

# 4 preproste vaje za vsakdanje ravnovesje

Notranje ravnovesje ni nekaj, kar najdemo enkrat za vselej

in potem ostane tam.

Je vsakodnevna praksa.

Je izbira, da se v natrpanem urniku večkrat na dan

zavestno vrnemo nazaj k sebi.

Podarjam ti **štiri preproste 5-minutne vaje**.

Izvajaj jih z ljubeznijo in radovednostjo – brez pritiska po popolnosti.

*Popolnost bo prišla sama od sebe.*

## 1. Jutranje sidranje: Namera namesto hitenja

Kdaj: Takoj ko se zbudiš, še preden vzameš v roke telefon.

Ta vaja ti pomaga, da svoj dan začneš iz svoje lastne notranje moči, ne iz pričakovanj zunanjega sveta.

- **Korak 1:** Usedi se na rob postelje, položi eno dlan na srce, eno pa na trebuh.
- **Korak 2:** Zapri oči in naredi tri globoke, počasne vdihe in izdihe skozi nos. Ob izdihu zavestno sprosti ramena.
- **Korak 3:** Vprašaj se: »Kako se želim danes počutiti?« Izberi eno besedo (npr. *mirna, močna, lahkotna, prisotna*).
- **Namen vaje:** Ta beseda postane tvoja **namera dneva**. Ko bo čez dan nastopil kaos, se spomni nanjo, ponovi vajo in se znova zasidraj v ta občutek.

---

"Največje darilo, ki ga lahko podariš svetu in svojim bližnjim,  
je tvoj lasten notranji mir."

## 2. Vračanje v sedanost: Prva pomoč skozi dan

Kdaj: Sredi dneva, ko začutiš, da te preplavljajo misli, skrbi ali hitenje.

Ko se tvoj um začne izgubljati v preteklost ali prihodnost ali ko izgubiš stik s seboj, ko te preplavi občutek nemoči in skrbi, uporabi to vajo, ki deluje kot "gumb za ponovni zagon" tvojega živčnega sistema, tvojega ravnovesja.

• **Korak 1:** Kjer koli si, se za trenutek popolnoma ustavi in zapri oči. Naredi globok vdih skozi nos in z dolgim, glasnim izdihom skozi usta sprosti vso napetost iz telesa.

• **Korak 2:** Nato nadaljuj z umirjenim dihanjem skozi nos. Ob vsakem vdihu in izdihu si v mislih ponavljaj naslednje besede:

• *Vdih* : **JAZ**

• *Izdih*: **SEM**

• *Vdih*: **TUKAJ**

• *Izdih*: **ZDAJ**

• *Vdih*: **V**

• *Izdih*: **TEM.**

• **Namen vaje:** Ponavljaj ta krog dihanja vsaj 3 minute. Opazuj kako se skrbi in težke misli umikajo in ti si zopet v enem in edinem trenutku, ki nekaj pomeni – v sedanosti. Zopet si pripravljena na soočenje z izzivom, ki te že čaka. Vajo lahko brez skrbi ponavljaš do 15 min neprestano ali pa tudi dlje. Med vajo lahko sedi, ležiš ali pa celo hodiš.

Ob izvajanju vaje te bodo preplavili razni občutki, tudi odpor, vendar ne odnehaj. Bolj kot se bodo ponavljali neprijetni občutki, dlje časa izvajaj vajo. Umirjenost bo sčasoma zamenjala odpor.

---

"Največje darilo, ki ga lahko podariš svetu in svojim bližnjim,  
je tvoj lasten notranji mir."

### 3. Čutna prisotnost: Moja skodelica miru

Kdaj: Med pitjem jutranje kave/čaja ali med popoldanskim premorom, kadarkoli si privoščiš kozarec pijače.

Ta vaja te preko tvojih čutov v trenutku vrne v sedanjost – v tvoje telo:

- **Vid:** Pogledj svojo skodelico. Opazuj barvo napitka, vzorec na keramiki, dviganje pare.
- **Otip:** Objemi skodelico z obema dlanema. Začuti njeno toploto in teksturo. Kako se toplota preliva v tvoje prste?
- **Vonj:** Približaj skodelico k obrazu, zapri oči in globoko vdihni vonj. Kakšen je? Te na kaj spominja?
- **Okus:** Naredi prvi požirek izjemno počasi. Pusti, da tekočina spolzi po jeziku. Okusi vsako noto, preden pogoltneš.
- **Sidranje miru:** Preden popiješ preostanek pijače, zapri oči in si predstavljaš, da ta tekočina v skodelici predstavlja čisti mir, jasnost in ljubezen do sebe. Z vsakim naslednjim požirkom zavestno "piješ" ta mir. Predstavljaš si, kako pijača raznaša ta mir po tvojem celem telesu in polni tvoje celice.
- **Namen vaje:** Namen te vaje je, da občutiš in se zaveš, kako enostavno lahko sama vplivaš na **svojo energijsko vibracijo**. Skodelica kave ali čaja ni več le pijača, ampak postane tvoj *sveti eliksir*. Ko odložiš prazno skodelico, v svoj dan ne stopaš več utrujena in raztresena, ampak napolnjena z notranjim mirom.

---

"Največje darilo, ki ga lahko podariš svetu in svojim bližnjim,  
je tvoj lasten notranji mir."

#### 4. Večerno zazaključevanje dneva: Mehčanje srca pred spanjem

Kdaj: Ko že ležiš v postelji in ugasneš luč.

Naš um ima naravno težnjo, da zvečer analizira tisto,  
kar je šlo čez dan narobe.

S to vajo zavestno preusmeriš energijo v tisto, kar je šlo dobro

in zaključiš svoj dan v miru.

Brez skrbi odloži kar je slabo.

K temu se lahko vrneš kasneje, če bo treba.

Ne bo uteklo.

- **Korak 1:** Udobno se namesti v postelji, zapri oči, sprosti čeljust in se zahvali svojemu telesu, da je s tabo odlično sodelovalo skozi ves dan.
- **Korak 2:** V mislih poišči **tri poljubne trenutke** iz iztekajočega se dneva, za katere si hvaležna. Lahko je splošen kot »Hvaležna sem, da sem še živa« ali pa konkreten kot »Hvaležna sem za topel nasmeh prodajalke/soseda/prijatelja« »Hvaležna sem za tistih 5 minut sonca na obrazu« ali »Hvaležna sem, da sem si lahko sama skuhala okusno kosilo.«
- **Korak 3:** Pusti, da te ta občutek topline in hvaležnosti pospremi v spanec.
- **Namen:** S to vajo dovoliš svojemu podzavestnemu umu, da med spanjem predela dan skozi občutke varnosti in izpolnjenosti.

Zjutraj boš ugotovila, da se k slabemu ni potrebno vračat.



"Največje darilo, ki ga lahko podariš svetu in svojim bližnjim,  
je tvoj lasten notranji mir."

## Za konec imej v mislih da:

*Notranje ravnovesje ni nekaj,  
kar najdemo enkrat za vselej in potem ostane tam.*

*Je vsakodnevna praksa.*

*Je izbira, da se v natrpanem urniku večkrat na dan zavestno vrnemo nazaj k sebi.*

### Zato:

- Ponavljaj vaje vsak dan, 1 teden.
- Zapisuj si stanje in občutke, ki se ti ob tem porajajo.
- Ne pozabi: Tu si zato, da opazuješ in ne sodiš.
- Ko te preplavi misel, da bi se sodila, se spomni, da si samo opazovalka in misel ni tvoja. Lahko jo odvržeš, tako kot vržeš papir v smeti.
- Najbolj pomembno pa je, da ne pritiskaš nase in zapišeš vse tisto kar se pojavi spontano v mislih. Vsak dan bo drugačen.
- Zapomni si: "Če ne najdeš nič, se preveč trudiš iskat. "

In uživaj v vajah... ter ne pozabi mi sporočiti, kako ti gre!



*"Največje darilo, ki ga lahko podariš svetu in svojim bližnjim,  
je tvoj lasten notranji mir."*

*Tvoja Mojca*

