

TRAJNO POMLAJENA

Ko ženska obrne tok časa, ker se vrne k sebi.



dr. Neja Zupan



Nataša Žebovec



Anita Kejžar Škulj



Elena Sofia Seničar

+ 30

slovenskih
podjetnic

BREZPLAČNA E-KNJIŽICA

resničnih zgodb žensk o pomlajevanju, vitalnosti in notranji prenovi.
In kako to lahko narediš tudi ti.



Uvod

Trajno pomlajena je zbirka resničnih zgodb žensk, ki so zavestno obrnile tok časa - tudi v telesu.

To so ženske, ki niso pristale na postopno izgubo vitalnosti, sijaja in telesne odzivnosti kot nekaj neizogibnega. Ko so spremenile odnos do sebe, do dela, do meja in do lastne energije, se sprememba ni ustavila pri notranjem občutku. Njihova telesa so se odzvala. Pomladitev je postala vidna, čutna in živeta.

V tej e-knjižici ženske odkrito delijo, kaj jih je staralo, kateri notranji in življenjski premiki so sprožili dejanski fizični preobrat ter kako so v vsakdanjem življenju ustvarile pogoje, v katerih se telo začne obnavljati samo. Brez teorij. Brez idealiziranja. Z resničnimi izkušnjami.

Preberi njihove zgodbe kot konkretne primere. Prepoznavaj vzorce, ki delujejo. Opazi, kaj v tebi kliče po spremembi. In dovoli, da ti postane jasno, kako se lahko tudi tvoje telo pomladi, ko živiš drugače.

Trajno pomlajena ni knjiga obljub, ampak dokazov.

Je prostor, kjer postane jasno, da mladost, vitalnost in zdravje niso privilegij, temveč posledica zavestnih odločitev.

Vzemi si čas za branje.

Postavi se na svojo stran.

In začni ustvarjati pogoje, v katerih se lahko trajno pomladiš.

IZBERI SEBE.

Neja, Nataša, Anita in Elena



Dr. Neja Zupan



Nataša Žebovec



Anita Kejžar Škulj



Elena Sofia Seničar

KAZALO

Dr. Neja Zupan - Kaj sem dojela o celulitu, ko sem nehala iskati rešitve od zunaj	5
Nataša Žebovec - Od preživetja k polnosti življenja	7
Anita Kejžar Škulj - Pot k sebi ni logična	9
Elena Sofia Seničar - Po klinični smrti sem začela videti drugače	11
Blanka Thomas - Ko sem se vrnila k sebi, se je čas obrnil	13
Simone Godina - Sprememba dožemanja prehrane je ustavila mojo bolezen	15
Romana Čolić - Pot od tihe izčrpanosti do resničnega sijaja	17
Ester Mikolič - Pot nazaj k sebi	19
Tamara Andrašič - Na skali, brez načrta in prvič s seboj	21
Aryani Špela Vozelj - Ko me je en mail vrnil v moje telo	23
Tamara Belšak - Prebudnica	25
Maja Čebašek - Skrb zase je prva in nujna	27
Anja Siana - Trenutek, ko sem končno slišala samo sebe	29
Dr. Kristina Knific - Moč za obnovo zdravja in pomladitev je v nas	31
Milena de Viktorij - Od vloge žrtve do zmagovalke svojega življenja	33
Suzana Grau - Prisluhni šepetu maternice: ONA NE LAŽE!	35
Mihaela Lederhas - Ko pomlajevanje ni anti-age krema	37



Tina Grilc - Rekla sem Ne!	39
Manuela Pendl - Telo me je ustavilo	41
Maša Mixer - Pomlajena v svoji energiji	43
Mag. Milena Andrejaš - Bolečina? Ne, hvala	45
Andreja Brumec Turnšek - Ko sem izbrala sebe	47
Dr. Maja Papež Iskra - Točka preobrata v Parizu - Moja vrnitev k Sebi	49
Mojca Morya Malek - Izbrala sem - Sebe	51
Daša Kreča - Ko sem si dovolila čutiti, sem izgubila 35 kilogramov	53
Dunja Gačnik - Kako sem ustvarila lastno metodo	55
Marjanca Vergan - Ustvarjanje me ohranja igrivo in živo	57
Pavla Križman Lavrič - Ko sem odložila masko neuničljivosti	59
Mojca Leben - Četrtrič se zaljubiš vase	61
Kaly Kolonič - Od izgorelosti do razcveta	63
Urška Lan - Ko sem zaprla vrata	65
Marjana Korotaj - Kako sem premagala svoj največji strah in sledila svoji duši	67



Kaj sem dojela o celulitu, ko sem nehala iskati rešitve od zunaj

Dr. Neja Zupan je ženska, ki je izbrala sebe.

Je Global Energy Master in ustanoviteljica Energy Master Academy. Z akademske poti je stopila v svet energije. Ko je dobila diagnozo: rak je zavrnila strah in izbrala srce.

Danes s srcem in znanjem vodi druge skozi preobrazbe - osebne, poslovne in duhovne. Povezuje modrost telesa, energijsko prisotnost in notranjo moč.

Njeno delo je most med svetovi. In njen glas nosi klic: "Poskrbi za svojo energijo. Izberi sebe."



Kako je mogoče, da danes nimam celulita in imam bolj prožna vezivna tkiva kot večina mlajših žensk: brez diet, brez agresivnih terapij in brez boja s telesom?

Že v najstniških letih sem začela opazovati, da se moje telo spreminja. Na stegnih se je pojavila mehka, zabuhla struktura, koža ni bila več čvrsta, kot sem jo poznala prej, hkrati pa se je zelo okrepila tudi želja po sladkem. Takrat še nisem imela znanja, da bi to razložila, sem pa zelo jasno čutila, da to ni nekaj, kar bi se dalo rešiti zgolj z zunanji posegi.

Okoli mene so ponujali hitre rešitve: folije, masaže, valjčkanje, kreme in obljube. A v meni je bil močan notranji glas, ki je govoril: To ni bistvo. Telo ti nekaj govori. Sprejela sem odločitev, ki je spremenila vse. S telesom se ne bom več borila. Vse zunanje metode sem pustila pri miru in pozornost obrnila vase.

Začela sem se opazovati, poslušati in raziskovati svoja notranja prepričanja. Hitro sem prepoznala vzorce, ki so živeli v meni: da moram biti vedno močna, da ne smem pokazati jeze, da moram vse zdržati, potrpeti in iti naprej brez prostora zase. Ta prepričanja so ustvarjala stalno notranjo napetost, tiho zategovanje v telesu, ki ga nisem več zaznavala kot nekaj nenormalnega.



Ko sem to pogledala skozi prizmo tradicionalne kitajske medicine, je vse postalo jasno. Jetra so povezana z jezo, potlačenimi čustvi, notranjim pritiskom in občutkom ujetosti. Jetra pa upravljajo tudi s kitami, vezivnimi tkivi in kakovostjo pretoka v telesu. Ko je jeza blokirana, se pretok upočasni. Koža izgubi prožnost in sijaj.

V naslednjih letih sem se zavestno ukvarjala z osvobajanjem blokirane jeze iz telesa in raztapljanjem notranjih pritiskov. Po dveh, treh letih sem pogledala svoja stegna in skoraj nisem mogla verjeti. Struktura, ki me je prej motila, je izginila. Koža je postala gladka, mehka, bolj prožna in bolj prosojna.

Če bi mi pri dvajsetih rekli, da bom v zrelih letih imela bolj prožne sklepe, kite in vezivna tkiva kot marsikatera mlajša ženska, se mi ne bi zdelo mogoče. Danes vem, zakaj... In moja fitnes trenerka pravi, da imam kite in vezivna tkiva bolj prožna kot marsikateri dvajsetletnik.

Telo ne govori v konceptih. Govori v napetosti, v zategovanju, v utrujenosti in tudi v mehčanju. Govori takrat, ko nekaj predolgo zadržujemo in takrat, ko si končno dovolimo spustiti.

Ko sem prenehala iskati rešitve od zunaj, telo ni več potrebovalo popravkov. Potrebovalo je drugačen odnos. Manj pritiska. Manj dokazovanja. Več prostora.

Ko se je sprostil notranji pritisk, se je sprostilo tudi tkivo. Ko sem nehala zadrževati jezo, se je pretok vrnil. In ko sem telesu nehala ukazovati, mi je začelo odgovarjati.

Naučila sem se, da se največja sprememba zgodi takrat, ko se ženska obrne k sebi, ne zato, da bi se izboljšala, ampak da končno sliši sebe.

In tukaj je del, ki je pomemben zate. Morda tudi ti čutiš, da tvoje telo zadržuje več, kot si mu pripravljena priznati. Morda si že poskusila različne terapije in pristope, pa nekaj še vedno ne steče. Ne zato, ker bi bilo s tabo kaj narobe, ampak ker telo potrebuje pravo vodenje in občutek varnosti.

Izberi SEBE.



Nejino DARILO

Webinar Kako izbrati pravo terapevtko/terapevta zate?
21. 2. 2026 ob 18.00

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Od preživetja k polnosti življenja

Nataša vodi ženske iz izčrpanosti, dvomov, notranjih omejitev in energijskih blokad v življenje, kjer si upajo izbrati sebe in živeti v večji polnosti.

S pomočjo energijskih tehnik ter regulacije živčnega sistema kot iVitalis praktikantka in izvajalka metode Touch for Health pomaga sproščati blokade, bolečine, dvigovati življenjsko energijo in krepiti notranjo stabilnost.

Deluje skozi individualne mentorske programe in energijske tretmaje, skupinsko celoletno izobraževanje Postani Mojster Zdravja ter članski program Klub Oaza vitalnosti za dolgoročni dvig energije.



Opazujem moje močno posivele lase, gube na čelu in tudi že kje drugje. Znaki poti, ki sem jo prehodila. Spominjam se neznosnih bolečin v križu. Spominjam se otopelosti in togosti, ko sem bila kot "živi mrtvec". Spominjam se dolgoletnega obsojajočega in kritičnega mnenja o svojem videzu.

Vse je kulminiralo v prvih letih materinstva, ko je bilo pritiskov od zunaj in še predvsem od znotraj preveč. Moje telo ni več zdržalo. Predvsem pa ni zdržal moj živčni sistem! In dano mi je bilo podvomiti.

Začela sem dvomiti v marsikaj. Ne rabim sprejeti za normo, da sem izčrpana. Da po 8-urnem delavniku ne premorem energije, da bi kakovostno in prisotno preživela popoldne in večer. Da sebi ne nudim tega, kar moje telo in duša potrebujeta. Da hčerkama ne nudim tega, kar potrebujeta od mene.

Še več...zvečer sem že tako utrujena, izčrpana in brez energije, da krepko povzdignem glas. V našem svetem prostoru, kopalnici, kjer začnejo odpadati dnevne napetosti. Namesto da podprem ta večerni sveti ritual, mu dodam težo, dodam težka čustva in občutke.



Ni moči, da bi izbrala besede ki polnijo, hranijo, negujejo, ljubijo. Nasprotno, besede ranijo, saj prihajajo iz mojih ran ter izčrpanega telesa. Besede, ton, pogled in telesna govorica prizadanejo, naredijo razpoko v odnosu mati-hči. Razočarani pogledi, ki sežejo v srce, čeprav bi se pred njimi najraje skrila, ker preveč boli. Tišina, saj ni več kaj dodati.

V meni se pogloblja dvom...Kaj je narobe z mano?

Po izbruhu čutim globok sram. Želim si, da bi zmogla drugače, a moram sprejeti, da nisem. Kaj narediti s sramom, ki razjeda od znotraj?

Danes se moje srce topi ob misli na to, kako sem obrnila tok časa, kako sem obrnila odnose in kakšen lep, zaupen odnos sem zgradila s hčerkama (pa da ne bo pomote, v njem je prostora tudi za prepire). Da vsaka lahko cveti v svojem ritmu, na svoj način in na svojem področju. Dokazi so v majhnih, vsakodnevnih detajlih, za katere ni prostora tukaj.

In naj ti povem, da se tudi sedaj, ko delim zgodbo o naših lepih odnosih, prikrade vame sram...ker doživljam toliko lepega, ker imamo lepe odnose. Sram, ker s ponosom gledam na mojo prehojeno pot, na naše odnose, na vsako posebej.

Ta zgodba je zdravilna za vse moje sramove. Sram po neuspehu, sram deliti neuspeh in tudi sram deliti uspeh.

In to je način, da iz življenja delček po delček odstranjujem tisto, kar me stara. Dvigujem energijo, da zmorem drugače, kot sem naučena in kot bi me vodil moj avtopilot.

Ko sem ustvarila varnost v telesu, se ni spremenil le moj notranji svet, temveč tudi način, kako sem izgledala in kako sem se čutila v svoji koži.

*Danes izbiram in danes si dovolim voditi svoje življenje drugače. In temu rečem: **postajati kraljica svojega življenja.***



Natašino DARILO

5-10 minut dihanja za notranji mir in lahkotnost (posnetek)
Mini praksa za regulacijo živčnega sistema in več energije.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Anita Kejžar Škulj

Medij, terapevtka in mentorica notranje moči

Pot k sebi ni logična

Anita Kejžar Škulj je mentorica in energijska terapevtka, znana po svojem celostnem pristopu k notranji preobrazbi.

V svojem delu združuje Reconnective Healing, medijstvo - stik z dušami umrlih, ter metodo Compassion Key®, ki raztaplja karmične inprunte in čustvene rane z močjo sočutja.

S svojo toplino in jasnostjo ustvarja varen prostor, kjer ženske spet najdejo stik s sabo, ozdravijo preteklost in stopijo v svojo moč. Njeno poslanstvo je voditi ljudi v notranjo svobodo.



“Ne, ne bom se pustila izkoriščati,” je zavrelo v meni, ko sem stala pred šefico elitnega savna kluba, kjer sem kot mlada fizioterapevtka masirala. Pogoji, ki mi jih je postavila, zame niso bili več sprejemljivi. Ljubila sem svoje delo, vlagala prosti čas in denar v najboljša izobraževanja doma in v tujini. V treh letih sem iz popolne začetnice postala najbolj iskana med maserkami v klubu. Impulz v meni je bil tako močan, da sem se odločila: grem naprej - na svoje, po svoje.

Takrat, pred tridesetimi leti, je bil to moj prelomni trenutek, ko sem začela živeti iz sebe. Seveda se tega še nisem zavedala, šele sedaj, ko pripravljam prispevek za knjižico, se slike zložijo v jasno vedenje. Da je to, ko izbereš sebe povezano tudi s pomlajevanjem telesa.

Dolgo sem v sebi nosila občutek, da nisem uspela, vsaj ne po merilih, ki so mi jih postavili družina in družba. In morda je prav ta razkorak tisti, ki me je najbolj utrudil. Moje telo je nosilo posledice vseh teh pričakovanj.

Ko so prišle resnejše življenjske preizkušnje - izguba doma zaradi poslovnih odločitev, prvi panični napad, sem se znašla na robu popolne izčrpanosti. Takrat je telo prevzelo vlogo učitelja.



Počasi sem uvedla vsakodnevne preproste prakse: krepitev živčnega in žleznega sistema, spodbujanje limfe, in s tem postopno vračanje življenja nazaj vame. Ko nisem imela moči stati, sem vaje delala v postelji. Včasih šele pozno zvečer, ker se nisem mogla spraviti zraven. Sprejela sem, da je tudi tako ok.

Hkrati sem se lotila sočutja do sebe, odpuščanja in zdravljenja starih karmičnih inprintov, ki so skozi življenje vplivali na moje odločitve, občutke krivde in občutke nedovoljnosti. Zdaj vem, da je vse, kar se je zgodilo, le odsev preteklosti in da moje telo in energija odražata globlje premike, ki jih delam še danes.

Danes je občutek, kot da sem oživela. Počutim se bolj vitalno, živo in z večjim zaupanjem vase. Če ne bi takrat res tvegala in investirala vase, se odločila, da bom dnevno namenjala sebi pozornost, bi zagotovo pridelala resno bolezen. Moji angeli me varujejo, tudi če se vse okoli mene trese, vsaj tako čutim.

Še vedno nosim v sebi del zaščitniške narave, težko delim bremena in težko navdihujem druge, če sama nisem "vsega" pogruntala. Vem, da ni treba biti popolna, a ta proces učenja sprejemanja sebe v svoji nepopolnosti, sočutja, priznavanja ranljivosti je tisto, kar me ohranja mladostno, vitalno in resnično povezuje s sabo.

Pot nazaj k sebi ni logična, je pa edina, ki ima zame smisel. In čeprav življenje ni sledilo planom, je prav ta nepredvidljivost tista, ki je ustvarila mojo trajno pomladitev - od znotraj navzven.



Anitino DARILO

Adijo tolažba s sladkanjem - nežna telesna vaja, ki sprosti skrbi in povrne mir (video)

Aktivacija trajne mladosti - frekvenčna podpora (video)

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Elena Sofia Seničar

Energetska terapevtka in avtorica

Po klinični smrti sem začela videti drugače

Elena Sofia Seničar je energetska terapevtka s priznanjem mednarodnega Inštituta Bion o energetskem delovanju na človeka in materijo. Poznana je doma in v tujini po učinkovitih terapijah Energetsko uglaševanje telesa, o katerih priča več kot tisoč zahval na spletni strani. Kot svetovalka skozi branje biopolja pomaga ljudem razumeti vzroke njihovih izzivov, notranje vzorce in njihove potenciale.

Iz njenega dolgoletnega dela je nastal tudi spletni program POT ZAVESTNEGA ŽIVLJENJA, Razumevanje sebe je prvi korak spremembe.

14-dnevno energijsko druženje, ki udeležence vodi skozi proces ter jim omogoča, da se notranji premiki začnejo odražati tudi v življenju. Spusti staro. Odpri novo. Ustvari življenje, ki ti resnično pripada.



Srce me je zbolelo, ko sem že tretjič na ultrazvoku v šestem mesecu nosečnosti slišala enak stavek: "Gospa Elena, otrokov srček ne bije. Morali bomo ponovno sprožiti porod."

Telo in duša sta bila že globoko utrujena od vseh težkih preizkušenj, ki sem jih doživela v življenju. Spraševala sem se, zakaj se mora vse to dogajati ravno meni. Moja življenjska pot ni bila lahka niti pred tem. Ko danes pogledam nazaj, se zdi skoraj kot film, v katerem so ustvarjalci zbrali vse mogoče ovire, ki jih človek lahko doživi.

V rodni Moldaviji sem preživela vojno, strah, mraz in lakoto, sama s svojo hčerko. Še preden sem se lahko navadila na mir, se je začel nov boj: boj za življenje moje hčerke. Zdravniki so mi povedali, da nujno potrebuje operacijo, za katero nisem imela dovolj denarja. Bila sem prisiljena pustiti otroka v bolnišnici in oditi v drugo državo, da bi ji zagotovila preživetje.

Tako sem prišla v Slovenijo. Tukaj so mi zdravniki povedali nekaj, česar nisem pričakovala ...da je moja hči popolnoma zdrava. Sprva sem mislila, da je prišlo do napake. Kasneje pa sem izvedela resnico: zdravnica v Moldaviji je bila povezana z mafijo in trgovino z organi. Moja hči je bila del njihovih načrtov in za to operacijo bi morala še plačati.



V Sloveniji sem kasneje spoznala moža. Ustvarila sva družino in rodila sem še dve deklici. Želela sva si še četrtega otroka. Zanosila sem, a v šestem mesecu je otroku prenehalo biti srce. Poskusila sva znova. Zgodba se je ponovila. Poskusila sva še tretjič.

In tukaj sem bila ...že tretjič v isti sobi, z istimi besedami, ki jih nobena mama ne želi slišati. Še enkrat sem morala skozi najtežjo izkušnjo: roditi otroka, a nikoli slišati njegovega glasu. Oblekli so me in odpeljali v porodno sobo. V nekem trenutku je bolečina nenadoma prenehala. Pred seboj sem zagledala vabljivo belo svetlobo. Razumela sem, da odhajam, in se prepustila tej energiji. Dvignila sem se iz telesa. Ni bilo več bolečine, skrbi ali čustev.

Ko prideš tja, doživiš povsem drugo vibracijo, vibracijo neizmerne ljubezni. Vse dojemaš hkrati, saj komunikacija poteka telepatsko, na jeziku, ki ga razumeš. Glas mi je povedal, da še ni moj čas, da moram v materialnem svetu urediti določene stvari in da mi bo pomagano pri iskanju odgovorov. Nato so me vrnili nazaj v moje telo. Zdravniki so mi povedali, da sem zaradi nenadne ustavitve srca padla v komo in bila nekaj časa klinično mrtva.

Ko sem odprla oči, sem začutila, da se je okoli mene odprl povsem drugačen svet. Sprva sem mislila, da je to posledica narkoze, da se mi blede ali da se mi je zmešalo. Razum je govoril eno, zaznave pa so bile povsem drugačne. Postopoma sem začela dojemati, da je vse okoli nas energija, da je vse med seboj povezano in živo. Najmočnejše pa sem začutila, da vsak človek, vsaka duša pride v ta svet z določeno nalogo. Začela sem imeti videnja in zaznavati informacije o ljudeh, o njihovih življenjskih poteh, vzrokih njihovih težav in njihovem potencialu.

Od tistega dne sem se predala sili, ki me vodi. Danes vem in razumem veliko več. Težka življenjska pot mi ni bila dana po naključju ...bila je pot, ki me je pripeljala nazaj k sebi. Da živim svoje poslanstvo, svojo nalogo na Zemlji, in da drugim dušam skozi uvide, znanje, svetovanja in energetske delo pomagam pri njihovi vrnitvi k sebi. Ob tem stojim kot dokaz, da je tudi najtežje ovire mogoče preseči.

Pomlajevanje se zame zgodi takrat, ko stopimo na pot zavestnega življenja. Razumevanje sebe je prvi korak spremembe.



Elenino DARILO

🎥 Uvodni video prvega dne spletnega programa
POT ZAVESTNEGA ŽIVLJENJA

📖 PDF DNEVNIK - vaja za zavestni zapis prvega dne

🧘♀️ Meditacija za premagovanje strahu pred uspehom

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Blanka Thomas

Art of Healing terapevtka, Varuhinja Časa, Raziskovalka časa in človeka

Ko sem se vrnila k sebi, se je čas obrnil

Blanka Thomas, znana tudi kot Maginja Blinkita, že več kot 20 let raziskuje čas, zavest in naravne cikle pomlajevanja.

Njeno delo temelji na starodavnem maejskem Tzolkin koledarju in zavestnem odnosu do telesa.

Ženske podpira pri vračanju k sebi, svojemu ritmu in življenjski energiji, kjer pomlajevanje ni tehnika, temveč naravna posledica notranje usklajenosti.



Septembra 1999 sem stala pred ogledalom. Nisem iskala motivacije – imela sem jo. Kar mi je manjkalo, je bila pot, ki bi spoštovala telo. Leto prej sem pod nadzorom osebnega trenerja v dveh mesecih izgubila 16 kilogramov in prejela aplavz okolice. A telo je bilo izčrpano, pretrenirano in zategnjeno. Takrat sem vedela: če nadaljujem tako, se bom izgubljala naprej, ne glede na številke na tehtnici.

Redila sem se že od šestega leta. Pri devetnajstih sem tehtala 112 kilogramov in izgledala starejša, kot sem bila. Ne zato, ker bi bilo z mano kaj narobe, temveč ker sem predolgo živela proti sebi in proti lastnemu ritmu.

Tisti dan sem se odločila drugače. Zavestno. Z namero. V roke sem vzela nov roza dnevnik in zapisala:

Dan 1 – 19. 9. 1999 – Čarovnija vitkosti.

Ne zato, ker bi verjela v bližnjice, temveč ker sem vedela, da mora obstajati univerzalen ključ – tak, ki deluje s telesom, ne proti njemu. Moja pot ni bila samo osebna. Želela sem razumeti proces tako globoko, da bi lahko nekoč pomagala tudi drugim.



V enem letu sem izgubila še 35 kilogramov. Tokrat brez boja. Z zavedanjem. Teža je padala, a pomembnejše je bilo nekaj drugega: telo se je začelo mehčati, dih se je poglobil, napetost je popuščala. Pri dvaindvajsetih nisem več izgledala kot štiridesetletnica, temveč kot šestnajstletnica – ne zaradi truda, temveč ker sem telesu dovolila, da se obnovi v svojih pogojih.

Leta 2003 sem našla starodavni maejevski Tzolkin koledar. Čas me je privlačil že od otroštva, a šele tu se je vse sestavilo. 260-dnevni cikel, povezan z našo devetmesečno evolucijo v maternici, mi je razkril naravni ritem telesa in zavesti.

Čeprav sem prej trinajst let hujšala in se redila, zdaj to že 26 let ne počnem več. Odkar sledim Tzolkinu, sem svojo zavest in telo reprogramirala v naravno stanje pomlajevanja. Staranje ni naravno. Ni posledica let. Je umetno ustvarjen program kolektivne zavesti te civilizacije, vtkan skozi gregorijanski koledar in družbena pričakovanja. Ko se ponovno uglesiš s svojim notranjim ciklom, se telo spomni, da se zna obnavljati samo.

Danes sem stara 47, kmalu 48. Ne izgledam toliko. Ko sem brez stresa in v stiku s sabo, še vedno izgledam kot dvajsetletnica – brez potrebe po make up-u.

A najpomembnejši dokaz ni ogledalo.

Je občutek doma v lastni koži.

Pomlajena sem, ker sem se vrnila k sebi. In ker sem si dovolila iskati resnico, ne le rezultat.



Blinkitino DARILO

Ponovna povezava s telesno inteligenco.
S poslušanjem hipnoze do trajnega uspeha.

SPLETNA POVEZAVA DO DARILA

> Vnesi kodo **POMLAJENA za 100% popust**

Sprememba dojemanja prehrane je ustavila mojo bolezen

Simone Godina, Detektivka ščitnice z več kot 40 leti izkušenj: Ustanoviteljica hormonske Klinike Renesansa. Specializirana za žensko zdravje, presnovne motnje, podporo ščitnici in hormonskemu ravnovesju.

Ženskam pomaga razumeti vzroke težav, ki jih tudi stroka pogosto spregleda in ne le maskirati simptomov.

S svojo metodo Woman Hormone Design liderkam pomaga povrniti energijo, mentalno jasnost in stabilnost hormonov, da lahko vodijo, ter odločajo brez izgorevanja in strogih diet.



Sedela sem na balkonu z razgledom na morje in jokala. Prsti niso ubogali, nisem mogla dvigniti skodelice kave. Vse to je izbruhnilo po drugem porodu, pri štiridesetih, neozdravljiva avtoimunska bolezen, s katero naj bi živela. Moj imunski sistem od otroštva krhek, vedno bolehn. Pogosti izbruhi herpesa, vsakič ko sem šla na sonce, vsaka hladna sapica me je sesula. Se navadiš, iznajdeš vse možne načine za zavreš te ocvirke na ustnicah in ko sem odkrila homeopatijo, sem zavirala tudi izbruhe imunske šibkosti nevede, da zadeve samo tlačim pod preprogo. Bolezen, mi je pokazala, da je tega dovolj. Kaj zdaj. Kot predavateljico za nego kože takrat me niso zanimale samo kreme, ampak vedno bolj tudi to, kaj lahko za kožo naredimo od znotraj. Že takrat sem raziskovala, katera hrana kožo podpira in da ima prehrana veliko večji vpliv.

Ko mi je izbruhnila avtoimunska bolezen, se je to zanimanje še poglobilo. Nisem se mogla sprijazniti z mislijo, da bom do konca življenja v vlogi žrtve bolezni, zato sem začela iskati drugačne poti. Ravno v tistem obdobju sem bila sredi prehranskega šolanja.



Pozornost me je povsem naravno vodila k prehrani za avtoimunske bolezni in takrat sem prvič slišala za »gluten«. Poslušala o tem, kaj naredi telesu in ga seveda izločila, nadomestile z ajdo. Kaj se zgodi, še huje, tudi to ni bilo dovolj. Še bolj sem se poglobljala in

usposabljala in izločila vsa žita. Kot strastna ljubiteljica kruha, ki sem ga že prej pekla sama je bilo to najtežje. A rezultat je bil, bolečine so izzvenele. Zgodilo se je še nekaj drugega.

Moj imunski sistem se je spremenil se okrepil. Poskusila nazaj gluten, hopla takoj herpes. Tako, da sem zadevo vzela resno. Vse težave, ki sem jih imela so se zaradi spremembe prehrane postavile na mesto. A kako živeti z temi omejitvami v hrani, to je bil drugi izziv. Zato sem v praksi začela iskati, kako si to prehrano narediti življenjsko. Kako ostati v okvirih, ki jih moje telo potrebuje, a hkrati ne živeti v stalnem občutku odrekanja. In tam se je zgodil moj največji premik: ugotovila sem, da ne gre samo za to, kaj izločim, ampak kako dojemam hrano in regeneracija črevesja, ki je bilo ključni vzrok, poškodovano od vseh antibiotikov iz mladosti. Regeneracija le tega, je naredila trajen rezultat.

Danes je moja hrana lahkotna, kljub omejitvam. Tudi "grešim" za dušo. Poleg hrane, pa sem seveda uravnala tudi stresne hormone, ki so bili tudi eden ključnih faktorjev moje bolezni. Spanje, počitek, poslušanje sebe. Najti balans med zahtevnim delom in svojim zdravjem. Zato, je skrb zase, sprehod, joga, druženje, vsak dan na urniku. Ko začutim, da je dovolj pa si vzamem kar cel dan »frej«, tudi, če ni bil planiran, vse počaka.



Simonino DARILO

Spoznaj povezave med ključnimi hormoni, ki ti danes grenijo življenje - posnetek seminarja.
Obvladaj svoje hormone, preden te vržejo v kaos.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Pot od tihe izčrpanosti do resničnega sijaja

Romana Čolić je psihoterapevka in avtorica knjige *Izstopi iz izgorelosti in zaživi sebe*, ki v svojem delu povezuje psihoterapevtsko, somatsko in energijsko razumevanje človeka.

Ženske podpira pri vračanju k sebi, postavljanju zdravih meja in obnovi življenjske energije.

Njeno delo izhaja iz osebne izkušnje izgorelosti in globokega prepričanja, da se resnične spremembe začnejo, ko si dovolimo iskreno prisluhniti sebi.



Moj streznitveni trenutek se ni zgodil pred ogledalom. Tam sem vedno našla način, da sem popravila sliko – malo pudra, globok vdih in nasmeh, ki je zakril utrujenost. Zgodil se je, ko sem prvič pogledala v svoje telo skozi energijsko sliko. Sedela sem na izobraževanju za energijsko terapijo in pred seboj zagledala nekaj, česar nisem mogla več preslišati. Moja vitalna energija je bila izčrpana. Ne malo. Globoko.

V meni se je razlezla tišina. Ne panika, ne strah. Samo jasnost. Navzven sem živela življenje, ki je delovalo urejeno in »pravilno«. Bila sem močna, zanesljiva, disciplinirana. Skrbela sem za telo, se gibala, zdravo jedla. Mislila sem, da delam vse, kar je treba. A moje telo je govorilo drugo zgodbo. Bilo je utrujeno od življenja proti sebi, od življenja kjer sem iz dneva v dan pred sebe postavljala druge.

Dolga leta sem verjela, da je rešitev v še več. Več discipline. Več nadzora. Več zdržati. Danes vem, da to ni bila ljubezen do sebe, ampak način, kako sem se oddaljevala od svojih občutkov. Nisem živela iz sebe, ampak iz pričakovanj. Iz vloge močne, pridne, vedno razpoložljive ženske.

Prelomnica ni bila glasna. Bila je odločitev. Da neham vedno postavljati druge pred sebe. Da si ustvarim prostor, da zadiham in zaživim sebe.



In na začetku je bil ta prostor neprijeten in poln krivde. Tišina me je plašila, ker v njej nisem mogla več bežati. A prav v tej tišini sem začela slišati sebe. Kaj potrebujem. Kaj si želim. Kaj me izčrpava in kaj me hrani.

Ko sem počasi začela spuščati seznam »moram«, se je moje telo odzvalo. Ne z eksplozijo energije, ampak z olajšanjem. Napetost je začela popuščati. Dih se je poglobil. Energija se je vračala mehko, naravno, brez siljenja.

Svoje dneve sem začela polniti s stvarmi, ki sem si jih želela videti, doživeti, poskusiti. Ne zato, ker bi bile koristne, ampak ker so bile moje. In z vsakim takim korakom sem čutila več stika s seboj, več polnosti, več zadovoljstva in končno sem resnično začela živeti svoje življenje, kot ga čutim jaz.

Danes vem, da pomlajevanje zame ni popravljanje telesa. Je ustvarjanje pogojev, v katerih se telo lahko samo začne obnavljati. Je vrnitev k sebi, k resnici, ki je bila dolgo potisnjena na rob. Ko sem si dovolila upočasniti, poslušati in izbrati sebe, se ni spremenilo le moje počutje, spremenil se je moj odnos do življenja.

Ta zgodba je del projekta POMLAJENA, ker v svojem delu vsak dan srečujem ženske, ki so pridne, sposobne in globoko utrujene. Ženske, ki zmorejo ogromno, a so ob tem pozabile nase. In želim, da vedo: sprememba je mogoča. Ne z več napora, ampak z več prostora zase.

Ko si dovolimo ta prostor, se telo neha boriti. Začne dihati. Začne se obnavljati samo. In takrat se ne vrnemo k nečemu novemu, ampak k nečemu zelo staremu in zelo resničnemu – k svojemu lastnemu sijaju.



Romanino DARILO

Dovolj – 5 korakov do notranje svobode. Pdf knjižica.
Dovolj. Izbiram sebe.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Pot nazaj k sebi

Ester Mikolič je ustanoviteljica blagovne znamke Verjamem, astrologinja in diplomirana psihologinja.

Pri svojem delu povezuje psihologijo, astrologijo in osebne izkušnje ter posameznikom pomaga prepoznavati in presegati omejujoče vzorce iz otroštva in družinskega okolja.

Njeno poslanstvo je ustvarjati varen, domač prostor, kjer je vsak slišan, sprejet in voden nazaj k sebi – s srcem in razumevanjem.



Ležala sem ob domačem bazenu na vroče poletno popoldne. Sonce mi je grelo kožo, voda je tiho valovala, vse okoli mene je bilo mirno. In vendar v meni ni bilo miru. V prsih sem čutila praznino in vprašanje, ki me je tisti dan presekalo do kosti: Kaj je moj namen na tej zemlji? Zakaj sem prišla? Zaprla sem oči in v tisti tišini mi je v glavo, kot strela z jasnega, prišla ena sama beseda – astrologija. Nisem vedela, kaj pomeni. Vedela sem le, da je pomembna.

Ta trenutek ni prišel naključno. Zgodil se je v obdobju, ko sem že bila mama in sem prvič zares začutila težo odgovornosti – ne le do otroka, ampak tudi do sebe. Materinstvo me je odprlo na način, ki ga prej nisem poznala. Hkrati pa me je prisililo, da se pogledam bolj iskreno. Spraševala sem se, kakšen zgled dajem. In ali sploh živim sebe.

Dolga leta me je nezavedno staralo prav to – nenehno prilagajanje, zaščitniška drža do vseh okoli sebe in zanemarjanje sebe. Odraščala sem v družini, zaznamovani z alkoholizmom in duševno boleznijo očeta, z bolečimi vzorci, ki so se prenašali skozi generacije. Naučila sem se čutiti druge, jih zaščititi, biti opora. A ob tem sem sebe pogosto postavljala na zadnje mesto. Moje telo je bilo utrujeno, ramena napeta, dih plitek, energija razpršena.



Ko sem po tistem poletnem dnevu začela raziskovati astrologijo, sem sprva mislila, da iščem znanje. Danes vem, da sem iskala spomin nase. Vsaka informacija je v meni

prebujala občutek domačnosti, kot da se nečesa ne učim, ampak se spominjam. Kot da se moje telo sprošča, ko si dovolim razumeti, zakaj sem takšna, kot sem. Zakaj čutim globlje. Zakaj nosim več. Zakaj sem tukaj.

S tem zavedanjem se je začel notranji premik. Ne sunkovito, temveč tiho in postopno. Začela sem poslušati svoje telo, spoštovati svoje meje, drugače gledati na delo in življenje. V telesu sem začutila več topline, več lahkotnosti. Dih je postal globlji, v meni pa se je začela prebujati energija, ki je dolgo spala.

Danes zame pomlajevanje pomeni spominjanje. Spominjanje, kdo sem bila, še preden sem se začela prilagajati svetu. Če bi lahko tisti verziji sebe ob bazenu kaj povedala, bi rekla le to: ne iščeš nečesa zunaj sebe – spominjaš se. In prav v tem spominu sem našla največjo vitalnost, kar jih poznam.



Esterino DARILO

Sonce – kje izgubljam in ponovno najdem svoj sijaj, e-knjižica.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Tamara Andrašič

Psihoterapevka z logoterapevtskim pristopom

Na skali, brez načrta in prvič s seboj

Tamara Andrašič je psihoterapevka, z logoterapevtskim pristopom.

Vodi ženske kroge v živo in online programe. Tajnica Društva Logos (Slovensko društvo za logoterapijo) in članica CPPK- Center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč Koper.

Avtorica knjige Zaupaj življenju. Zaljubljena v življenje, morje in sonce. Je velika ljubiteljica potovanj, narave in živali. Navdušuje jo umetnost barv, plesa in zvoka. Ustvarja kot amaterska slikarka.



Foto: Martina Kofol

*Sedim na veliki skali in gledam morje.
Na videz je trenutek spokojen. Galebi preletavajo morje, slišim valove in veter, ki mi nežno boža kožo.*

*Znotraj mene pa občutek kot da bruha vulkan.
Pravkar sem ostala brez partnerja, brez službe in brez doma.
Vse, kar imam, so stvari, ki so do stropa natlačene v avto, ki je parkiran za mojih hrbtom.
Sredi kampa sedim, izgubljena, zmedena, prazna. Sama.*

*V resnici sploh ne vem, kaj čutim in nisem se še realno zavedala kaj se je zares zgodilo.
Obup se prepleta z otopelostjo. Vprašanja se vrtijo brez odgovorov:
Kaj bom pa zdaj? Kje bom živela, kaj bom delala, kako bom preživela. Nimam načrta. Nimam idej.
Nimam prihodnosti, kot sem si jo predstavljala in poznala.
Vse je izginilo, vse se je podrlo. Ničesar ni.
Samo sebe imam in nimam pojma, kaj naj s sabo naredim. Vedela sem le to, da tako ne gre naprej.
Tega in tako nočem več.
Ob morju ostanem. Dan za dnem. Brez ciljev, brez urnika. Samo sem. V tišini. S seboj. Drugič v nemiru in s polno glavo misli.
Sprva me ta tišina straši, potem pa me je začela mehčati.*



Ko ni bilo več zunanjih zahtev, slišim, kako utrujena sem. Izžeta do zadnjega atoma energije in volje. Kako dolgo sem živela življenje, ki ni bilo moje. Nekje vmes ze zavem kako sem vsakič znova gradila sanje drugih in pri tem popolnoma pozabljala nase. Včasih se je zdelo, da le tavam, da nič nima smisla, vendar so do mene znova in znova prispela vsa pomembna sporočila.

Po dveh mesecih se je v meni nekaj notranje premaknilo. Energija se je spremenila. Ne kot eksplozija začetnega vulkana, bolj kot jasnost in vedenje, ki se tiho zasidra v telo. Zavestno sem se odločila, da ne bom več delala v službah, ki me ne veselijo. Zakaj bi še naprej vlagala energijo tja, kjer se izgubljam? Ne vidijo me, sem si govorila. Postaviti moram mejo, ne morem dovoliti, da zaradi drugih trpim. Zakaj ne bi poskusila graditi življenja, ki mene podpira? Kdaj sem jaz zadovoljna, sem se spraševala.

Pot ni bila lahka, ni bila niti hitra, ampak svojo moč sem nazaj obudila in prave odločitve so dozorele v tišini, od znotraj in ob pravem času. Nekje vmes mi je postalo jasno, kje želim živeti. Ob morju, seveda. Morje mi daje občutek svobode, varnost in pretok. Rada imam vonj morja, rada ga gledam, hodim ob njem, plavam, se potapljam. Morje me pomirja in me hkrati spominja, kdo sem.

Odločitev je bila: Poskusila bom. Najdem stanovanje in si rečem: Ostani še en mesec, pa boš videla. Ostala sem sedem let. Na Obali sem začela delati kot psihoterapevka, izdala svojo prvo knjigo, ponovno odkrila voljo do slikanja in začela zavestno graditi svojo pot. Poklicno in osebno. Samostojno. Zame. V skladu s sabo. Ustvarila sem popolnoma novo podporno okolje, spoznala čudovite ljudi, zasidrala nove navade in življenje, ki niso več temeljile na željah in zahtevah drugih. V vsem tem času je potekala tudi sanacija mojega fizičnega telesa. Imela sem 3 operativne posege. Po tem obdobju sem opazila mnogo več lahkotnosti, sproščenosti v vsakdanjem delovanju. Začela sem zares razumeti kaj je ljubezni do sebe in tako se je spremenil pogled do sebe in drugih. Še bolj razumem in sprejemam različnosti. Zaupanje in sočutje do vsega in vseh se je še bolj okrepilo. Kakšno olajšanje in preporod. To je pomladitev telesa, uma in duha. Kasneje se je rodilo tudi novo partnerstvo. Tokrat sem partnerja izbrala iz stabilnosti, spoštovanja in ne več iz ran in mnogih notranjih dvomov.

Ta prelomna odločitev me ni pomladila po letih, ampak po resnici. Resnici do sebe. Odznotraj in odzunaj se je zgodila preobrazba. Ko sem se odločila zase in si dovolila živeti skladno s seboj, s svojim srcem in svojo dušo. Moje afirmacije, ki jim sledim so: Jaz sem dovolj. Zaslužim si. Izbiram sebi reči DA. Upoštevam intuicijo. Zaupam življenju.



Tamarino DARILO

Afirmacije za vsak dan - Hvaležnost in ljubezen do sebe +
Afirmacije za zdravje.
E-knjižica - 13 nasvetov za lepši dan

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Ko me je en mail vrnil v moje telo

Aryani Špela, Šefica Življenja: po duši mama, alkimistka in svobodna. Strastno Džoka - prepleta Džotiš svetovanje z uvidi iz Akaških zapisov ter dela Vastu za prostore, Regresoterapijo in Progresijo.

Je ustanoviteljica Spletne Džotiš šole Šefica Življenja za začetnike in nadaljevalce.

Njeno delo ljudi vrača v jasnost, stik s sabo in lahkotnejše življenje.



Petek je šel proti večeru, jaz pa sem sedela v pisarni in imela občutek, da se je moje telo že predalo že mesece nazaj. Glava je bila težka, hrbet zakrčen, oči so pekle. Nisem več čutila sebe, samo eno samo meglo. Rada bi spila kavo, pa si je ne upam, ker ne smem na wc, ko hočem.

V resnici sem samo čakala, da se dan konča, da pridem domov, skadim svoj večerni džoint in se izklopim. Življenje se mi je zdelo tuje, jaz pa sem bila samo senca, ki se vleče skozi dneve.

Staralo me je to, da v mojem življenju ni bilo radosti. Da me nič ni zares veselilo in da v tem življenju nisem videla smisla. Izčrpavalo me je to, da nisem znala reči ne, ker sem si želela potrditve in ljubezni. Šla sem čez vse svoje fizične meje: delala, ko sem bila popolnoma izčrpana, pomagala, ko sem sama komaj stala na nogah. Prenašala sem ponižanje in nespoštovanje. Za družinske člane in za šefa sem bila dekla.

Do sebe in do džotiša nisem prišla zato, ker bi vedela, kdo sem. Prišla sem, ker nisem imela pojma. Dolgo nisem vedela, kdo sem. Ne v smislu službe ali vlog, ampak v tistem najbolj osnovnem smislu: jaz kot jaz. Delovala sem, preživetarila dneve, ampak v sebi sem bila prazna, utrujena in odrezana od sebe. Spomnim se, da sem mislila, da je z mano nekaj narobe. Da sem pač taka. Zgrešena. Preveč. Ali pa premalo.



Iskala sem se povsod: v odnosih, v potrditvah, v delavnicah, v tem, da bi me nekdo videl, če že sama sebe nisem znala.

In potem: bing. Mail.

Vabilo za 3-letno šolo Džotiša. Najprej sem zavila z očmi. Zaprla. Odpirala. Zaprla. Nekaj v meni pa se je premaknilo. Ne v glavi, ampak v telesu. Kot da bi se prižgala mala iskrica, ki je rekla: "Mogoče pa še nisi čisto izgubljena."

Čez dva dni sem sedela pred učiteljico te šole. In prvič odkar pomnim začutila mir. Kot da bi se moje telo spomnilo, kako je, ko nisi ves čas v krču. Vpisala sem se.

Ko sem začela razumevati svojo rojstno karto, sem prvič videla, katere so tiste moje edinstvene lastnosti, ki me ločijo od drugih. Razumela sem, kaj lahko od določenih ljudi sploh pričakujem, kje se zaman trudim in kaj moram spustiti. In tudi, kdaj je pravi čas, da nekaj premaknem, ne na silo, ampak v sodelovanju s sabo.

Ta sprememba se je najprej pokazala v telesu.

V sebi sem začela čutiti mehkobo, ki je prej sploh nisem poznala. Krč v želodcu se je rahljaj. Dih je postal globlji. Zjutraj nisem več vstajala s tisto težo, ki me je spremljala leta. V moje življenje se je začel vračati smisel. In z njim veselje.

Postala sem lahkotnejša. Ne zato, ker bi imela manj obveznosti, ampak zato, ker sem jih začela nositi drugače. Ko sem razumela svoje ritme, sem si brez krivde dovolila počitek. Ko sem videla svoje talente, sem se nehala opravičevati za to, kdo sem. Ko sem začela postavljati meje, se je moje telo odzvalo z več zdravja in lahkotnosti.

Če bi se lahko vrnila k sebi takrat, v tisto pisarno, bi si rekla samo to: "Samo počakaj. Tvoje telo te bo našlo. In ko te bo, boš spet živa."



Aryanino DARILO

3 triki Šefice Življenja za podjetnice in podjetne - praktični napotki

[**SPLETNA POVEZAVA DO DARILA**](#)

Prebudnica

Je ustanoviteljica Strastnega življenja, mentorske prakse, ki je že več kot 10.000 ljudem iz več kot 9-tih držav pomagala pri ustvarjanju strastnega življenja, aktivacijah svojega potenciala in uspešnega srčnega dela.

Je tudi mama dvema sedaj že skoraj odraslima otrokoma ter enemu psu in partnerka čudovitemu moškemu.

Je avtorica orakelja Valovi Modrosti z delfini in kiti ter Dnevnika Moja zlata doba. Na Amazonu pa najdete njeno knjigo *How to Blast Through to Your Personal Power Using Intuition*.



Sredi noči sem se zbudila v paniki. Zmanjkovalo mi je sape in težko sem dihala. Tesnoba me je prijela v primež in vse, kar sem lahko storila, je bilo, da počakam, da mine. Bila sem prestrašena, ne samo zaradi občutka v prsih, ampak predvsem zaradi neizmerne podzavestnega strahu, da sem izgubila smer v življenju. Nisem vedela ne kaj storiti, kako naprej, na koga naj se obrnem ali kako naj rešim situacijo, v kateri sem bila.

Imela sem le 26 let, vendar se mi je zdelo, da se je vso življenje zrušilo v enem samem vikendu. Moje življenje je zašlo s poti in vse, kar sem vedela, je bilo to, da se mora nekaj spremeniti. Govorila sem si, da je čas, da se skalibriram in ponovno postavim na noge. V tistem trenutku sploh ni bilo pomembno to, kako sem prišla do sem. Bila sem preveč izčrpana za analizo, vedela sem le, da moram najti pot ven. Želela sem nov začetek. Želela sem nekaj boljšega.

Moje delo se je zrušilo, moje ljubezensko življenje je izpuhtelo in moj bančni račun je krvavel. Pustila sem službo, posledično nisem mogla plačati najemnine in računov za avto, ki je bil na lizing. Povrhu tega pa je bilo tudi moje romantično razmerje v slepi ulici. Izgubila sem vse. In ko rečem vse, mislim na tla pod nogami.



Tisto noč je prišel napad panike, ki me je prebudil. Zbudila sem se, ker nisem mogla dihati, srce mi je razbijalo, občutek je bil kot da se bom zadušila pod težo strahov in slepe ulice, v kateri sem se znašla. Toda nekje v tej temni noči, v nevihti tesnobe in obupa, je bilo slišati šepet nežnega glasu: Lahko začneš znova. Nekaj se je premaknilo. V razbitinah se je prižigal žarek upanja.

Napadi panike so prihajalo kot tsunamiji, zaradi katerih nisem mogla dihati in so me paralizirali. Migrene so me dale v primež, včasih tudi po več dni skupaj. Počutila sem se, kot da me nevidna sila znova in znova vleče navzdol.

Toda v globinah tega brodoloma se je v meni začelo prebujati nekaj starodavnega. Obrnila sem se k samozdravljenju. Pa ne iz razkošja, ampak iz čiste nuje. Poglobila sem se v vse modalitete, ki sem jih lahko našla, in se oklenila vsake nove prakse kot rešilne vrvi. Počasi, zelo počasi se je situacija začela spreminjati. Napadi panike so pojenjali. Migrene so se umirile. Toda moja samozavest? Ta je bila trdnjava v ruševinah. Obnova je bila skoraj brutalna; večletna izkopavanja vsakega zlomljenega prepričanja, vsake podedovane laži. Korak za korakom, prepričanje za prepričanjem, sem uspela postaviti nove temelje. In čeprav me je proces skoraj zlomil, je rodil tudi nekoga povsem novega, boljšega.

Leta kasneje je ta ista pot, nekoč polna zmede in bolečine, postala temelj življenja, ki ga živim zdaj. Mednarodno mentorsko prakso sem zgradil ne samo iz strategije, ampak iz duše. Manifestirala sem življenje, ki sem si ga nekoč predstavljala le v svojih najbolj divjih, najsvetejših sanjah. In vse se je začelo z vprašanji, ki sem si jih postavila sredi moje osebne nevihte.

Kaj še je tam zunaj? Zakaj se mi to dogaja? Kako naj vstanem iz te teme in se vrnem nazaj k sebi? Ta vprašanja so postala moj kompas in me vodila k nečemu nevidnemu, nečemu starodavnemu in modremu, kar je valovalo tik pod površjem na videz običajnega življenja.



Tamarino DARILO

E-knjiga: Uporabi intuicijo.
Odkleni svojo notranjo moč, izmojstri intuicijo, ustvari neomajno samozavest ter vodi avtentično in s karizmo.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Skrb zase je prva in nujna

Maja je do materinstva predajala umetnostno zgodovinska znanja starih civilizacij in vodila na potovanjih po deželah Bližnjega vzhoda.

Od 2014 je z materinstvom postala tudi srčna mentorica za varno in učinkovito uporabo eteričnih olj, naravnih prehranskih dopolnil in svetovalka za celostni pristop do zdravja.

Danes predaja znanja tudi kot kreatorka naravnih pure~fume Aromas of Goddesses (ženski arhetipi), vodi Aroma podcast, je facilitatorka holistične tehnike Aroma Touch, organizira dogodke za čuječo osebno rast ženske in mentorira podjetnice.



Ko še nisem poslušala svojega telesa, je bilo odvajanje blata in vode izziv, kot da sem včeraj rodila. Plesala in predihavala sem na WCju, da sem preživela. Danes, ko se pri 44 počutim bolje kot v dvajsetih, vem, da je bil temu vzrok endometrioza in da je vzrok zanj v veliki meri tudi v mojem neljubečem odnosu do svoje cikličnosti..

1995: Ko poslušam uradno stroko.. "Ob 16. dnevu prve menstruacije sem se zjokala svoji mami. Bo tako vse moje življenje?" "Potrpi, si bolj občutljive sorte in tvoje koža je pač problematična.." so mi govorili vsi, tudi ginekologinja.. ".. imamo pa tabletke, ki ti vse skupaj olajšajo, veš?", mi je rekla..

2005: "Resda imam blago menstruacijo in lepšo kožo, a skoraj 10 let sem na tabletkah. Je to sploh dobro zame? Prišel je čas, da preneham z njimi.."

2013: "Kako sva vesela, zanosila sva v prvo. Ne vem, če beseda hvaležnost sploh lahko resnično pove kaj čutiva.. presrečna sem.. edino tale išias me še muči. Pa saj bo, sem morda le preobčutljive sorte.."



2014: "Ta terapevtska eterična olja niso rešila le močne dihalne težave starejše, ampak tudi moje menstrualne težave ob ciklu in ovulaciji.. aroma rituali za ravnovesje hormonov, prebavila, protivnetno delovanje, sivka in naravni multivitamin.. imam več energije, lepo rdečo menstruacijo, manj sem razdražljiva. Išias?.. kdaj sem ga že nazadnje imela?"

2015: "Pravijo, da te vsak porod nauči nečesa. Prvi me je, da moram poslušati svoje telo in ne kogarkoli drugega, tudi če je strokovnjak. Zaradi sestrine opazke, da ne znam predihavat, sem skoraj izdihnila v največjem strahu za deklico in zame. Potem pa drugi porod - tako ženstveno in močno se nisem počutila še nikoli. Ker sem se poslušala, dihala, zaupala svojemu telesu, da zmore ravno toliko energije, kot jo lahko samo pridela. Naučil me je dihati, predihavati. Čez vse! "

2019: "Spanje dajem na prvo mesto, vse ostalo lahko počaka. Med spanjem se telo zdravi in vse ostalo se šele z njim lahko postavlja. Hvala mešanici eteričnih olj za spanje! "Pohvalit se moram, vsak večer si ob pozitivnih afirmacijah masiram dojke in predel maternice. Vedno najprej poskrbim zase, ker le tako lahko dam mojim in svetu najboljšo sebe, ne le kar ostane od mene.."

Danes vem: "Endo me je naučila odnosa do sebe, čaščenja ženskosti, intuicije, cikličnosti kot moje supermoči. Nič več odpora do menstruacije. Darilo, ki se je kot tako izkazalo čez dolgo pot drobnih ritualov, dnevne nege in podpiranja ravnovesja in najvišji potencial boljše mene. Hčerki zato že sedaj učim, da naj se veselita svoje menstruacije. Da ko bo prišla, bomo praznovali, ker se bosta fizično takrat prerodili v ženski. Ker vem, da se v odnosu do nje, do menstruacije in naše cikličnosti, vse prične."



Majino DARILO

Pomlajevalni aroma rituali in recepti z eteričnim oljem kadila ~ Frankincense

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Trenutek, ko sem končno slišala samo sebe

Anja Siana je vodnica za zdravljenje notranjega otroka in raztapljanje podedovanih vzorcev.

Pomaga ženskam, ki jih ustavlja občutek "nisem dovolj", da pozdravijo svoje rane, umirijo živčni sistem in se osvobodijo bremen preteklosti.

V svojih programih uporablja somatske meditacije, rituale in SOS orodja, ki vračajo stik s telesom in občutek varnosti.

Rezultat je preobrazba iz manjvrednosti v samozaupanje, iz preživetja v življenje polno notranje moči, miru, ljubezni in obilja.



»Mama ... mama, prosim pomagaj mi. Mama ...«

Sedim v avtu, sama in jokam, hlastam po zraku, v prsih me tako boli, da komaj diham.

Ura je skoraj štiri zjutraj, pravkar so odšli zadnji gostje iz mojega 33. rojstnega dne. Namesto veselja me preplavlja obup. Sama sem! Brez partnerja, brez otrok, brez službe, brez denarja.

Misli kričijo v meni: Nihče me ne mara. Nič ne znam, nič nimam, nič nisem. Nula! Nesposobna, ničvredna in še debela povrhu. Kdo bi želel takšno žensko? Nihče.

Znova v joku kličem mamo, a me v hipu prešine: Anja, kaj delaš? Imaš 33 let in kličeš mamo, naj ti pomaga. Jok se v hipu ustavi in zadane me kot strela iz jasnega. To ni klic obupa odrasle ženske, to je krik male ranjene deklice v meni!

Vzamem telefon in v Google vpišem: »počutim se kot majhen, ranjen otrok, ki kliče mamo«.

Prvi stavek, ki ga preberem, me zadane naravnost v srce: Dokler ne pozdraviš ranjenega notranjega otroka, razrešiš podedovanih vzorcev in travm, se nič v tvojem življenju ne bo zares spremenilo, saj so tvoji temelji.



Takrat se mi je odprl nov svet. Čeprav sem več kot 15 let že delala na sebi, se s to temo še nisem srečala. A prav tu sem našla odgovore na vprašanja zakaj sem se vedno znova vrtela v začaranem krogu osamljenosti, žalosti, pomanjkanja in občutka manjvrednosti. In prav tukaj sem našla svoje poslanstvo!

Tudi moj 33. rojstni dan je označil konec starega življenja. Kako simbolično!

Prvič je moj notranji starš zaslišal klic mojega notranjega otroka. Prvič sem si dovolila reči: »Tukaj sem.« To je bil trenutek jasnosti in hkrati moje novo rojstvo in nova življenjska pot. Tako sem začela zdraviti svojega notranjega otroka in krepiti notranjega starša. Rezultati so prišli hitro. Manj kot pet mesecev kasneje sem spoznala partnerja, s katerim sva si ustvarila dom in družino. Čez nekaj mesecev sem dobila še službo, ki sem si jo želela – v vrtcu. To mi je dalo možnost, da sem še naprej vlagala tako v razreševanje svojih podedovanih vzorcev in travm, kot tudi v izobraževanje na tem področju, saj sem tukaj našla svoje poslanstvo.

Danes, skoraj deset let kasneje, lahko rečem, da živim svoje sanje. Imam družino, svoje podjetje, skozi katerega pomagam tudi drugim ljudem zdraviti ranjenega notranjega otroka. Imam svobodo, notranji mir, moč in zadovoljstvo. In še vedno si dovolim sanjati naprej.

Ko pogledam nazaj, vem, da je bil tisti večer v avtu moj prelom. Moja rana se je preoblikovala v vrata. Iz solz se je rodilo novo življenje. In danes ti z gotovostjo lahko rečem: »Če je uspelo meni, lahko uspe tudi tebi!«

*Privošči si kar potrebuješ, da lahko ustvariš kar si želiš!
Srečno!*



Anjino DARILO

Mini program somatski preboj iz občutka manjvrednosti v notranji mir
Meditacija, sos dihalna tehnika in ritual - audio.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Moč za obnovo zdravja in pomladitev je v nas

Kristina Knific je mentorica in vodnica ženskam, ki želijo podpreti vitalnost, pomiriti notranji svet in zavestno vplivati na procese naravne obnove.

Po osebni prelomnici se je poglobila v tehnike za aktiviranje potencialov človekove zavesti, duše in telesa kot ene celote ter jih danes uči v svojih programih.



Ko sem se pri 52. letih pogledala v ogledalo, me ni presenetil samo obraz – presenetil me je občutek. Kot da gledam žensko, ki je dolgo zdržala. Sivina v laseh je bila izrazitejša, koža tanjša, gube globlje, pogled pa utrujen. Takrat sem jasno začutila: moje telo mi nekaj sporoča.

Čeprav sem živela proaktivno, se je začelo nabirati. Po dvigovanju težjih bremen so me boleli sklepi, zjutraj sem vstajala utrujena in imela občutek, da telo ne zmore več slediti mojemu duhu. Razum mi je govoril, da je to posledica dela, študija in dolgotrajnega sedenja za računalnikom. A ko sem pogledala naprej, sem v prihodnosti videla podobo ženske, ki postaja vedno bolj omejena – in del mene te slike ni želel živeti.

Takrat se mi je odprlo iskreno vprašanje: ali je ta scenarij mogoče spremeniti?

Zanimivo je, da sem se že pri 28. letih srečala s podobnim prelomom – le da takrat ni prišel skozi telo, ampak skozi notranji občutek praznine. Materialno sem dosegla vse, kar sem si želela, a to ni prineslo sreče in bližine v odnosih, po kateri sem hrepenela. Prav to me je obrnilo navznoter. Začela sem raziskovati sebe, prevzemati svojo moč, se učiti in širiti obzorja – kasneje pa sem se čutila poklicano, da s tem podpiram tudi druge.



Pri 52. letu pa sem stala pred novo resnico: notranji razvoj je bil prisoten, telo pa je klicalo po prenovi.

Pritegnile so me tehnike nove zavesti. Del mene je bil skeptičen; logika mi je govorila, da potrebujem več gibanja, počitka in nege. A notranji glas je vztrajal, zato sem se odločila, da preverim v praksi.

Sprva nisem razumela vseh zakonitosti, a sem tehnike dosledno uporabljala. Opazila sem globlji notranji mir, močnejši stik s seboj ter drugačne prioritete in odločitve – in to se je poznalo tudi v odnosih.

Ko sem se poglobila še v prakso pomlajevanja, so se začele dogajati spremembe, ki so me presenetile. Umirili so se vročinski valovi, bolečine v kolenih so izzvenele in zjutraj sem se prebujala z več lahkotnosti. Po približno dveh mesecih izvajanja sem opazala tudi spremembe na obrazu – manj gub, bolj gladko kožo in bolj svež videz. Tudi lasje so postajali gostejši, sivih je bilo manj. Če tega ne bi doživela sama, bi težko verjela.

Rezultati so mi obnovili veselje do življenja in dali nov smisel. Danes čutim hvaležnost – ne zato, ker bi hotela »ustaviti čas«, ampak ker vem, da se ženska lahko vrne k sebi, živi skladno, in iz tega se začne naravna obnova.



Kristinino DARILO

Tok večnosti – regeneracija. Video in pdf vodič. 2 kratki vaji za stik, notranji mir, vitalnost in hiter prekop iz stresa.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Milena de Viktory

Mentorica, ki ženskam prebudi najboljše v sebi

Od vloge žrtve do zmagovalke svojega življenja

Milena De Viktory, mentorica za osebni in poslovni uspeh že cca. 20 let deluje v dobro ljudem s pomočjo karmične diagnostike, hipnoterapije in celostnega pristopa.

Živi svoje sanje v zeleni naravi, kjer ob slovenski obali oddaja Apartmaje Salvia.

Prav tako tam prireja retreats in skupinska srečanja za osebno rast v naravi.



Sprehajala sem se po parku, na Štajerskem, v mestu, kamor sem zelo rada zahajala in nekako nisem mogla verjeti, kaj se dogaja. Bila sem poslovna ženska s svojim dolgoletnim poslom, žena, mati dvema čudovitima hčerama.

Sprehajala sem se v mestnem parku in dobila kar nostalgijo po domačem gozdu. Nikakor se ni dalo primerjati. Razmišljala sem o sebi, o svojem življenju – na zunanje sem imela vse, kar si lahko povprečen človek želi.

Vendar, nekaj v meni, v moji notranjosti ni ustrezalo tej zunanji podobi, ki so jo drugi imeli o meni.

Večkrat sem bila nesrečna – pa nisem vedela zakaj. Včasih sem zato obtoževala moža, drugič kakšne zunanje okoliščine. Tudi posel ni bil več uspešen – zato sem se ubadala s tem, kaj narediti, da bi izboljšala finančno stanje. Čutila sem se odgovorna za svojo družino – saj se mi je zdelo, kot da imam 3 otroke – 2 hčeri in moža.

Ko sem odšla na »poslovni posvet«, ki bi mi naj prinesel izboljšanje, sem tam prvič po



doolgem času jokala. Jokala iz srca, iz dna duše,..- bilo mi je prav nerodno, nisem vedela, kaj se dogaja.

Prišla domov, nekaj omenila možu in zdelo se mi je, da sva bila od tedaj še bolj odtujena. Ni me razumel – ni čutil, da moje srce, moja duša in vse, kar sem potrebuje več zraka, več kisika, več prostora.

Ob takih trenutkih sem se odpravila v gozd..in ko sem prišla tako daleč, da me nihče ni mogel slišati – kričala,..kričala,..Nekako sem morala izkričati svoj bes, bolečino, jezo na situacije, v katerih smo bili...- da ne bi tega preveč kazala pred hčerama.

Bilo je potrebnih mnogo pogovorov s seboj, s prijateljicami, s svetovalci, z ljudmi, ki so živeli na drugačen način – da sem sprevidela, da tako ne zmorem in nočem več naprej. Odločila sem se za bolj »zdrav način« življenja.

Svoje dotedanje življenje sem popolnoma spremenila – ločila sem se od moža, se preselila in začela živeti po svoje. Pričakovala sem, da bo vse boljše, drugače. Vendar – takrat se je pričel drugi stadij mojega čiščenja, zdravljenje moje duše in telesa, ki je trajal kar nekaj let in bil zelo globok, boleč.

V začetnem stadiju so mi zelo pomagale meditacije, terapije, knjige... Pomlajujejo me tudi tibetanske vaje – s katerimi za-diham s polnimi pljuči in ko se moje telo raz-gibava, dobijo novo energijo vse moje celice. Obiskovala sem predavanja, delavnice in tečaje, organizirala srečanja s področja alternative, delovala kot prostovoljka – hkrati pa prepoznavala sebe.

Danes živim srečno, svobodno in kvalitetno življenje, na zelenem hribčku v bližini obale. S svojimi izkušnjami, vedenjem in pridobljenim znanjem pomagam posameznikom in skupinam, da najdejo stik s seboj, zacelijo svoje rane in tako srečno za-živijo.

Če bi se še enkrat vrnila v svojo mladost – bi tedaj poskrbela za svojo boljšo samopodobo, več bi potovala, bila v naravi in se prešerno predajala plesu, ritmu, zvoku...- da bi začutila sebe, si upala postaviti svoje cilje in za-upala, da sem vredna sreče in ljubezni.



Milenino DARILO

Kako postati zmagovalka svojega življenja
Uvodni program - video.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Prisluhni šepetu maternice: ONA NE LAŽE!

Suzana Grau je diplomirana dramska igralka, pedagoginja in voditeljica obrednih izkušenj.

Že več kot desetletje v okviru Rdečega šotora raziskuje umetnost, cikličnost in ženske teme, pri čemer se osredotoča na ženske prehode in iniciacije, moč maternice, glas ter obredne prakse kot podporo utelešanju ženske moči.

Med letoma 2023 in 2026 s svojimi deli sodeluje pri mednarodnem projektu, razstavi o menstruaciji EL LEEFT / FLOW v Muzeju evropskih kultur v Berlinu ter Mestnem muzeju Luxembourg.



Sedela sem nad bovlico, iz katere se je dvigala para. Maternica je bila težka - ne boleča, ampak polna. Za menoj je bil zahteven teden in jasno sem čutila, kako je vase vsrkala vse te energije.

V bovlico sem dodala rožmarin za prekrvavitev, pelin za čiščenje predniških energij in origano, da maternico napolnim z radostjo. Ob vsakem izdihu sem si predstavljala, kako iz maternice odteka stres in boleča občutja. Bolj ko je para pronicala v telo, bolj sem čutila, kako se mehča.

*Iz grla sem spustila zvok olajšanja:
Ahhh, končno spet doma.
Ja, doma.*

A ni bilo vedno tako.

Dolgo sem živela iz glave. Iz tega, kaj še moram narediti. Bila sem bojevница in mati, močna in zanesljiva, tista, ki vedno prisluhne težavam drugih. Znala sem iti naprej, tudi ko je telo že šepetalo: »Dovolj.«



A ta šepet sem preslišala.

Tako so delale moje matere in babice pred menoj. »Počivali bomo, ko bomo v grobu,« sem večkrat slišala. In tako sem živela tudi sama: Dan za dnem. Teden za tednom.

Prelom se je zgodil v močvirski pokrajini Dartmoorja. Zbralo se nas je sto dvajset žensk z vsega sveta, da pojemo pesmi Divje ženske – tiste, ki sliši klic zemlje, klic maternice, klic Prednic.

Tuširale smo se z izvirsko vodo in ob stiku z njo kričale. Pod nohti se je nabirala zemlja, v očeh pa je začelo utripati življenje.

Ko je Carollyn udarila na boben in zapela Blessed be the blood, so se mi ulile solze. Prvič sem jasno začutila bolečino tega, da mi nikoli ni bilo predano, da je kri sveta, da je maternica svetišče. Z vsakim udarcem bobna se je ta bolečina topila.

*Carollyn je rekla: »Položite roke na maternico.«
Sto dvajset žensk je položilo roke. Znova je udarila na boben.*

»Tu je vaša moč. Bolj ko jo poslušáš, bolj ti bo šepetala resnico. Maternica se ne razdaja. Poslušaj, kaj ti pravi.«

Zakričale smo iz globin pradavnine. Krik, ki je govoril o zlorabah in vdorih. Boben je udarjal še močnejše. V šotoru se je čutilo, kako vsaka ženska osvobaja starodavne energije nespoštovanja. Slišali so se jok in smeh, krik in renčanje.

*Ja. Maternica je svetišče.
Ja. Ženska je sveta.*

Ko sem se vrnila v Slovenijo, se je začelo nekaj premikati. Počasi in vztrajno. Začela sem poslušati, kako se maternica odziva na projekte, ki se jim posvečam, na sodelavce, ljubimce in prijatelje. Ali utripa v radosti ali pa se skrči in zašepeta: Ne, to ni zame.

Začela sem postavljati meje. Moja kreativnost je postala počasnejša, a globlja. Delo se je uskladilo z mojim ciklom. Vrnila sem se vase – in z njo se je vrnila živost.

Danes vem: največje izčrpavanje je biti odrezana od sebe in svojega ritma. In čas je, da ta vzorec prekinemo. Da rečemo da, samo temu, ob čemur maternica v navdušenju reče: JA.



Suzanino DARILO

GLAS MATERNICE – Spoznaj svoje 4 ženske moči, vodena zvočna meditacija

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Mihaela Lederhas

Life coachinja & mentorica

Ko pomlajevanje ni anti-age krema

Mihaela Lederhas je mentorica in coachinja na poti odkrivanja notranje modrosti in ustvarjalne moči.

Skozi ustvarjalne in notranje procese je prehodila pot od izgubljenosti do jasnosti, zaupanja vase in življenjskega pretoka, danes pa s tem pristopom podpira tudi druge.

Kot mednarodno certificirana Soul Art® mentorica, life coachinja, TT Mindfulness™ coachinja, obrazna refleksoterapevtka in še kaj :) vodi butične programe in Art & Soul retreats, kjer pomaga zaživeti v sozvočju s sabo.



Odprem oči. V telesu teža. V glavi napetost in nemir. Iz dneva v dan. Nisem se ustavila zato, ker bi si to želela.

Ustavilo me je telo. In hkrati nekaj v meni, kar je že dolgo vedelo, da tako ne gre več. Dolga leta sem živel z občutkom, da moram dokazati, da zmorem. Da sem vredna. Da sem »ok«. Pognala sem se za cilje, ki niso bili zares moji, in jim dala vse. Energijo, čas, fokus. Navzven je bilo videti uspešno. Znotraj pa je rasla praznina, ki je nisem znala zapolniti z nobenim dosežkom. Stalni notranji pritisk, nikoli dovolj, nikoli zares mirno. Danes vem, da me ni staralo delo samo, ampak odnos do sebe, ki sem ga v tem živel.

Ko me je telo ustavilo, nisem iskala velikih razlag ali hitrih rešitev. Iskala sem načine, kako ostati s sabo. Kako pospraviti svoje notranje podstrešje, se soočiti z deli sebe, ki mi niso bili všeč, in počasi ustvariti več prostora za jasnost, stik in zaupanje vase. Coaching in mindfulness sta mi pomagala razumeti, kaj se dogaja v meni. Obrazna refleksoterapija mi je pomagala telesno umiriti živčni sistem. Ustvarjalnost, predvsem skozi Soul Art®, pa mi je omogočila, da sem vse to povezala. Um, telo in dušo.



Nisem čakala, da bo vse popolno. Rešitve, ki sem jih iskala zase, sem že sproti delila naprej z drugimi, ki so bili na podobni poti in jim je takšen pristop resoniral. Danes vidim, da se kocke še vedno zlagajo. Izzivov ni nič manj. Je pa slika bolj celostna. Manj razcepljena.

Kar se je najbolj spremenilo, je moj odnos do sebe v vsakdanjih trenutkih. Ko se ne počutim najbolje, se znam vprašati, kaj lahko naredim, da mi bo bolje, in da to ni odvisno od drugih. In to tudi naredim. Znam si dovoliti slišati vse dele sebe, čutiti tudi neprijetne občutke in jim dati prostor, da se energija premakne. Znam se objeti, ko to potrebujem. Ne čakam več zunanjega rešitelja. Zaznam, sprejemem, prečutim in grem naprej. Počasi, a zavestno jemljem moč nazaj k sebi.

Ne morem reči, da sem mlajša po letih, ker ta pač bežijo. Se pa počutim mlado in bolj živo. Bolj prisotno. Rast se ne konča. Jo pa danes znam usmerjati v svoj prid, ne v škodo, kot je bilo včasih. Ne živim več proti sebi.

Pomlajena zame danes ne pomeni popravljanja telesa ali lovljenja idealne verzije sebe. Pomeni, da znam ostajati s sabo tudi, ko ni lahko. In da vem, da si bom vedno stala ob strani, ne glede na to, kaj se bo zgodilo. To je **notranja varnost, ki je zame bistvo** trajne pomlajenosti.



Mihaelino DARILO

Poveži korenine in krila — 10-minutni ustvarjalni ritual za mir, fokus in stik s sabo

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Rekla sem Ne!

Tina Grilc je mednarodna business in life coachinja za »crazy busy« podjetnike, ki gradijo in širijo svoje spletne posle.

Je avtorica sistema C.R.A.Z.Y. Busy To Insanely Abundant – Break Free, s katerim pomaga podjetnikom uresničiti svoje cilje z lahkotnostjo namesto z izgorelostjo.



Še zdaj se spomnim, kot bi bilo včeraj. Sedela sem v avtu na parkirišču pred hišo. Motor je bil ugasnjen, radio tih, roke pa so mi še vedno krčevito držale volan. V prsih me je tiščalo, kot da bi nekdo položil težak kamen name. Ramena so bila trda, čeljust stisnjena, dih plitek. Zaprla sem oči in za trenutek samo obstala. Ne v joku, ne v drami.

Samo v zares globoki utrujenosti. Takrat me je prešinilo: tako ne gre več. Ne zato, ker bi bilo vse narobe, ampak ker mene v tem življenju skoraj ni bilo več.

Dolgo nisem razumela, kaj me pravzaprav izčrpava. Navzven je bilo vse "v redu". Delala sem, pomagala, bila na voljo - okolici, strankam, ljudem, ki so vedno nekaj potrebovali. Težava je bila, da nisem znala postavljati mej. Ne v delu, ne v odnosih, ne v vsakdanjih situacijah. Govorila sem "da", ko bi morala reči "ne". Prilagajala sem se tempu, pričakovanjem in željam drugih, ob tem pa vedno znova preslišala sebe. Nezavedno sem verjela, da moram zdržati, da je utrujenost normalna, da je to pač cena odgovornosti.



Spomnim se dneva, ko sem stranki odgovorila na sporočilo pozno zvečer, čeprav sem bila že popolnoma prazna. Naslednje jutro me je bolela glava, še preden sem vstala iz postelje. Takšnih trenutkov ni bilo malo. Telo je nosilo posledice mojega molka - z napetimi rameni, stisnjenim želodcem in utrujenostjo, ki je ni več odnesel niti spanec. Šla sem čez sebe, še preden sem sploh opazila, da imam mejo.

Prelom se ni zgodil čez noč. Ni bil en velik pogumen korak, ampak tiha notranja odločitev: začela sem se poslušati. Najprej zelo previdno. Opazila sem, kdaj zadržim dih, kdaj se v meni nekaj skrči, ko spet rečem "ja", čeprav tega ne čutim. Namesto da bi to preslišala, sem se vprašala: Kaj zdaj potrebuje moje telo? Meje sem sprva postavljala nerodno, z občutkom krivde, a vsakič, ko sem se ustavila, se je v meni naredilo malo več prostora.

Sčasoma sem začela opazovati spremembe. Dih je postal globlji. Gibanje lažje. Delo ni bilo več boj, ampak je steklo. Ne zato, ker bi imela manj obveznosti, ampak ker nisem več zapuščala sebe, da bi jih opravila. Telo se ni "popravilo", je pa dobilo pogoje, da se začne obnavljati samo.

Danes ne iščem več potrditve v tem, koliko zmorem. Vem, da se življenje ne pomlajuje z naporom, ampak s poslušanjem. Če bi se lahko vrnila k tistemu trenutku v avtu, bi si rekla: Ni ti treba biti vedno na voljo, da si vredna. Zame je danes pomlajenost občutek, ko telo ni več v pripravljenosti, ampak v zaupanju. Ko sem si blizu, je vse drugače.



Tinino DARILO

Postani neustavljiva - zvočna meditacija
Začuti svojo moč.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Manuela Pendl

Osebna trenerka in trenerka osebnih vadb, Health&Nutrition Coach

Telo me je ustavilo

Manuela Pendl je osebna trenerka, Health & Nutrition Coach in Life Coach z več kot 30-letnimi izkušnjami na področju gibanja, prehrane in celostnega zdravja.

Promotorka zdravja v slovenskih podjetjih, Avtorica programov za zdravo, aktivno in uspešno življenje.

Skozi svoje programe pomaga ženskam po 40. letu, da ponovno vzpostavijo stik s sabo, okrepijo telo, umirijo um in zaživijo z več vitalnosti. Njeno delo temelji na povezovanju telesa, misli in notranje moči.



Neko jutro sem sedela za računalnikom in zrla v zaslon. Besede nikakor niso stekle. Hotela sem vstati in iti po skodelico čaja, a telo se ni hotelo premakniti. Noge so bile težke, v prsih sem čutila pritisk, v glavi megla in hkrati polno skrbi. Bila sem utrujena in nemirna obenem, kot da bi me nekaj izklopilo od znotraj. Takrat sem v sebi zaslišala glas: "Preveč je! Tako ne moreš več naprej!"

Po ločitvi sem ostala sama z dvema otrokoma in z veliko odgovornostmi. Bila sem mama in samostojna podjetnica, ki v resnici nikoli ni zares odklopila. Vedno sem bila na voljo za vse. Drvela sem že proti svoji 50-ki in začele so se še hormonske spremembe. Navzven sem delovala močna in zbrana, znotraj pa vse bolj utrujena in odmaknjena od prave sebe.

Nenehne skrbi, pritisk, da moram zdržati, in občutek, da si ne smem privoščiti predaha in počitka, so se nalagali v moje telo. Najprej kot utrujenost in notranji nemir, potem kot bolečine, naveličanost in brezvoljnost. Kljub znanju in dolgoletnim izkušnjam na področju zdravja, sem si zatiskala oči in verjela, da bo minilo samo od sebe. Da moram samo še malo zdržati.



Vendar ni minilo. Telo mi je še dalje pošiljalo signale, vedno glasneje. Utrujenost, hormonska nihanja, razdražljivost, nihanje razpoloženja, notranji nemir in občutek izpraznjenosti. Vse dokler me ni ustavilo. Ne z boleznijo, ampak z izgorelostjo, z izčrpanostjo, ki mi ni več dovolila igrati močne, neustavljive ženske, ki zmore vse.

Dojela sem, da ne potrebujem novega projekta, ampak nov odnos do sebe. In zgodila se je prelomnica. Ne z enim velikim dejanjem, ampak s tiho zavestno odločitvijo, da stopim na pot vračanja k sebi – z več poslušanja telesa, z več nežnosti do sebe.

Dovolila sem si počasnejše dneve. Počitek brez slabe vesti. Brez hitenja. Z manj stresiranja na račun svojega zdravja. Ko sem začutila, da sem preveč za druge in premalo zase, sem začela postavljati meje. Najprej tiho, sčasoma vedno bolj jasno.

In telo je odgovorilo. Počasi. Nežno. Z več lahkotnosti. Z več energije. Z občutkom, da lažje diham.

Vitalnost in pomlajevanje prihajata od znotraj navzven. Ko se ponovno povežemo s sabo, se spremeni naš odnos do telesa, hrane, gibanja in življenja. Ne gre več za dokazovanje ali perfekcionizem, temveč za spoštovanje lastnega ritma in potreb.

Trajno pomlajena zame pomeni, da se vsak dan znova odločim za stik s sabo. Za gibanje, ki me podpira. Za hrano, ki me neguje. Za misli, ki me podpirajo in navdihujejo. Za življenje, ki ga živim zavestno, ne avtomatsko. Da si dovolim živeti tako, da je v mojem življenju dovolj prostora tudi zame.

Če bi lahko kaj rekla sebi tistega jutra pred računalnikom, bi to bilo: "Ni ti treba biti močnejša, ni ti treba izgoreti, da bi bila vredna. Dovolj je, da si samo bolj zvesta sebi!"



Manuelino DARILO

7 najpogostejših napak pri hujšanju - PDF vodič
Hujšanje brez diet.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Pomlajena v svoji energiji

Maša Mixer je lastnica design agencija Mixer, kreatorka in mentorica prepoznavnih brandov, ki prodajajo – z energijo, zgodbo in vrhunsko vizualno podobo.

Ambicioznim podjetnicam in podjetjem pomaga, da z jasno brand strategijo, Human Designom energijsko poravnavo in celostnim vizualnim pristopom postanejo prepoznavni, premium pozicionirani in še bolj profitabilni - brez izgubljanja energije, časa ali denarja na povprečen marketing.



Ko nehaš delovati proti sebi, se telo začne obnavljati.

Ko sem začela preučevati Human Design, nisem imela občutka, da odkrivam nekaj novega. Imela pa sem občutek, da se spominjam sebe. Prvič sem videla jasno sliko svoje energije – kako delujem, kdaj sem v svoji moči in kdaj se izčrpavam, ker se trudim živeti v ritmu, ki ni moj.

Do takrat sem bila funkcionalna, ustvarjalna in delovna. A telo je ves čas pošiljalo signale. Napetost, ki se je nabirala v ramenih. Zategnjene čeljustne mišice. Utrujenost, ki je ni odnesel niti počitek. Občutek, da zmorem veliko - a me to stane več, kot bi me moralo. Kot da vozim z zategnjeno ročno zavoro.

Human Design mi je dal 'dovoljenje' za nekaj, kar sem že dolgo čutila. Razumela sem, da ne delujem linearno. Da moj ustvarjalni in delovni ritem poteka v valovih. Da ne potrebujem konstantnosti, ampak odziv. In predvsem – da ni z mano nič narobe. Napačen je bil le okvir, v katerega sem se silila.



Ko sem začela živeti po tej energiji, se je moj vsakdan postopoma spremenil. Odločitve so postale bolj jasne in telesno zaznavne. Naučila sem se razlikovati med navdušenjem, ki prihaja iz glave, in tistim, ki ga začutim v telesu. Začela sem ločevati med tem, kaj me resnično napolni, in tem, kar jemlje energijo. Nehala sem sprejemati projekte, ob katerih se je telo skrčilo, in začela slediti tistim, ob katerih sem čutila razširitev, lahkotnost in ustvarjalni zagon.

V tem obdobju sem se začela bolj zavestno povezovati tudi s telesom. Ne kot z orodjem, ki mora zdržati tempo, ampak kot s partnerjem. Takrat sem v svoje življenje vključila LifeWave obliže – kot podporo regeneraciji, vitalnosti in celičnim procesom. Ne z idejo, da bi karkoli popravljala, temveč da telesu dam boljše pogoje, da sledi energiji, v kateri sem bila. To ni bil enkraten učinek, temveč proces, ki se je zlagoma poglobljaj in stabiliziral.

Razlika je bila zelo konkretna. Več stabilne energije čez dan. Manj nihanj. Hitrejše okrevanje po dolгих delovnih dneh, treningih in intenzivnih ustvarjalnih fazah. Več prisotnosti v telesu in manj občutka, da se moram nenehno 'zbirati' ali potiskati naprej. Občutek, da telo ne zaostaja več za mojim tempom, ampak hodi z mano.

Najlepši del pa je bil opazovati, kako se je ta notranja uskladitev začela kazati tudi navzven. Več lahkotnosti v gibanju. Več svežine v obrazu. Več mehko-be v pogledu. Več zaupanja vase. Pomlajevanje se ni zgodilo kot cilj. Zgodilo se je kot posledica.

Povsem jasno je, da trajno pomlajevanje ni stvar tehnik ali popravkov. Je rezultat tega, da ženska začne živeti po svoji energiji in telesu ponudi podporo, ki jo potrebuje – ne le občasno, ampak dosledno. Ko energija in telo delujeta skupaj, se procesi začnejo obračati sami. To je potrdila tudi bioimpedančna analiza telesa - moje telo danes kaže približno deset let manj od moje dejanske starosti.

Zame biti pomlajena pomeni to, da sem v svoji najboljši energiji – in da telo to prepozna, podpre in pokaže.



Mašino DARILO

Zakaj tvoj marketing ne deluje - in kako ti Human Design pokaže pravo pot + [Knjižica za bolj zdravo telo](#)

[**SPLETNA POVEZAVA DO DARILA**](#)

Mag. Milena Andrejaš

Šepetalka živalim

Bolečina? Ne, hvala

Milena Andrejaš je šepetalka živalim. Njen pristop je intuitiven, naraven in celovit. S pomočjo energijske komunikacije in širokim spektrom energijskih terapij lahko pomaga živali, ki se sooča z boleznijo, poškodbo, kronično bolečino, izzivi staranja, stresom, strahom ali travmo.

Skrbniku pomaga doseči globlji odnos z živaljo in boljše delovne oz. športne rezultate, če žival opravlja profesionalni poklic. Ob strani jima stoji tudi v najtežjih trenutkih slovesa, ko skrbniku omogoči osebno izkušnjo energijske komunikacije z ljubljencem.



Danes je moje telo lahkotno, mladostno in vitalno. Rada se igram z gravitacijo, ko so noge visoko v zraku in lovim ravnotežje na eni roki.

20 let nazaj pa je bilo moje telo šibko, brez energije, brez kondicije, v procesu staranja in hitre degeneracije. Zaradi različnih diagnoz sem trpela hude bolečine, ki jih niti protibolečinska injekcija ni zmogla omiliti. Zdravljenje je bilo neuspešno, a nisem obupala, ampak začela iskati še druge možnosti.

Kljub temu, da sem takrat poleg redne službe obiskovala še podiplomski študij, sem se začela udeleževati mednarodnih izobraževanj s področja osebne rasti in različnih energijskih praks. Spoznala sem, da ni usode in naključij. Lahko bi še naprej počela, kar počne večina ljudi – živela na avtopilotu, krivila druge in trpela. A sem se odločila, da bom spremenila vse tisto, kar v mojem telesu in življenju ne deluje. Dojela sem, da ni nič nemogoče. Vse je odvisno od tebe, ali si upaš narediti tisto, kar je potrebno, in ne glede na to, ali te drugi v tem podpirajo ali pa te imajo za norega.



Raziskovanje nevidnega sveta me je tako močno pritegnilo, da sem sredi pisanja doktorske disertacije opustila načrte o akademski karieri. Dojela sem, da se ne rabim nikomur dokazovati. Niti deset doktoratov niti bleščeča kariera mi ne bi mogli dati občutka lastne vrednosti.

Začela sem komunicirati s telesom. Raziskovala sem ga skozi različne načine prehranjevanja in dihanja. Kupila sem si podlogo za jogo, iz knjižnice izposodila knjigo z opisi in slikami joga asan in preprosto začela. Moj edini učitelj je bilo moje telo. Pokazalo mi je, kako so lahko spremembe hitre, enostavne in zabavne. Začela sem razbijati razne mite in laži o telesih. Končno sem ozdravila čustvene travme iz otroštva in opravila s strahovi, ki so me vedno držali nazaj.

Zdaj vem, da v osnovi ni bilo nič narobe z mojim telesom. Želelo mi je le pokazati, kakšen čudež so naša telesa pa to zavračamo videti, vedeti in imeti. Skozi vsa ta izobraževanja in prakticiranja sem dojela, da je skrivnost uspeha v preprostosti. In za spremembo mi ni potrebno garati. Vse, kar res rabim storiti je, da se odpovem svojim omejitvam – in v hipu se vse spremeni.

Moje telo in moj pes imata največ zaslug, da sem pred leti spontano odkrila svoj talent, zmožnost, da energijsko komuniciram s telesi drugih ljudi in živali. Spomnila sta me, čemu sem tukaj, kaj je moje poslanstvo. Zdaj sem lahko to, kar sem in delam to, kar me osrečuje. In to me pomlaja in polni.



Milenino DARILO

Do sr(e)čnega odnosa z živalmi - e-knjižica
Nov način sobivanja.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Andreja Brumec Turnšek

Alkimistka življenja

Ko sem izbrala sebe

Andreja Brumec Turnšek je glasbenica in terapevtka, ki skozi zvok, dotik in tišino ustvarja nežne prehode nazaj k sebi.

Njeno delo temelji na zvočnih kopelih, meditaciji, japonskem liftingu in starodavnih tehnikah prebujanja telesnega spomina.

Ženske vodi v globoko povezavo s seboj, kjer se um umiri, srce odpre in lepota zažari iz notranje svetlobe, zavestnega diha, ritma, zaupanja in ljubeče prisotnosti. Njeno poslanstvo je nežno opominjanje na naravno modrost telesa in duše v sodobnem ritmu življenja.



Ležala sem v bolniški sobi, obdana z belino, ki je dišala po razkužilu in tišini. Slišala sem korake medicinske sestre in njen glas, miren, a neizprosni: »Zdaj boste morali počivati vsaj mesec dni.«

Mesec dni?

V meni je nekaj zastalo. V dvajsetih letih dela skoraj nisem poznala bolniške – največ dva ali tri dni. Kako naj se ustavim, ko pa je bilo moje življenje glasba, gibanje, ustvarjanje? Kot glasbenica, dirigentka in umetnica sem živila strastno. Tekmovanja, koncerti, poučevanje – v vse sem vstopala z vsem srcem in dušo. Moja ljubezen do dela je bila tako silovita, da sem pozabila na svoje telo, na počitek, na meje. Kar me je navdihovalo, me je hkrati izčrpavalo. Nisem se znala ustaviti. Vedno sem hotela več.

Tokrat pa sem vedela: utrujena sem. Globoko, do kosti. Navidezno nedolžna operacija je bila zahtevna – odstranjevali so bezgavko, ki je pritiskala na obrazni živec. Ležala sem tam in prvič resnično poslušala svoje telo. Takrat si nisem niti upala pomisliti, da bom le mesec dni kasneje zamenjala svoje delo, svoje znanje in svoja prepričanja.



Čez noč sem se iz glasbenice prelevila v terapevtko. Začela sem srkati znanja: o prehrani, energijah, jerubski filozofiji, tradicionalni kitajski medicini. Vesolje me je nagradilo s toliko talenti, da sem začutila klic – svoje izkušnje moram predati naprej. Postala sem predavateljica zdrave prehrane in zavestnega življenja, terapevтка, izvajalka zvočnih kopeli in vodenih meditacij, retreatov in meditacijskih srečanj.

Uživala sem v vsakem trenutku učenja, zorenja in transformacije. Kot da sem obrnila tok časa. Moje telo, ki je bilo vedno vitko, je postalo tudi močno, vitalno. Žarela sem od zdravja. Zdrava prehrana, gibanje, ples, glasba, posti v tišini in temi – brez hrane in vode – so krepili moj duh. Polipi na materničnem vratu so izginili brez operacije. Takrat sem vedela: to sem iskala vse življenje.

Iz srca vam svetujem: nehaite tekmovati s svetom in se raje obrnite vase. Tam, v tihih globinah vašega bitja, se skriva resnica, ki je ni mogoče primerjati z ničimer zunanjim. Opustite primerjanje in dovolite čutenju, da vas vodi kot notranja svetloba.

Prisluhnite svojemu telesu – govori vam skozi šepet, preden začne kričati. Ko se mu boste zares odprli, se bodo prebujali pozabljeni občutki, spomini duše in modrost, ki je bila ves čas v vas. V tej tišini boste našli mir, ki ne prihaja od zunaj, temveč se rojeva znotraj.

Naučite se ljubiti sebe kot sveti prostor, v katerem prebiva življenje samo. Ko se ta ljubezen razlije po vašem bitju, bo brez napora stekla tudi k drugim. Delujte brezpogojno, brez pričakovanj, brez dokazovanja – in si dovolite preprosto biti.

*V tem je ključ.
Ključ do sreče.
Ključ do zdravja.
Ključ do ljubezni in izpolnjenosti.*



Andrejino DARILO

DARILLO MIRU
Meditacija za mir in jasnost.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Točka preobrata v Parizu - Moja vrnitev k Sebi

Maja Papež Iskra je svetovalka za osebno rast v Zavodu Notranji izvir.

Že več kot 22 let spremlja posameznike na poti osebne preobrazbe. Z znanjem o subtilnih svetovih psihe in jeziku simbolov ljudem pomaga vzpostaviti močan stik z Višjo zavestjo, našim dušnim jedrom ter virom modrosti in ljubezni.

Kot vodička po notranjih svetovih uči, kako razplesti vozle v psihi in se osvoboditi bremen preteklosti, da bi zaživel bolj radostno, pretočno in navdahnjeno življenje ob šepetanju notranjega vodstva.



S trimesečnim dojenčkom in dveletnim malčkom sem se znašla v Parizu. V mestu, ki ga drugi doživljajo kot romantično, a meni se je zdel kot samotni otok – Île-de-France kot ga sami imenujejo. Nisem znala jezika, ljudje pa niso bili pripravljeni govoriti angleško. Mož je bil vpet v zahteve svojega postdoktorskega študija, jaz pa sem bila veliko sama, neprespana in odrezana od znanega sveta.

V tem tujem okolju so se ob vseh frustracijah in nerodnostih glede jezika začele prebujati stare negotovosti o mojih sposobnostih in lastni vrednosti. Ob izzivu pisanja doktorata in skrbem, kako bom po porodniški v Sloveniji sama skrbela za dva majhna otoka, se je pritisk le še stopnjeval. Zdelo se mi je, ko da bo v meni vsak čas nekaj počilo. Pomislila sem: »Nujno potrebujem pomoč. Terapevta. Pogovor.« A bila sem v Franciji, kjer sem težko našla sogovornika.

Nekega jutra pa sem se zbudila s stavkom: Imaš že vse, kar potrebuješ. V mislih sem zagledala naslovnice knjig Phyllis Krystal, ki sem jih prinesla s seboj. O, saj res! Z zanimanjem sem ji spet odprla. Knjige opisujejo, kako lahko s simboli vzpostavimo stik s svojim notranjim vodstvom ter se osvobodimo starih bremen in omejujočih programov v



podzavesti. Kot kemičarko me je ideja, da so simboli ključki, ki odpirajo vrata v nezavedno, popolnoma navdušila. Ker sem bila ves čas z malčkoma, sem se vajam posvečala kar mimogrede: med kuhanjem, v peskovniku ali med zlaganjem lego kock.

Ker nisem imela odraslih sogovornikov, sem klepetala kar z Višjo zavestjo kot z najboljšo prijateljico. Zaupala sem ji vsa svoja razmišljanja in dileme. Začela se je živa komunikacija z mojim notranjim vodstvom; ob vse pogostejših čudežih in znamenjih sem se kar topila od sreče. Sidranje v ta večni, duhovni vidik mojega bitja je bilo zelo poživljajoče. Uvidi in potrditve glede mojih vozlov v psihi, kje me omejujejo izkušnje iz otroštva, so me pomirjali in hkrati navduševali.

S simbolom osmice, ki se uporablja za delo s podzavestnimi vsebinami, sem počasi dozirala sproščanje napetosti, rahljala notranje konflikte in zaključevala procese. Vmes sem se pogosto jokala, a to so bile solze olajšanja. Z njimi so se sproščale prej v meni zatrte čustvene vsebine, ki so me hromile na vseh ravneh.

Postajala sem mehkejša in radostnejša. Zaupanje v globlji namen našega bivanja na Zemlji je delovalo zelo sproščujoče na celotno bitje. Moj odnos do življenja se je za vedno spremenil. Hkrati se je spremenil moj odnos do sebe – do tega, kdo v resnici sem – in do telesa, ki me drži na poti samospoznavanja.

Kmalu zatem je prišel klic iz Slovenije: zaplet se je razrešil in v Parizu sem z možem in otrokoma lahko ostala še eno leto. Tokrat v drugačnem Parizu, saj ni bil več otok osamljenosti, temveč mesto raziskovanja barvitosti življenja, ki sem jo čedalje bolj čutila v sebi.



Majino DARILO

Potapljanje vase je prijetno in blagodejno
Srečanje s seboj. Ura potapljanja vase.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Izbrala sem – Sebe

Mojca Morya Malek je mednarodno priznana učiteljica Zdravilnega Zvoka in Tao Tante, stvariteljica Meridijanske zvočne masaže s pojočimi posodami, umetnica in popotnica. Ljubezen do Starodavnih Modrosti ji je sveta in strastna. S svetom deli, kar globoko ljubi in živi: Alkimijo Svetosti Življenja; Polno Živosti, Pretočnosti, Polnega Zvenenja.

Poleg izobraževanj nudi tudi mentorstvo v osebnih preporodih. Potuje pogosto in daleč, v naročja prastarih kultur.

Vodi potovanja Sidranja Svetosti v Egiptu, retreat Preporoda Ženstvenosti v Grčiji in enotedenske Preporode Radosti v Delfinjem Kraljestvu.



Od rane mladosti, ko sem izgubila mamo, ki se je sama odločila zapustiti ta svet, so me zanimala orodja samozdravljenja in poglobljanja ljubezenskega odnosa s celo Sabo.

Potovala sem v naročja starih kultur in se željno učila. Kamorkoli sem se obrnila, je bilo zdravljenje z zvokom, vibracijo, ter s starimi svetimi praksami. Bila sem deležna mnogih iniciacij in dragocenih učenj.

O "rdečem šotoru" nisem brala, pač pa sem živela tam, kjer imajo ženske skupnosti menstruacijo ob istem času in negujejo druga drugo v sestrskih krogih.

Zaključila sem številna mednarodna šolanja na področju alternativnega zdravljenja. Postala sem mednarodno priznana učiteljica nekaterih izmed njih, predvsem na področju zdravilnega zvoka gongov, pojočih posod in glasu, ter tao in tante za ženske.

Pridobljeno modrost in prakse sem uporabljala v svojem življenju in izkušala, kako me celostno osvobajajo... Kot da bi slačila oblačila, ki niso bila moja, ter jačala svojo esenco. Ne le v duhu, pač pa telesno.



Dragocene prakse sem skozi več kot 25 let poučevala na retreatih in izobraževanjih po mnogih kontinentih. Učila sem, kar sem žvela; polno utelešeno.

Potem pa... me je vase potegnil vrtinec ciklanja s sinom, ki se je odločil iti v ekstremno uničevanje sebe, jaz pa sem dovolila, da v to potegne tudi mene. Leta sem se borila za sinovo spremembo, za katero bi dala ... vse. Dobesedno. Ko sedaj berem napisano, začutim ALARM. Dati za nekoga... vse?

In tedaj je prišla, konkretna budnica: Obsmrtna izkušnja v izjemno travmatičnem dogodku. Spomnim se zadnjega trenutka v telesu. Bilo je grozljivo, ter izjemno boleče. V tistem sem zbrala vso svojo moč, vso sebe, in se odločila: "Ne sprejem umreti v travmi. Izbiram svobodo. Lahka kot pero, zlit se z Izvorom."

Naslednji trenutek sem letela z izjemno hitrostjo proti mogočni Svetlobi. Tik preden sem se združila z njo, sem slišala svoj glas, ki je dobesedno prihajal iz celega Vesolja. "Zahtevam Božansko Dušno Intervencijo." Izgovorjeno s tako odločnostjo, da kaj druga, kot Da, ni mogoče za odgovor.

Naslednji trenutek sem kot Duša srečala Dušo svojega sina. Postavila sem jasno mejo. Pred očmi so se zavrteli res številni filmi mojega življenja. In potem je prišlo vprašanje: "Če te vrnemo, boš tokrat izbrala sebe?" V istem trenutku sem odgovor ... začutila v telesu. Ne kot besedo, pač pa kot najgloblji telesni občutek DA. Vrnjena v telo, izjemno utrujena, v bolečinah... In vendar, Živa!

Takoj sem začutila težo vloge žrtve, ki se skozi dolge generacije prednikov pretaka in kliče k zaključku, zame in za vse, ki temu rečejo DA. In začutila sem duh številnih žensk, ki so izgubile življenje, ker niso zmogle ali jim ni bilo dano, izbrati Sebe. Vseokrog mene so bile, me opazovale... In nato vprašale: "Boš žvela svoje življenje... tudi v spoštovanju naših usod?"

To vprašanje, je vsakodnevno z mano, kot opomnik, spet in spet izbrati sebe, saj le tako, sem lahko tukaj tudi za druge.

Spet sem si vrnila vsakodnevne prakse negovanja sebe: pojoče posode, ples, masaža dojk, nega mene-ženske skozi prakse tao tantre. In mnogo več!

Vrnila sem si - Sebe.



Mojčino DARILO

Starodavne Svete Prakse Razcveta Ženske in Zvočna uglasitev - 2 audio posnetka in spletno srečanje

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Ko sem si dovolila čutiti, sem izgubila 35 kilogramov

Daša Kreča je mama, dula, intuitivna coachinja in avtorica knjige *Vrnitev Svečenice*.

Skozi pisanje, osebno izkušnjo in delo z ženskami odpira prostor za stik s telesom, čustvi in notranjo resnico.

Njeno poslanstvo je podpirati ženske pri vračanju k sebi, postavljanju meja in utelešanju življenja, ki ga čutijo kot svojega.



Spomnim se trenutka, ko sem se zavedla, da ne zaupam življenju. Gledala sem travo in nisem verjela, da resnično raste. Takrat je vse obstalo in soočila sem se z lastnim občutkom nemoči. Karierni dosežki niso več preglasili mojih občutij. Misel »ne vem, kako biti mama« je krepila občutek neuspeha.

Moje telo je bilo v krču, v njem pa tudi vse zgodbe, čustva in prepričanja. Neizrečene besede so se izražale skozi kilograme. Kopičila so se vprašanja, odgovorov nanje pa si nisem upala ali jih nisem želela spoznati. Strah me je bilo priznati, da sem se izgubila v lastnem življenju in strah me je bilo zaupati komu drugemu ter prositi za pomoč.

A to je bil dan, ko sem dosegla dno in v sebi prebudila moč, da prisluhnem odgovorom, izrečem besede in spremenim tok življenja; da zapišem ter utelesim svojo resnico.

Ob skodelici kakava sem začela pisati vse, kar mi je prekrižalo misli ali prebudilo čustva. Vse z eno samo namero: »želim čutiti svoje telo in spoznati, kdo sem«.



Na videz preprosto, v danem trenutku strašljivo. Kriki bolečine niso bili več potlačeni, pridobili so mojo pozornost, svoj prostor na listu papirja in s tem priložnost, da se izrazijo. Pisala sem, dokler ni zmanjkalo papirja. Pisala sem težo, ki ni bila le telesna. Pisala sem zgodbe, ki so hotele biti slišane. In sčasoma se je nekaj začelo mehčati.

Kilogrami so počasi odhajali, brez boja. Moje zaznave so se krepile. Čustvene lakote ni bilo več mogoče utišati s čokolado. Bližje kot sem bila gozdu, bližje sem bila sebi. Učila sem se živeti skladno s svojo notranjo resnico, posledično pa se je spremenil moj odnos do telesa, prehrane in okolice. Skozi pisanje sem spoznala način življenja, ki sem si ga želela živeti, ga začela udejanjati in z zgledom predajati tudi hčerkama.

35 kilogramov zaščite sem si nadela okoli telesa.

Zaščite pred svetom, ki me je strašil. Brez zavedanja, da je bila to hkrati tudi ovira za stik s seboj. Ko so se dnevniki spisali in kilogrami raztopili, se je tudi moje telo pomladilo in zažarelo z žarom vizije utelešanja moje življenjske namere.

Spoznala sem, da so vsi odgovori zapisani tako v nas samih kot v naravi okoli nas. Opazovanje obeh pa je najjasnejši in najpotrpežljivejši učbenik življenja.

Skozi leta se je teža prelevila v zapise, ki se pišejo sami, jaz pa sem le orodje zanje. Skoznje se je zapisala knjiga Vrnitev Svečenice in z njo zavedanje, da imamo moč pisati svojo zgodbo. Naše telo in roka sta le orodji, skozi kateri si odpremo neskončen potencial pretoka življenja. Pristne izkušnje, ki biva v nas samih in jo lahko le mi izrazimo, okušamo in živimo.



Dašino DARILO

Pišem svojo zgodbo - pdf in audio
Pisanje me osvobaja in hrani.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Vrnitev k sebi

Dunja je certificirana Stott pilates inštruktorica in ustanoviteljica lastne metode gibanja.

Pilates neprekinjeno vadi že 27 let, od svojega 18. leta, ko je z redno vadbo odpravila kronične bolečine v hrbtu, za katere pri zdravnikih ni dobila posluha. Pri 45 letih se počuti bolje kot kdajkoli prej. Brez bolečin, gibljiva in polna moči.

Že 17 let je certificirana pilates inštruktorica, v februarju pa bo predstavila svojo lastno metodo gibanja, ki združuje znanja iz pilatesa, somatike, fizioterapije in kineziologije.



Sedela sem na robu postelje, komaj 18-letna, a s telesom, ki se je zdelo staro desetletja. Bolečina v hrbtu, zvesta spremljevalka že od mojega 14. leta, je bila tistega jutra še posebej ostra. Spomnila sem se vseh obiskov pri zdravnikih in fizioterapevtih, vseh praznih pogledov in besed, ki so odmevale v meni: »Premlada si za takšne bolečine.« Počutila sem se nevidno, preslišano. V tistem trenutku, ko sem se soočala z novo zavrnitvijo, z novim dnem, prežetim z bolečino, se je v meni nekaj premaknilo. Odločila sem se. Dovolj je bilo. Stvari bom vzela v svoje roke.

Ta odločitev me je vodila v svet raziskovanja. Prebiral sem članke, knjige, iskala rešitve, ki bi mi lahko vrnilo življenje brez bolečin. In tako sem našla pilates. Sprva je bila to le beseda, obljuba nečesa drugačnega. A ko sem stopila v studio in pod strokovnim vodstvom inštruktorice naredila prve gibe, sem začutila, da sem na pravi poti. Redna vadba je postala moj ritual, moj dialog s telesom. Počasi, a vztrajno, se je bolečina umikala. Vračala se je lahkotnost, gibljivost, moč. Tisto, kar me je nezavedno staralo. Nenehna bolečina in občutek nemoči je izginjalo z vsakim dihom, z vsakim gibom.



Danes, pri 45 letih se počutim bolje kot kdajkoli prej. Bolje kot pri osemnajstih, ko bi morala biti v polnem razcvetu. Brez bolečin, z gibljivim in močnim telesom, so vsakodnevna opravila in igra s hčerko postala vir veselja, ne pa breme.

Moja pot me je vodila tudi do tega, da sem sama postala inštruktorica pilatesa in danes, po 17 letih poučevanja, z veseljem delim svoje znanje in izkušnje z drugimi. V februarju pa bo luč sveta ugledala tudi moja lastna metoda gibanja, skupek vsega, kar sem se naučila v teh 27 letih.

Zame pomlajevanje ni brisanje gub ali boj proti staranju. Je vrnitev k sebi. Je spoznanje, da lahko telesu povrnemo njegovo naravno inteligenco, da se obnovi in zaceli. Je življenje v lahkotnosti, moči in radosti. To je tisto, kar bi si želela povedati tisti 18-letnici na robu postelje: »Ne obupaj. Rešitev je v tebi. Poslušaj svoje telo in mu zaupaj.«



Dunjino DARILO

27 let izkušenj v eni metodi
Kako sem ustvarila lastno metodo gibanja, ki me je
pomladila - PDF knjižica

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Ustvarjanje me ohranja igrivo in živo

Marjanca Vergan je astrologinja, slikarka mandal in ustanoviteljica Mandala Akademije 555. Ustvarja v krogu barv, tišine in gibanju duha, kjer se prepletajo umetnost, notranji svet in življenje samo.

Pod znamko Arte Maryana nastajajo tudi njene unikatne kvačkane torbice – Boršete, ki pripovedujejo svoje zgodbe.

Njena osebna načela temeljijo na prepričanju, da je ustvarjalnost prostor svobode in način, kako najdeš svoj glas, zgradiš zdravo samozavest in presežeš svoje omejitve. Ta načela so rdeča nit, ki prepletajo njeno bogato in dolgoletno ustvarjalno delovanje.



Še danes se spomnim dneva, ko se je moja pot zasukala v čisto novo smer. Bil je 30. oktober 2019 in ustvarila sem svojo prvo mandalo. Kakšno noro veselje, kakšni dobri občutki in osebno odkritje zame: ko ustvarjam, popolnoma zaživim. Takrat misli izginejo, skrbi potihnejo, na plano pa prikukajo radovednost, vznemirjenje in pričakovanje končnega rezultata.

Če danes pogledam nazaj na svoje slike, vidim ogromno razliko v tehniki, kvaliteti, idejah in načinu izražanja. Moje prve mandale se mi zdaj zdijo malo smešne in površne. Zanimivo pa je, da so se mi takrat zdele hudo dobre. Seveda sem opazila vsako malenkost in napako, a mi to ni vzelo motivacije. Ravno nasprotno – postajala je vedno večja, saj sem si želela izpiliti tehniko in svoj stil slikanja.

V tistem času še nisem imela ateljeja ali posebnega prostora za ustvarjanje – to je bila kar naša kuhinjska miza. Vse moje misli pa so se začele vrteti okoli mandal, barv, platna, tehnik... Ustvarjanje me je tako preplavilo, da se mi je še spanje včasih zdelo izguba časa.



Moje počutje? Fenomenalno. Lahko rečem, da je v meni spet oživela tista majhna punčka, ki ima ves čas na svetu, da počne, kar si želi. Če kaj, bi to iz srca privoščila vsaki od vas, ki berete to zgodbo. Ti občutki so neprecenljivi – čista energija, sočna, radostna, polna smeha in predvsem svobode.

Kreativnost te vrne v otroško igro in prižge iskrico ljubezni. Spomni te na brezskrbno mladost in na življenje, kjer pravila igre postavljaš sama. Mene to ohranja vitalno, mladostno, polno energije in načrtov za prihodnost.

Rada se učim in zanima me veliko stvari, zato si puščam odprto pot. Leta 2025 sem se navdušila nad unikatnimi ženskimi ročnimi torbicami – s kvačko. Pri svojih 60+ letih sem se znova začela učiti. Ustvarjanje je čas, ko sem sama, v svoji tišini. V tej tišini vse bolj slišim svoj pravi glas – glas svojega duha. Vse bolj čutim, kaj je zame in kaj ni. Kaj si želim in česa ne. Vse manj opazujem druge in se vse bolj približujem sebi.

Kreativnost pa sem razširila na vse, kar počnem: spustila sem jo v kuhinjo, med pospravljanje hiše, na potovanja, v pogovore, na vrt...

Opazila sem še nekaj pomembnega: več se smejim, rada se pohecam in tudi kaj humornega napišem. Smeh je najboljšo zdravilo in popoln recept za mladostnega duha.

“Duhovnost ni resna stvar,” je večkrat rekel moj profesor Aleksander Imširagić, ko sem študirala astrologijo. Največji duhovni mojstri premorejo veliko humorja. Duhovnost je najbolj praktična stvar na svetu – enostavno jo živiš v vsakdanjem življenju, v vsaki malenkosti.

Leto 2026, ki je pred nami, je izjemno naklonjeno novim začetkom, spoznavanju sebe in jasnim ciljem. Če je v tebi vsaj kanček iskrice in želje po ustvarjanju česarkoli – ne čakaj. Naredi prvi korak še danes.

Prvi korak k sebi, svoji energiji in mladosti, ki traja večno.



Marjančino DARILO

Kaj tvoja najljubša »BORŠETA« pove o tebi
Sporočila iz ustvarjalnega ozadja.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Ko sem odložila masko neuničljivosti

Pavla Križman Lavrič je raziskovalka, inovatorica in mentorica, ki povezuje srce in razum ter verjame, da največje spremembe nastanejo, ko živimo avtentično.

Po 14 letih življenja na Nizozemskem ter mednarodni karieri v raziskavah, inovacijah in top managementu jo je izkušnja izgorelosti pred leti usmerila v osebno rast in zavestno vodenje in razvoj ljudi.

Danes kot coachinja podpira ženske na vodstvenih položajih, da iz dvoma, preobremenjenosti in vlog stopijo v mirno, jasno in samozavestno vodenjstvo.



Stala sem pred tablo v sejni sobi, v roki sem stiskala flomaster, ob meni pa je čakala pomočnica, pripravljena, da zabeleži naslednje korake. Načrtovali sva nov šesttedenski sprint za mojo ekipo. Še en ambiciozen projekt, ki naj bi potrdil našo premoč na trgu. "Tukaj moramo dodati še ..." sem začela, a stavek je obvisel v zraku.

Nenadoma se mi je pred očmi stemnilo. Glas pomočnice je postal pridušen in tuj, kot bi prihajal iz daljave. Moja roka je otrpnila. V tistem trenutku nisem več vedela, kje sem, kaj načrtujem in kdo so ljudje okoli mene. Nekaj ur kasneje sem v sterilni tišini ordinacije poslušala besede, ki so dokončno ustavile mojo tekmo: "Izgoreli ste. Vaše telo se je ugasnilo."

Leta sem bila ujetnica nesmiselnih pravil o uspehu, ki sem si jih vztrajno nalagala sama. Verjela sem, da moram kot ženska v korporativnem svetu ostati neuničljiva. Nenehno sem se dokazovala. Gradila kariero v tujini in hkrati poskušala biti popolna mama majhnim otrokom. Moje življenje je bilo eno samo neusmiljeno gonjenje za rezultati, vsako jutro pa sem si znova nadelala masko neomajne perfekcionistke.



Verjela sem, da je moj "hustle" vrlina, v resnici pa je šlo za nenehno izčrpavanje življenjske energije. Hitrejša staranje, ki sem ga opažala v ogledalu, je bilo le neizogibna posledica tega notranjega boja. Vsak "da" drugim je bil tihi "ne" meni, kar je puščalo globoke sledi na mojem utrujenem obrazu in v telesu, ki je bivalo v nenehnem krču.

Pravi preizkus pa je prišel nekaj let kasneje ob vrnitvi v domovino, ko mi je usoda zadala najtežjo preizkušnjo. Smrt očeta. Če me je tisti mrk pred tablo naučil, da moje telo ni stroj, mi je očetov odhod pokazal minljivost vsega materialnega. V tišini žalovanja sem dojela, da ne želim zapustiti tega sveta poznana le kot uspešna direktorica. Želela sem biti ženska, ki si upa živeti svojo resnico in s svojo izkušnjo opolnomočiti druge.

Ko sem končno zapustila varno zavetje korporacije, se je začel proces, ki ga danes čutim kot trajno pomlajevanje.

Prvič sem začela poslušati svojo intuicijo namesto poročil o uspešnosti in si drznila postaviti meje, ki so postale moj sveti prostor. Sprememba se je najprej odrazila v moji energiji. Zjutraj se nisem več zbujala s težo v želodcu, ampak z radovednostjo. Moja koža je ponovno zasijala, obraz se je sprostil, gube, ki jih je vrisala leta trajajoča napetost, pa so zamenjale mehkejša, mirnejša linije.

Danes vem, da biti pomlajena pomeni živeti v skladu s svojo notranjo avtoriteto.

Ko sem se vrnila k sebi, se je čas nehal odšteti. Če bi lahko srečala tisto žensko pred tablo, bi ji le nežno vzela flomaster iz rok in ji zašepetala:

"Dovolj si naredila. Čas je, da preprosto si."



Pavlinο DARILO

Ustavi tekmo - video posnetek Tvoj ritem uspeha.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Četrtrič se zaljubiš vase

Mojca je coachinja, mentorica in ustvarjalka prostorov za žensko rast, vitalnost in zavestno življenje. Njeno delo povezuje čustveno inteligenco, telo, umetnost in NLP v celosten, nežen pristop. Iz bogatih izkušenj v izobraževanju in coachingu vodi ženske k notranji moči, ravnovesju in trajnemu pomlajevanju.

S toplino in jasnostjo odpira procese, kjer se prebudijo energija, stik s seboj in pogum za avtentično življenje – od znotraj navzven v podpornih odnosih, vsakdanjih izbirah, telesu, čustvih in poslu ter smislu bivanja.



Sedela sem v avtu na parkirišču, z rokami na volanu, v tišini, ki je bila glasnejša od vsega. Za mano je bil dolg dan – delo, odgovornosti, skrb za druge, nenehno dajanje. Spredaj je bila pot domov, a telo se ni hotelo premakniti. Kot da bi reklo: ne zmorem več. V meni se je prvič jasno izreklo nekaj, kar je dolgo čakalo: dovolj imam. Ne jezno. Utrujeno. Do kosti.

Takrat še nisem znala poimenovati, kaj me je izčrpavalo.. Nisem živela v napačnem življenju, le v življenju, kjer sem bila pogosto na zadnjem mestu. Bila sem močna, prilagodljiva, zanesljiva. Znala sem zdržati. In prav to me je počasi praznilo. Šla sem čez sebe, čez rob, ne da bi to imenovala žrtvovanje. V odnosih, v delu, v ritmu, ki ni dopuščal premora. Telo je vedelo prej kot jaz.

Premik se ni zgodil čez noč. Začel se je tiho, skoraj neopazno. Najprej skozi gib. Ko sem se premaknila, ne zato, da bi bila boljša, temveč da bi sploh kaj začutila. Ples mi je vrnil zavest o vdihu in izdihu, o ritmu, ki me nosi. Skozi glas, dramske oblike in izražanje sem začela spuščati tisto, kar je bilo predolgo zadržano. Srce se je odpiralo – k iskrenosti, spontanosti, prvinskosti.



To sem še posebej močno začutila pri delu z otroki in mladimi. Smeh, sproščenost, dobra volja in sreča niso nagrada – so naše naravne pravice. Ko sem si dovolila reči “ne”kaosu, ko sem se odprla lepoti enostavnost, je vse postalo jasnejše. Gib in ples ne rabita biti zapletena, da nekaj povesta. Ravno jasnost jima daje moč, da izrazita, česar besede včasih ne zmorejo.

Umetnost je postala prostor, kjer mi ni bilo treba ugajati. Kjer ni bilo pravil, kako mora izgledati “prav.” Tam sem se spomnila, kdo sem, kdo se bila, predno sem se povozila - predno sem se prilagodila. In iz tega stika je počasi začela rasti moč – ne glasna, ne bojevita, ampak mirna. Moja.

Ko sem začela deliti svoje znanje, voditi, ustvarjati prostore za druge, sem prvič začutila, da se ne izgubljam, ampak me je z izražanjem vedno več. In sem polna. Močna. Meje niso bile več zid, ampak oblika samospoštovanja. Delo je postalo bolj lahkotno. Odnosi bolj resnični. Telo se je odzvalo – z več ergije, z več mehkode, z drugačno svetlobo v sebi.

Danes vem, da se je vse začelo takrat, ko sem sama sebi prvič iskreno rekla: Rada te imam. Brez pogojev. Brez popravljanja.

V življenju se zaljubimo večkrat, pravijo da trikrat. A jaz pravim, da se zgodi še četrtič. A četrtič je drugače. Četrtič se zaljubiš - vase. In ko se to zgodi, se čas ne obrne nazaj pa tudi ustavi se ne – takrat čas začne teči drugače. Polno. Zadovoljno. Srečno. Mladostno.



Mojčino DARILO

Četrtič se zaljubiš vase: 21 dnevno srčno potovanje v zaprti FB skupini. Skozi ustvarjalnost, gib in ljubeč stik s seboj.

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Od izgorelosti do razcveta

Kaly Kolonič je mednarodno certificirana nutricionistka z diplomo iz Energijske medicine, coachinja za Super Spomin, PR-ovka slavnih, TV voditeljica ter social media in business mentorica. Prejemnica prestižne mednarodne nagrade Lady of the Year za več kot 3000 projektov.

Uspešno prodira v tujino na področju nutricionizma, predava na mednarodnih konferencah ter razstavlja po svetu z Energijsko znamko slik in linijo energijskega nakita Divine Kaly v galerijah v Lodonu, Dubaju, Budimpešti, Pragi, Trstu, Hong Kongu.. Je lastnica World Top Model Slovenia, Balkans, Dubai in Ciper.



Dolga leta sem živela življenje, ki je bilo navzven videti sanjsko. Bila sem pevka v skupini Select, radijska in TV voditeljica, učiteljica plesa, inštruktorica dance aerobike, tae fita in pilatesa. Kot športnica sem trenirala gimnastiko, ritmiko, plavanje, odbojko in ples. Bila sem lastnica osmih plesno-rekreacijskih centrov, vodila sem ljudi, nastopala, ustvarjala, živela na adrenalinu.

Ob tem sem študirala, delala kot natakara v očetovem lokalu in diskotekah ter gradila svojo pot z ogromno discipline in strasti. Že 30 let sem kot piarovka obdana z najbolj slavnimi ljudmi, katerih kariere gradim. Sodelovala sem z domala vsemi, ki kaj veljajo v svetu show biznisa, Rade Šerbedžija, Zdravko Čolić, Stavros, Goran Bregović, Đorđe Balašević, Radolfi, Il Divo, The Rolling Stones, Duran Duran, Manuel Chao, Nuša Derenda, Čuki, Arsen Dedić in na tisoče drugih ... vodila sem na stotine prireditev, modnih revij, športnih dogodkov, TV in radijskih oddaj in naredila preko 10.000 nastopov s svojo glasbeno skupino. Za svoje dosežke sem prejela kot edina Slovenka mednarodno nagrado Lady of the year.

Delala sem to, kar sem oboževala. Bila sem obdana z ljudmi, aplavzi, energijo. In čeprav se je zdelo, da imam vse, je moje telo tiho razpadalo.



Paradoks je bil v tem, da sem o prehrani vedela ogromno. Jedla sem domačo hrano, iz domačega vrta, moja mama je vedno kuhala zdravo. Oče je bil profesionalni športnik. A znanje ni bilo dovolj. Leta pritiska, stresa, perfekcionizma in nenehnega delovanja so pustila posledice. Doživela sem težek burnout.

Petnajst let sem bila na tabletah za gastritis. Vsako jutro sem bruhala zaradi kisline. Imela sem konstantne angine, bronhitise, prebolela celo pljučnico. Soočala sem se s hormonskimi neravnovesji, slabim stanjem kože, las in nohtov, konstantnimi herpesi, alergijami na pelod, fibromialgijo, anemijo – skoraj dvajset let sem imela slabo kri – brain fogi, težavami s ščitnico in nenadnim pridobivanjem teže. Moje telo preprosto ni več zmoglo.

Čeprav sem bila videti močna, sem bila znotraj izčrpana. Takrat sem razumela, da je čas za reset. Za vrnitev k sebi.

Začela sem znova – z razumevanjem telesa, hormonov, živčnega sistema, energije in prehrane, ki ni temeljila na teoriji, ampak na poslušanju sebe. Naredila sem 9 mednarodnih diplom iz nutricionizma, diplomo iz Energijske medicine, možgane in meta tehnike super učenja preočujem že 30 let. Odkrila sem način prehranjevanja in življenjski slog, ki mi deluje že 16 let. Danes nimam več gastritisov, fibromialgije, alergij. Ne redim se, hormone uravnavam naravno, imam lepo kožo, nohte in lase, močan imunski sistem in energijo od jutra do večera.

Najpomembnejše pa je to: enako danes učim ljudi doma in po svetu. Kažem jim, kako lahko z res preprostimi spremembami, z nekaj minutami na dan, postanejo najboljša verzija sebe. Kako pomlajevati telo, kuriti maščobe, imeti jasno glavo in stabilno energijo – brez ekstremov in diet, le s pravilnim začetkom dneva.

Danes vodim ljudi k celostni spremembi. In kot mama se še toliko bolj zavedam, da je skrb zase temelj vsega. Le zdrava, močna in uravnotežena ženska lahko resnično skrbi za druge. Zato ustvarjam globalni team ljudi, ki s srcem in znanjem Spreminjajo Življenja. Najprej svoje. Potem še življenja drugih.

Tudi tvojega....ker si to zaslužiš!



Kalyno DARILO

Spoznaj svoje telo, energijo in hormone na osnovi Zvezdnega arhetipa telesa - kviz s pdf knjižico

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Ko sem zaprla vrata

Že več kot 30 let spremlja ljudi skozi stik s telesom, dihom in notranjo tišino.

Njeno delo ni usmerjeno v popravljanje človeka, temveč v ustvarjanje pogojev, kjer se telo in živčni sistem lahko umirita ter se človek spet začuti od znotraj.

Z gibanjem, prisotnostjo in energijsko umetnostjo ustvarja prostore, kjer se vračata mir, smisel in občutek, da si lahko takšen, kot si.



Tisto noč sem hodila peš iz Šiške proti Bežigradu. Zrak je bil topel, ulice skoraj prazne, nad menoj pa temno nebo, posuto z zvezdami. Koraki so bili zadušeni po takrat samotni kolesarski stezi vzdolž obvoznice, v prsih pa sem čutila čuden preplet praznine in olajšanja.

Pred nekaj minutami sem zaključila odnos, za katerega sem globoko v sebi že dolgo vedela, da ni pravi zame. Spomnim se, kako sem mesece pred tem vsak večer tiho prosila, naj mi bo zjutraj jasno. In res, prve jutranje misli so bile vedno kristalne: To ni to.

A že čez nekaj trenutkov sem jih zmehčala. Našla razloge, zakaj ni tako slabo. Bala sem se, da bom nekoga prizadela. Bala sem se, da bom ostala sama. Zato sem raje ostajala v nečem, kar je počasi praznilo mene. Saj jaz lahko zdržim. Saj jaz sem močna.

Tisto noč pa nisem več preslišala sebe. Ko mi je priznal, da mu odnos ne ustreza več, sem začutila, kako se je nekaj v meni sprostilo. Kot da mi je življenje samo odprlo vrata, za katera si sama nisem upala prijeti za kljuko. Med hojo sem prvič po dolgem času čutila svoje telo – noge, ki hodijo, dih, ki se pogloblja, srce, ki bije močno in živo, vonj španskega bezga, ki me je napajal iz bližnjih grmov ter Orionov pas na nočnem nebu, ki me spremlja ob vseh pomembnih prehodih.



Naslednje jutro sem v rokah držala karto za Kalifornijo in potrditev za izobraževanje za učiteljico joge.

Staro življenje študentke ekonomije je ostalo za mano skoraj čez noč. V meni ni bilo več tiste težke megle dvomov, ampak občutek toka. Kot da sem stopila na svojo pot in me nekaj večjega od mene nosi naprej.

Bivanje v ašramu v tuji deželi me je mehčalo od znotraj. Dnevi, prepleteni z gibanjem, dihom, tišino in preprostostjo, so moje telo počasi prebujali. Dih je postal globlji, drža bolj pokončna, pogled svetlejši, srce pa široko in polno radosti. A še bolj kot telo se je preobrazilo nekaj znotraj – občutek, da si smem izbrati življenje, ki je res moje.

Danes vem, da me je takrat najbolj krčil strah pred tem, da bi sledila sebi, da ne bi ustrezala družinski matrici. Ko sem izbrala resnico v sebi, tudi če je bolela, se je v meni sprostil ogromen val življenjske energije. S pomlajenostjo se takrat pri 25 nisem ukvarjala. Samo sledila sem toku sebe, ki mi je osrečeval in pomirjal.

Takrat je bil to moj prvi prehod... danes se ukvarjam s tretjim... ni lahko, toda ob vsakem prehodu sem dobila nazaj več sebe, več zrelosti, modrosti in preprosto lahkotnega zaupanja v življenje.



Urškino DARILO

RESET za sprostitvev in regeneracijo.
3 vodene meditacije v živo (online).

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)

Kako sem premagala svoj največji strah in sledila svoji duši

Marjana Korotaj je strokovnjakinja za akaške zapise in vizionarka. Njena vizija je, da čim več ljudi svoje dušno poslanstvo in da z njim uskladi vse, kar počne.

Je certificiran hipnoterapevt in regresoterapevt (American board of Hypnotherapy), učiteljica Usui, kundalini, angel reikija in LLH terapevtka.

Vodi dva certificirana programa: Šolo akaških zapisov in Akademijo Quantum light healing ter skupinski mentorski program za vizionarske podjetnike Zlati tempelj.



Že od nekdaj je bila moja največja nočna mora biti izpostavljena, govoriti na glas, biti videna, slišana, ker sem imela vedno občutek, da me ljudje ne bodo razumeli. Že kot otrok sem bila drugačna, čutila, videla, zaznavala sem toliko različnih stvari. Moja domišljija je bila neizmerna in komaj sedaj vem, da to ni bila samo domišljija, temveč moja sposobnost prehajanja skozi prostor in čas.

Vrtec, šola, služba. Vedno sem iskala prostor, kjer bom čim manj vidna, čim manj slišana in čim manj opažena, da bo ja čim manj vidno, kako zelo sem drugačna. V šoli je bila moja največja nočna mora biti dežurna za celo šolo in prebrati okrožnico pred vsemi razredi v šoli. Spomnim se, da sem že dneve prej imela bolečinev trebuhu in nočne more.

Spomnim se, da nam je učiteljica slovenščine dala za nalogo napisati spis, uporabiti smo morali svojo domišljijo. Vauuu, to pa ja. Takrat sem lahko bila to, kar dejansko sem. Drugi svetovi, druge dimenzije, življenje tam, druga bitja, kristalne palače, kupole, vesoljska plovila, vauuu, pisanju ni bilo konca. Napisala sem 10 listov dolgi spis in dobila 5 plus. Potem sledi nočna mora.



Učiteljica:” Marjana, odlično napisano, kar potopila sem se v ta svet v Vesolju in v drugih dimenzijah. Lahko prosim zdaj vstaneš in prebereš tvoj spis pred celim razredom?”

O moj bog, kaj res? Sem morala napisati toliko listov? In o tem, o čemer me je najbolj strah govoriti? Da slišim, vidim, zaznavam, čutim druge svetove, tam onkraj? Ne vem, kako sem spis prebrala do konca. Vem samo, da se mi je tresel glas in da sem bila v nekem drugem filmu, ko sem slišala ploskanje sošolcev in sošolk.

Ko začneš res poslušati in prepoznavati, kaj ti govori tvoja duša, takrat ne moreš več, da bi jo ignoriral. Ker postaja vedno bolj glasna, vedno bolj vztrajna. Pa mi je dala spet velik izziv, ko sem pričela učiti reiki in voditi delavnice.

In spet slišim svoj notranji glas: “Naredi predavanje o reikiju in intuiciji.

Jaz: “A ti to res?”

Duša: “Ja, res.”

Jaz: ”Kje pa?”

Duša:” V Ormožu.”

Jaz: “ Joj, prosim ne, samo v Ormožu ne, pošlji me prosim kamorkoli drugam, lahko v Ljubljano, kamorkoli, samo prosim v Ormož ne. Tam me vsi poznajo. Tam sem delala na patronaži, poznajo me v vsaki vasi. Se lahko zmeniva kako drugače?”

Duša: “Ne, pošlji mail, rezerviraj termin.”

Jaz:” OK, na srečo v Ormožu veliko ljudi ne pride na predavanja. Pred 4, 5 ljudmi, pa mi mogoče celo uspe kaj povedati.”

In vauuu. Dokaz, kako manifestacija deluje, če manifestiramo to, kar je v skladu z načrtom naše duše. Prostor je bil nabito poln. Prinesli so dodatne stole. Pri 40 prisotnih sem prenehala šteti.

Toda, jaz sem premagala svoj največji strah. Ob 17h sem samozavestno sedela in govorila pred več kot 40 ljudmi. Govorila o drugih dimenzijah, o energijah, o meditaciji in o intuiciji.

Največje strahove premagamo tako, da gremo čez njih. Vedno znova in znova. In zaupamo sebi in svoji duši.



Marjanino DARILO

Mini tečaj - Odkrij kaj si želiš

[SPLETNA POVEZAVA DO DARILA](#)