednodušíme život a starostlivosť o telo, môžeme sa viac venovať tomu, čo leto prirodzene prináša – radosť, ľahkosť a prítomnosť. Skúste si každý deň nájsť chvíľu na vďačnosť, na vedomé dýchanie, prechádzku v prírode, šport aspoň 30 minút denne. Váš nervový systém sa vám poďakuje.



ŽIVOT JE TERAZ

Rok 2026 už plynie a sme v jeho polovici. Je rýchly, prináša zmeny a nové začiatky. Sadíme semienka na ďalších 8 rokov cyklu. Otázka znie: už ste sa stihli viac zamerať na seba? Ak sa to zatiaľ nedarí tak, ako by ste si predstavovali – nie je nič stratené. Práve **teraz** je ten správny čas začať jednoduchšie, jemnejšie a s väčšou láskou k sebe.

Každý malý krok, každé rozhodnutie, ktoré urobíte pre svoje zdravie a vnútorný pokoj, sa počíta. Dovoľte si začať odznova, bez tlaku a s dôverou, že jednoduchosť vám prinesie oveľa viac, než sa na prvý pohľad zdá. Sme tvorcami svojho života – a tento rok je ideálnym obdobím, aby sme ho napísali s ľahkosťou a radosťou.

Lebo v jednoduchosti je skutočná krása, sloboda aj zdravie.

DAŠA ŠVANČAROVÁ

www.svetcisel.sk - Blog, ebooky na samoštúdium, audio nahrávky

www.centrumgara.sk - Kurzy naživo Numerológia v praxi 1 a 2