

MENTALNA DIJETA

Naučno je dokazano da fizički postajemo ono što jedemo. Naime, astrološki posmatrano sve počinje od kvalitetne energije (1.kuća), a telo (2.kuća) našom odlukom i odabirom (3.kuća) onoga što nam prija (4.kuća) budi radosnu vatru varenja (5.kuća) i odatle nastaje naše zdravlje, fiziologija (6.kuća) koja se ogleda u dobrom i zdravom duhu (12.kuća).



*Spiritualno,
intelektualno i
emocionalno Mi
postajemo ono
što mislimo.*

$$3 = 1 + 2$$

$$3 = 1 \text{ i } 2 = 12$$

Ukoliko su naše misli (3) prenapete, i energija se ovde zgušnjava i stvara se blokada, mi se ne puštamo u osećaj zadovoljenja potrebe svoje duše i bića (4) već instinktivno

zatrjavamo potrebu "daj šta daš" (4), zatim pokrećemo bezvoljno varenje toga što nismo hteli (5) koje može da traje dugo, da crpi tako našu energiju umesto da je kreira kroz radost. Bespotrebno varenje, ono iz "treba i mora" iz "automatizma" nas ostavlja upolovljene na fiziološkom nivou (6), nejake da obavljamo sve funkcije. Umorni i rasejani, rastrojani, psihički smo ranjivi i nestabilni(12).

Sedmodnevna mentalna dijeta je jednostavna, ali može biti i prilično komplikovana ukoliko ste onaj "zabrinuti" tip ličnosti. Potrebni sastojci su redovnost, organizacija, preuzimanje odgovornosti i spremnost na promenu.



Ako uspete da prebojite svoju energiju u lepo i udobno, da promenite svoje energetske tokove, da ih "popravite" tu unutar sebe, drastično ćete unaprediti kvalitet života i bićete zadovoljniji.

Postići ćete zdraviju atmosferu kako na fizičkom tako i na psihološkom nivou.

Mentalna dijeta je nastala tridesetih godina prošlog veka kao slamka spasa i pomoć mnogima u mračnim danima "velike krize" i dan danas ima isceljujuće dejstvo. Ona pobuđuje nas same na isceljenje, budi iscelitelja u nama. Kada začuti misao, Više Ja ima mogućnost da usmerava tokove svetlosti našim telom i pokrene sve naše talente, vrline, da nas uceli. Mi konačno možemo da komuniciramo primarnu komunikaciju, onu što postoji oduvek, zatrpanu navikama, vaspitanjem, tradicijom, uverenjima i učenjima.

Preduslov dijete je da naučimo da prepoznamo negativne misli. Negativna misao je svaka misao o neuspehu, razočaranju, problemima, kritikovanju, ljubomori, zavisti, teskobi, strahovima, bespomoćnosti i depresiji, koja nije konstruktivna i ne rešava problem. Svaka misao koja sadrži samosažaljenje, žaljenje drugih, negativna proročanstva, zabrinutost zbog bolesti, nesreće, nezgode i bilo kakva pesimistična predviđanja je takođe misao sa naelektrisanjem koje narušava naše opšte zdravlje.

MENTALNA DIJETA - UPUŠTIVO

POTREBNO JE SEDAM DANA SUZDRŽAVANJA OD DESTRUKTIVNIH, RUŽNIH, BESPOTREBNIH, NEGATIVNIH MISLI I REČI.

Uvesti novu naviku u svakodnevnu rutinu - *obraćanje pažnje na svoje misli.*

1. NE dopustiti sebi da duže od 60 sekundi negativno razmišljamo.
2. Ne smemo razmišljati negativno
Ne smemo govoriti negativno.
3. Kad god se pojavi negativna misao
Treba da je pustimo da ode, ne baviti se sa njom.
Potrebno je zameniti je pozitivnom odmah. Ili
Izgovoriti 4 najlepše reči koje poseduje vaš vokabular u tom istom trenutku.
4. Ukoliko smo razmišljali negativno duže od 1 minuta, dijeta se prekida i počinje potpuno ispočetka, sve dok ne postignemo kontinuitet od sedam dana.

Pokušaji održavanja dijete mogu trajati duže od sedam dana. Oni praktično traju sve dok ne postignemo željeni rezultat, zato je najbolje početi što pre.

*Ova dijeta pruža priliku da svakodnevno vežbamo svoje misaone procese, ali i da vežbamo disciplinu. Dobra organizacija i disciplina ključ su uspeha u postizanju bilo kojeg većeg izazova i cilja.

** Mentalnom dijetom mi postizemo mir. Otvaramo se, oslobađamo prostor za razgovor sa Bogom, silom svevišnjom, Tvorcem, Univerzumom u nama. Mi dozvoljavamo polju svih mogućnosti da nas daruje, manifestuje, materijalizuje, da se realizuje naša sušta potreba.

*** Konačno, mentalnom dijetom pružamo sebi mogućnost da sa radošću služimo onome zbog koga smo se i inkarnirali u ovom životu, da služimo

SEBI I SVOJOJ SVRSI.

“Every minute you are angry you lose sixty seconds of happiness.”

-R. W. Emerson

Zagrljaj,

**Tanja
Igrutinović**

ISAR CAP

Profesionalni Astrolog

Astrohealer

Life Coach

Energetski psiholog

bellorto@yahoo.com

Facebook

@Tanjalgrutinovic

@Bellorto



