



# Juicy Face Lifting

## PRAVA MOČ KROŽNIH MIŠIC, MEDENIČNO DNO – OBRAZ, SREDICA V MOŽGANIH

Savina Atai

*Zapiski predavanj - 21.4.2020*



*Vsa skrivnost  
Juicy Face Liftinga  
je ta, da mi  
aktiviramo spodnje mišice  
in s spodnjimi mišicami  
dvigujemo obraz.*



SAVINA ATAI

## UVOD

Danes bomo imele super predavanje. Obljubljam vam, da se boste še bolj zaljubile v obrazno jogo, ampak prej bi želela iti skozi tehnična vprašanja kot so kdaj lahko začnete učiti, kdaj bo teden v živo...

Jaz si želim, da začnete čim prej učiti, zato ker je vaše znanje bolj pomembno in bolj potrebno kot kadarkoli. Ljudje ga rabijo, iščejo ga. Prosim ne se sekirat če ste v samosabotaži. Vem, da je grozno. Sedaj smo v enem res posebnem obdobju, ko je okoli nas ogromno megle. Časi ko vse pritiska dol. Od nas zahteva če hočemo slediti svojemu fokusu še več dela kot kadarkoli prej. Ne vem če ste opazile, ampak treba je skrbet zase lepše kot kadarkoli prej, pazit na svoje misli in na vse ostalo, če ne te kar povleče notri. Nočem nič dramtizirat in iti v kakršne koli zarote, ampak to je realnost. Jaz sem imela tako samosabotažo, da v 3 dneh nisem posnela niti enega samega videa. Predavala sem že po celem svetu, učila sem zdravnike in naj mi nihče ne reče, da ne znam posneti enega videa v angleščini. Našla sem 100 razlogov, žejna, lačna, to ne morem, ta svetloba ni vredna, to moram popraviti... Samosabotaža me je bolela do kosti. Zraven sem jokala, bila sem totalno žaljiva do sebe. Garrett se je prvič v življenju zadržal name. Rekel je: »O moji ženi ne boš tako grdo govorila!« Govorila sem si: »Da sem neumna, da nič ne bo iz mene...« To vam govorim ker se vse s tem soočamo. Vsakič ko prebijemo en nov zid nečesa kar si želimo in bolj kot si naša duša nekaj želi, težja je samosabotaža. Edina rešitev za samosabotažo je, da ste bolj trmaste od nje. Ne bo šla. Jaz sem sedela tukaj in sem si rekla, da bom takole sedela en teden, če ne bom posnela enega videa. Garrett mi je rekel, da je to kot vožnja kolesa. Najprej 50x padeš, šele nato se naučiš voziti. Rekel mi je: »Boš pa predstavila za 10 dni angleško verzijo, pa boš 10 dni tukaj jokala dokler ne boš posnela videa.« Tudi ve z vašimi domačimi nalogami, pošljite mi »sranje« - to vi mislite, da je, ne jaz. Samo, da mi pošlješ! Samo, da narediš! Meni pošlji slabe stvari. Jaz sedaj snemam kot profesor. Ne mislim, da je moja angleščina popolna. Ne mislim, da se kdaj ne zmotim. Ampak se vsedem, snemam. Ko naredim napako, vstanem, ugasnem, grem nazaj, spet snemam. Verjamem, da vas fizično boli. Jaz sem dobila vročino od tega. Bila sem v takem stresu, da se mi je bledlo. Dajmo to predret. Tista slika, ki sem jo dala nazadnje na naslovnico, kjer žarim, to je Garrett prišel z navadnim telefonom in me enkrat kliknil. Ko pogledam to sliko, si rečem: »To je Savina.« Ta slika je bila posneta, ko sem posnela 1. video. Videla sem svoj pravi obraz, kjer je počil balonček samosabotaže. Bodi bolj trmasta od samosabotaže! Znanje, ki ga imaš, ki ga dobivaš, pa to ni voda na moj mlin, je vredno največ! Pošljite mi kar imate. Jaz te razumem! Jaz sem tukaj zate! Mene je bilo tudi sram pred Garrettom. Počutila sem se ponižana, počutila sem se: »Oh, jaz pa itak to predavam in bi morala to znat.« Bila sem čisto majhna, sram me je bilo in to do kosti. Bilo je vsega, od ega, do pomanjševanja, sramu, do vsega. Ko sem začela delati v Sloveniji, samosabotaže nisem imela. Vseeno sem bila malo skrita. Enim nekje udari, drugim drugje. Enim na področju odnosov, drugim na področju denarja. Ne mi poslat »popolnih videov«, ker jih ne bo. Nikoli ni »popolnega videa«. Nikoli ne boš popolnoma zadovoljna. Večkrat ko boš nekaj naredila, boljše bo, bolj se boš odprla.

Nič nas nočem strašiti. Smo realne. Take pandemije se bodo še ponovile. Svet ima neko zelo čudno agendo. Imejte online poklic. Imejte možnost služenja denarja preko spleta. Svet to potrebuje. Mi še sploh nismo delali pravega marketinga za angleščino, pa nas je že 4.000 v tej akciji. Pišejo mi ženske, ker hočejo imeti online ure v angleščini. V Sloveniji nas je čez 10.000. Meni je Sai Baba ko sem bila stara 16 let rekel:

*»Prišel bo čas v svetu ko poklici manekenk in igralk ne bodo več tisti, ki bodo najbolj plačani in iskani, ampak znanje ljudi kako obnoviti telo.*

*Pametno si izberi svojo službo. Pojdi v to smer.*

*Sedaj še ni tako cenjena, ampak bo čedalje bolj.«*

Ene imate redne službe in nimate motenega prihodka. Ene ste izgubile službo in ne veste

kako in kaj. Imejte online backup. Sedaj preživijo tisti, ki imajo online možnost služenja denarja. Kako boš skreirala svojo zgodbo, svoj pečat, to so še stvari o katerih bomo govorile. Sedaj pa spelji to licenco do konca. Imej eno diplomo kot je ta za svoj backup. Upam, da bo to tvoja prva stvar. Ne tvoj backup. Ti poklici so tisti, ki bodo iskani.

Vem, da so sedaj zelo težki časi. Tudi pri meni. Takoj ko smo končale enoletno šolo, po vsem kar sem dala skozi tudi na svojem intimnem področju, se je začela pandemija. Isti dan. Takrat sem začela takoj razmišljati kako lahko pomagam, kako lahko dam svoj pečat, zato sem začela delati to brezplačno akcijo, v katero seveda tudi ogromno tudi vlagam. Ne samo časa, ampak tudi denarja. Nisem imela enega dneva, da se spočijem. Sedaj so taki časi, da moremo prodret čez. Moramo si zorganizirati čas tudi če ga imamo malo. Treba si je narediti prioritete. Midve z Darjo vam greva maksimalno na roke glede domačih nalog, ampak pošlji mi kar imaš, posnami se brez makeupa v pižami, samo naredi to. Želim si, da vam lahko dam po prvomajskih praznikih pisno dovoljenje, da že začnete učiti.

Ne moremo se delat, da nismo v časih, ki so nori. Ene izmed vas je tole noro udarilo. To so preživitvene panike. Tudi sama spreminjam plane. Morala bi že začeti z novim šolskim letom, pa nisem imela srca računat ne glede na to, da vem kako dragocena je naša šola in vso znanje. Eni normalno naprej računajo in čisto prav, da ja, ampak meni se je zdelo, da moram dati nekaj zastonj. Vem, da ste določeni na totalni prelomnici glede življenja, edini način je, da greste s polno paro naprej. V Ameriki rečejo temu »pivot«. To pomeni, da narediš obrat in si skreiraš novo službo. Ne rečem, da je lahko, ampak ko boš pogledala nazaj čez nekaj časa, si boš lahko rekla:

*»Wow življenje, porinil si me čez rob prepada. Morala sem poletet.  
Če tega nebi bilo, nebi nikoli letela.«*

Čutim vas in vas popolnoma razumem. Če boste potrebovale, bomo še imele predavanja, da vas nabildam čim prej, da boste začele z vizijo, z denarjem, da odstranimo samosabotažo.

Najbolj grozno od vsega tega je, da se ne more nič planirati. Jaz vam ne morem reči kdaj bomo imele srečanje v živo ker noben tega ne ve. Lahko se grem pritoževat in govorit o teorijah zarote, ampak veliko sem razmišljala, govorila sem tudi o tem z Garrettom. Mislila sem, da bom lahko vse do splanirala junija, velika verjetnost je, da bo to komaj septembra. Ne vem. Po tem predavanju boste imele še predavanje s Špelo Jakšo o dihanju, jaz vam bom dala tudi kakšno domačo nalogo. Po prvomajskih praznikih bomo imele družinsko odločitev. Predlagam, da izvedemo v juniju online kakor, da bi imele v živo. Se pravi namesto, da imamo cel teden, ker imate ene službe, imamo petek, sobota, nedelja poglobljena online druženja tako kot bi imele v živo. Vem, da ni isto. Imele bomo preko Zooma, da se bomo lahko tudi videle. Veliko stvari lahko takole izpeljemo. Pomembno je, da vi končate to šolanje. Tako lahko začnete že učiti po prvomajskih praznikih in imate junija diplomo že narejeno. Potem pa ko se bodo stvari sprostile, ali bo to junij ali september, se bomo pa videle v tednu v živo. Ampak ta teden bo »češnja na torti«. Nič ne odpovedujem. Ta teden bo ekstra. Vse ostalo bomo pa naredile online. Zakaj? Zato ker ne vemo kako dolgo časa bo še tole trajalo. Edini način, ki ga imamo je, da izpeljemo malo drugače kakor smo si zamislile, ampak, da izpeljemo. Imele boste z mano, z Darjo kakor, da imamo teden v živo. Delale bomo preko Zooma, pokazale bomo stvari, tudi ve boste učile preko Zooma, jaz vas bom popravljala, diagnosticirale se bomo in potem ko se bodo zadeve umirile, ko bomo videle, da se da družiti, letet, vse možno, potem bomo kot družina izbrale datum in bomo imele v živo. Ampak to bo naš bonus. Do takrat bomo pa že vse naredile. Tako se bomo na tednu v živo res lahko posvetile finesam. Sedaj je že skoraj maj. Do začetka junija morete imeti že vse obkljukano. Očitno je Univerzum hotel, da se izmojstrite tudi online. Bomo izpeljale. Najslabša možna stvar je, da ko se bo vse odprlo, da gremo v paniko, da se moremo takoj dobit. Ko se bo svet začel zopet vrteti, bo prva 2 tedna zagotovo vse hektično.

Vse tehnične stvari prepustite meni in Darji. Najverjetneje se bomo razdelile v 2 skupine po 20. Ena skupina bo imela najprej mene, druga Darjo in potem se bomo zamenjale.

Danes vam bom dala tudi eno domačo nalogo, naslednjič se bomo pa pogovorile glede seminarov. Ne bom vam dala vse naenkrat, da vas ne zasujem. Tudi če sama pogledam kaj je potrebno narediti za vseh 100 dni moje akcije, si rečem, da sem nora. Če pa to razdelim, na 10 stikal in na 10 dni, posnamem video v slovenščini, nato v angleščini, nato nadaljujem... tako je lažje za moje možgane. Tako ne padam v paniko.

Če imate same kake predloge za online, jih prosim napišite. Jaz bom vse prebrala. »Več glav več ve«.

Začne se na majhno, potem se poveča. Ni lahko, vem pa, da boste zrihtale! Najboljše je, da se sedaj zaposlite. Bolj ko razmišljamo, bolj ko gledamo novice, bolj padamo v paniko. Usmerite svoj fokus drugam kakor svet hoče.

Če imaš krč glede online učenja, ga bomo prebile. Stvar je v tem, da ne gre brez onlina. To kar bo sedaj, se bo zagotovo še kdaj ponovilo. Uči v živo če ti tako najbolj paše, ampak imej backup. Tudi tiste, ki so učiteljice v šolah, morejo sedaj učiti online. Veliko torto razreži na koške, tako greš košček po košček in kar naenkrat bo to diplomica.

## **PRAVA MOČ KROŽNIH MIŠIC, MEDENIČNO DNO – OBRAZ, SREDICA V MOŽGANIH**

Vi ste se naučile vaje, katere ste se morale napiflati. To je ta tehnični del. Danes boste dobile tudi domačo nalogo, nad katero vem, da boste popolnoma navdušene. Sedaj pa pojdimo malo globlje. Takrat ko znamo osnove in kako narediti vajo, potem se lahko začnemo igrati in poglobljat svoje znanje. Danes bomo šle še en level več glede tega kaj prinaša trening mišic obraza. Od vseh jog obraza, ki obstajajo na svetu, tega dela znanja, nima nihče razen nas. To morate vedet, saj vas dela najbolj posebno. Prav tako imate zaradi tega največji spekter možnosti glede dela ker ste velik korak naprej nad samo estetiko. Pa ne ponižujem estetike. Bolj kot to razumete, več možnosti imate za delo.

Danes se bomo pogovarjale o tem kaj vse naredimo s treningom mišic obraza oziroma kako trening mišic obraza narediti še močnejši in kaj se dogaja znotraj naše glave takrat ko pravilno in z močjo treniramo svoje mišice. Začela bom na začetku. Ene stvari že vemo, ampak jih bomo nalagale tako, da bomo svoje znanje še poglobile.

Imele bomo tudi posebno predavanje samo za moške, tako, da bomo tam vse naslovile. Še en bonus: vse kar učim pri Juicy & Strong za imunski sistem, bo iz tega ven posebna licenca, ampak vi dobite že sedaj ta bonus. Namreč vaje, ki jih učim glede obraza in glede 10 stikal, lahko tudi vi uporabljate. Dobile boste tudi dodaten člen v pogodbi glede tega. Za temi stvarmi bo zagotovo največje povpraševanje. Za Juicy & Strong se delajo zapiski, ki jih boste prejele. Lahko boste uporabljale tudi ime Juicy & Strong. Prav tako boste lahko učile Power Brain Yogo za moške. Zraven svoje licence dobite še 2 licenci. Učite se ker nikoli ne bo več tako. V dobrem smislu to mislim. Tudi noben na svetu ne uči moških teh stvari. Kasneje bodo to posebne licence.

Prva stvar, ki jo je zelo dobro vedeti, je ta, da če pogledamo mišice medeničnega dna in mišice obraza, vidimo, da je preslikava. To kar je pri ženskah klitoris, je pri moškemu penis. Kar se kaže na medeničnem dnu, se kaže na obrazu. Kar naredimo na obrazu, se kaže na medeničnem dnu. Ko to treniramo skupaj, se naredi največji magic. Predstavlja si svoje telo kot, da je nebotičnik, recimo ljubljanski nebotičnik. Ko želiš zgraditi en močen oziroma

stabilen nebotičnik, ki ga noben potres ne more sesuti, je treba zgraditi naprej globoke in močne temelje, če ne se podre. Ljubljanski nebotičnik ima spodaj pod pritličjem totalno globoke temelje in rove in je na posebnih valih, zato, da če potres pride, se ne podre. Skratka vse mogoče stavbe imajo močne temelje. Če temeljev ni, se hiša ne more zgraditi, saj se podre.

### *Temelj našega telesa in organizma so mišice medeničnega dna.*

Če se tukaj moč izgubi, se celoten nebotičnik podira, ruši, vsi notranji organi, vse kar je nad tem, hrbtenica, okostje, vezivno tkivo...nič nima stabilnosti in se podira. Kadar hočemo v telesu karkoli obnoviti ali pomladiti, je pomembno, da so najprej močni temelji, če ne vse pada. Kar se dogaja s temelji se nam izpiše na obrazu. To je copy-paste. Mišice spodaj se pokažejo na obraznih mišicah.

Ko imamo močne mišice medeničnega dna, se pravi vaginalno in analno mišica, so kot zagon dvigala, ki pošilja gor energijo in cirkulacijo proti zgornjim nadstropjem. Imamo nebotičnik, ki ima spodnje temelje, kjer je pa streha, je pa obraz. Ko imamo zgornji del napet v smislu na svojem mestu in ko imamo spodnji del močen, potem sta zgornji in spodnji del nebotičnika vpeta in kar je vmes, se ne more podirati. Se pravi mišice obraza pomagajo, da nadstropja niso pogreznjena en v drugega, spodnje mišice pa pomagajo, da se nadstropja ne sesedajo. Se pravi oboje skupaj drži nebotičnik na mestu.

Če se zgoraj zgodi padec, ta del poriva proti temeljem vsa nadstropja. Če spodaj ni moči, se vse skupaj sesuje. Če zgoraj ni moči, organi nimajo stabilnosti.

Kaj je skrivnost do tega, da je v telesu vse na svojem mestu, zdravo, pretočno in precirkulirano? Da so temelji – mišice medeničnega dna močni in da so mišice obraza na svojem mestu. One vlečejo navzgor, spodnje mišice dajo stabilnost in vsi organi so na svojem mestu. To je ključ do obnove telesa, da sta ta dva temeljna dela močna. Krožne mišice so pa tiste, ki v bistvu nategujejo. Ko so naše mišice obraza močne in ko je medenično dno močno, vezivno tkivo vleče gor in dol in je lepo razporejeno. Zaradi tega organi niso stisnjeni, niso pogreznjeni, ampak so lepo na svojem mestu. To je ena izmed funkcij mišic obraza v povezavi z mišicami medeničnega dna. Imamo 5 krožnih mišic. Se pravi: vaginalna, oziroma glavica penisa pri moškemu, analna, 2 očesni, usta. Krožne mišice so tiste katerih moč napenja vse notranje organe, naše vezivno tkivo in drži naš nebotičnik na svojem mestu. Se pravi preko krožnih mišic ohranjamo nebotičnik raztegnjen in poravnan. Zato v jogi, v taoizmu rečemo tem mišicam »Okna vrata in življenja«. Kolikor imajo moči naše krožne mišice, toliko je napeto naše vezivno tkivo, ki objema vse naše notranje organe, jih prehranjuje, jim prinaša kisik, kri, cirkulacijo. Od moči krožnih mišic je odvisno ali se tvoje telo seseda ali je na svojem mestu in je zaradi tega zdravo. Najbolj nas stara in najbolj zbolimo zaradi tega če je vezivno tkivo preveč zategnjeno okoli organov ali če je preveč ohlapno. Organi niso potem prekrvavljeni, se ne morejo čistiti, dobro funkcionirati, začnejo propadat.

Ljubljanski nebotičnik ima dvigalo. Ti prideš v pritličju notri in npr. ta nebotičnik ima 15 nadstropij. Naloga dvigala je, da te pripelje do vseh nadstropij. Kako je pa pri našem organizmu? Spolni hormoni in spolna energija je tista katere namen je, da potuje. Strankam ne govorit o spolni energiji, ampak o cirkulaciji, prekrvavitvi. Tako si vsak predstavlja. Kako se telo prekrvavi? Spodaj kjer je medenično dno je izvor prekrvavitve celega telesa. Telo je narejeno tako, da gre prekrvavitev gor, gor, gor do žlez v glavi, do temena in se potem spušča. Torej prekrvavitev – dvigalo se dviguje gor in dol. Kaj to pomeni? Okoli naše hrbtenjače imamo živčevje. Živčevje vodi do organov. Imamo žile, limfne poti in živčevje. Ni da ni. Namen našega telesa je, da je izvor tega živčevja spodaj na naši križnici in v bistvu vrh živčevja oziroma naš najvišji hrbtenični vretenec, je v bistvu oksipitalna kost. Se pravi tvoja krožnica in tvoja oksipitalna kost je copy-paste. Obe kosti izgledata enako, tako kot mišice medeničnega dna in mišice obraza. Če želimo biti zdravi, mladi, sočni, močni, moremo imet močne medenične



## Juicy Face Lifting

mišice spodaj in močne mišice zgoraj, saj je osnova, da se nebotičnik ne sesuje. Ne moremo delat na 3. nadstropju nekaj če se zgornje nadstropje podira ali pa če spodnje nadstropje nima obnove. Ne gre. Nihče ne more reči, da začnemo graditi nebotičnik v 3. nadstropju. Tu ni logike. Vse to je osnova anatomije. Moj nebotičnik more najprej stat, potem se pa lahko začnem igrat z njim, v dobrem smislu.

Torej za moč so krožne mišice. Potem imamo pa križnico, okoli katere je ogromno živčevja in pa oksipitalno kost, okoli katere je tudi ogromno živčevja. Atlas je manjši del, oksipitalna kost je pa cel spodnji del lobanje. Okoli križnice in okoli oksipitalne kosti je speljana električna našega telesa. Vi ste električarke. Stikala so žleze v glavi, glavni kabli za elektriko našega telesa pa so okoli križnice in okoli vratu. To vemo. Če ima nekdo hudo poškodbo križnice, se zgodi, da ne more hoditi, stvari ne delajo v telesu. Če je poškodba na vrhu vratu, so ljudje tetrapegljiki. Torej ta električna je za cel nebotičnik in za vsa nadstropja nebotičnika.

Naše telo ima 2 pomembna stikala. Imamo nebotičnik, dvigalo, elektriko, sedaj pa želiš, da v nebotičniku v vseh nadstropjih svetijo luči. Da pa svetijo luči je pa odvisno od tega, da nam dobro delajo naši notranji organi in vse funkcije našega telesa. V stanovanju imamo omarice za varovalke. Če varovalka ne dela, ne dela nobena luč. Potem so pa v vsaki sobi stikala za elektriko. Tako je v nebotičniku. Glavne varovalke za našo elektriko so spolni organi in pa žleze v glavi. Če tukaj ni varovalk, v nobeni dobi ne dela električna. So stikala, ampak varovalke morajo delati. Spolni organi, se pravi jajčniki, klitoris, maternica v povezavi z nadledvično žlezo – to je spodnji center in pa zgoraj, epifiza, hipofiza in hipotalamus. To so glavne varovalke. Če te stvari niso usposobljene v telesu, je vse ostalo obliž na rano, ko se kdo hoče regenerirati, pozdraviti, pomladiti, obnoviti. Najprej je treba pogledati anatomsko funkcijo telesa. Noben arhitekt ali gradbenik ne bo rekel, da naredimo stikalo brez, da naredimo omarico za varovalke. Prav tako ne bo rekel, da začnimo graditi v 3. nadstropju hišo, saj nas zanima samo to nadstropje. Ne gre to tako. Vaša naloga bo, da boste tudi ljudem pokazale stvari, ki so popolnoma logične in sicer kako zgraditi telo, kako ga ohraniti zgrajenega in kako ga prekrvaviti. Ve ste električarke. V našem telesu je vse električna. To so ti kabli in to je osnova vsega.

Če gremo nazaj k dvigalu. Mi imamo glavne varovalke. To so spolni organi in žleze v glavi. Vse te varovalke nekaj proizvajajo. K temu še gremo. Poanta je, da ko nam delata spodnja in zgornja omarica varovalk, so naši možgani »razsvetljeni«. Zanimivo je, da ko se spodnja varovalka prižge, to vpliva na zgornje varovalke, torej ko prižgemo spolne organe, se odzove sredica v možganih, ko prižgemo sredico v možganih, se odzovejo spolni organi. Električna se prižge. To še ni dovolj.

Se pravi sedaj imamo hišo. Imamo temelj in streho hiše, dvigalo, postajo za varovalko in speljane kable in stikala do vseh nadstropjih – do vseh notranjih organov. Kako prižgati stikala? Kako prižgati luči v 2., 3., 4., 5. nadstropju našega nebotičnika? Tukaj je pa sedaj vsa poanta. Kolikor je močno spodnje nadstropje, toliko je močno dvigalo. Namen je, da dvigalo potuje v 1. nadstropje. 1. nadstropje je, da energija potuje od medeničnega dna do nadledvičnega dela. 2. nadstropje je malo višje – področje črevesja. 3. nadstropje je področje želodca. Potem je področje vranice, področje jeter... Kako to potuje? Električna in energija potuje in gre od enega organa do drugega. Ob hrbtenjači poteka živčevje, ki je povezano z organi. Predstavljaš si, da imaš lep in močen nebotičnik. Imaš dvigalo, ki gre samo do 1. ali samo 3. nadstropja, namesto, da bi šlo do najvišjega, 15. Ni dovolj, da imamo omarice za elektriko, da imamo dvigalo, da imamo nebotičnik, mi moramo imeti tudi moč, da dvigalo potuje po vseh nadstropjih navzgor in tako prižiga luči v vseh posameznih sobah. Marsikdo ima nebotičnik s 15 nadstropji in nima dvigala – to je spolna energija, ki prižiga celo elektriko ali nima žlez v glavi, ki bi to elektriko vleklo gor ali pa nima moči dvigala, da bi pripeljale to prekrvavitev v višje nadstropje. Naš organizem je narejen tako, da ko je vse na svojem mestu, ko nam delajo žleze v glavi in spolne žleze, to omogoča, da dvigalo potuje gor, vse prekrvavi in potuje dol. Nato gre zopet gor in dol.

Zelo velikokrat se zgodi, da imajo ljudje dvigalo, ki ne gre do najvišjega nadstropja. Največ

luči in energije porabljajo naši možgani. Problem je v tem, ker pri večini ljudi spolne žleze, medenično dno ni dovolj močno in ne pripelje energije do možganov. Dvigalo se ustavi tam kjer se ustavi elektrika in kjer se ustavi prekrvavitev. Marsikomu gre elektrika samo do določenega nadstropja, višje pa ne. Možgani so del telesa, ki potrebuje največ prekrvavitve, največ elektrike a kaj ko do njih pride najmanjkrat dvigalo. Če ni dovolj moči, če ni dovolj prekrvavitve in če ni dovolj povezave, dvigalo zaštedka na pol poti. Se pravi zgornje krožne mišice vlečejo dvigalo gor, spodnje krožne mišice pa potiskajo, da pride dvigalo do gor. To je ta prenos. Telo je sestavljeno tako, da je v pritličju spolna energija žlez. Spolna energija se mora dvigniti. Kamor koli se dvigne, se to prehrani, prekrvavi, pomladi, more se dvignit vse do žlez v glavi, kjer jih prižge. Potem se spusti nazaj dol. V glavi se prižge elektrika in ta luč se mora potem spustiti dol. Telo je narejeno tako, da kroži gor in dol preko krožnih mišic, preko prekrvavitve, preko živčnega sistema. Ko nam enkrat delajo dobro spolne žleze in žleze v glavi, takrat so vse naše sobe in vsa naša nadstropja v nebotičniku prekrvavljena oziroma osvetljena. Luč dela, telo je zdravo in na svojem mestu.

Kaj mi delamo z obraznimi vajami? Zakaj mi istočasno treniramo zgoraj in spodaj? Zaradi tega ker skrbimo, da se dela najpomembnejša funkcija v našem telesu. Dvig spolnih hormonov in spust teh hormonov nazaj dol. V taoizmu tem rečejo, da dvignemo vodo – spolni hormoni. Možgani predstavljajo element vode, ampak se v njih nabira ogenj. Mi dvignemo po hrbtenjači vodo gor, navlažimo pregret možgane in spustimo to energijo nazaj dol. Potem rečejo temu v taoizmu »mikrokozmična orbita«, v tantri »kroženje kundalinija«. Ampak vsa poanta je, da se v telesu dogaja kroženje in to kroženje ni energija, ampak prekrvavitev. Ko imamo mi močne mišice medeničnega dna, nam začne utripati sredica v možganih. Ko imamo močne mišice medeničnega dna v povezavi z močnimi krožnimi mišicami obraza, dobimo v bistvu utrip v spolnih organih in v centru možgane. To je to kar vleče brez, da mi kar koli delamo, energijo po našem celem nebotičniku. To je energija prekrvavitve v obliki prenašanja hormonov.

### *Glavni vzrok za staranje možganov je pomanjkanje spolnih hormonov.*

Ko spolni hormoni ne pridejo do najvišjega nadstropja do možganov, se možgani začnejo sušiti in starat. Z leti se možgani manjšajo in trdijo. Trdijo se zaradi tega ker se spolni hormoni ne dvignejo gor, da bi jih navlažili.

Mi delamo vaje z mišicami obraza, stiskamo spodnje mišice ter dihamo od spodaj navzgor. Hkrati aktiviramo zgornje krožne mišice in dvignemo vezivno tkivo celega telesa ter spolne hormone. Vsakič ko utripnemo s krožnimi mišicami obraza prekrvavimo žleze v glavi, istočasno ko pa stiskamo spodaj, pa prekrvavimo spodnje žleze – maternico, jajčnike. Začnejo se delati hormoni in to kroženje – potovanja dvigala gor in dol.

Spolni hormoni se aktivirajo na 2 načina, zato je joga obraza, tako zelo dragocena. Če treniramo samo mišice medeničnega dna, prekrvavimo jajčnike, maternico. Ko pa treniramo obrazne mišice pa prekrvavimo žleze v glavi. Ko so prekrvavljene žleze v glavi, pa one začnejo prebujati spolne žleze.

Spomnite se začetka predavanja, kjer sem rekla, da je medenično dno copy-paste naših mišic obraza. V življenju imamo 3 opcije:

1. opcija: Ko treniramo mišice medeničnega dna, prekrvavimo spodnje spolne žleze. Tako se nam začnejo proizvajati spolni hormoni, ampak vprašanje kako dobro dvigalo imamo, do kam bo speljalo.
2. opcija: Treniramo mišice obraza. Kaj naredimo? Prekrvavimo žleze v glavi, zložimo nebotičnik nazaj. Ko aktiviramo žleze v glavi, one pošljejo impulz spolnim žlezam, da se aktivirajo.
3. opcija: Ko pa naenkrat treniramo zgoraj in spodaj istočasno, se pa zgodi popolna aktivaci-

## Juicy Face Lifting

ja varovalk spodaj, varovalk zgoraj. Spolni hormoni gredo gor, zgornji hormoni aktivirajo spolne in telo preveže celo električno. Dvigalo vleče gor, pošilja in spušča. Istočasno treniranje obeh centrov je pa tisto ko telo zlaga nazaj, prekrvavi in poskrbi, da gre dvigalo v vsa nadstropja.

Anatomsko je dokazano, da je lobanjska kost povezana s križnico. Kadar prekrvavimo lobanjsko kost, prekrvavimo križnico. Križnica ne more biti pravilno nastavljena, če ni nastavljena pravilno oksipitalna kost. Brez vključitve obraza ne more biti rehabilitacije telesa. Vezivno tkivo telesa se konča na temenu in začne na petah. Nebotičnik ima fasado. Je pripet temeljno zgoraj in spodaj temeljno, da ne pade. Mi ne moremo obnovi in prekrvavit telesa če ne vključimo obraza. Zgoraj se naredijo najbolj fina dela. Ne moremo rehabilitirati križnice če ne aktiviramo spodnjega dela lobanje. Temporalna mišica je povezana z mišico psoas v kolkih, ki objema spolne organe. Če nimamo temporalne mišice na svojem mestu, je psoas zakrčen ali preveč ohlapen in ne prekrvavi spolnih organov. Če obraz pada, se nebotičnik seseda. Vezivno tkivo telesa se konča na temenu. Če ni vpeto zgoraj, pada in če ni vpeto spodaj, pada prav tako. Mi treniramo oboje.

*Vsa skrivnost Juicy Face Liftinga je ta, da mi aktiviramo spodnje mišice in s spodnjimi mišicami dvigujemo obraz.*

Ko nekoga učite, je treba začeti na začetku. Najprej se je treba ukvarjat z obraznimi mišicami. Ko razumemo električno in vezivno tkivo, potem aktiviramo spodnje mišice in spodnje nadstropje, vlečemo energijo gor toliko časa da dvignemo gor obrazno mišico. Iz analne mišice in iz vaginalne mišice. Iz mišic medeničnega dna vedno naredimo ta dvig. To je potem prava moč, prava skrivnost in prava prekrvavitev telesa. Potem se lahko igramo tako, da napnemo mišice obraza, napnemo spodnje mišice in potem s svojo pozornostjo pošljemo energijo proti jetrom, proti organom, ki jih želimo obnoviti. Tudi če tega ne pošiljamo, to, da napnemo oboje naenkrat in s tem ko dvignemo od spodaj navzgor, se zgodi avtomatično prekrvavitev in tako se organi prehranijo, dvignejo, obnovijo brez, da karkoli delamo.

Klitoris in hipotamus sta povezana. Vsakič ko se klitoris prekrvavi, se prekrvavi hipotalamus. Ko se prekrvavi hipotalamus, se prekrvavi klitoris. Klitoris in hipotalamus sta stičišča živčnih končičev. Oba imata okoli 3.000 živčevja. V Bibliji piše: »Kakor je zgoraj, tako je spodaj«. To pomeni, da kakor je na nebu, tako je na zemlji. To pomeni, da so v našem organizmu copy-paste sistemi. Ko aktiviramo te copy-paste stvari, klitoris in hipotalamus, mišice medeničnega dna in mišice obraza, ko naredimo na obeh koncih prekrvavitev, se zgodi magično v telesu glede same obnove in glede vsega. Ko prekrvavimo maternico, se prekrvavita epifiza in hipofiza. Ko moški prekrvavi prostato, prekrvavi epifizo in hipofizo. Ko mi prekrvavi epifiza in hipofiza, se ženskam prekrvavi maternica. S tem ko na dveh glavnih koncih kjer so varovalke delamo to prekrvavitev, dobimo moč, da se celo telo obnovi.

*Ko začnemo dvigovati obrazne mišice od spodaj, je moč tega dviga in rezultat tega dviga še toliko boljši.*

Ustna mišica je zelo povezana z vaginalno, očesni pa z analno. Kmalu bomo začele delati to, da bomo potopile oči do analne mišice in bomo s stiskom analne mišice in s pogledom dvigovali obrazne mišice. Boste videle kako večja moč se bo zgodila. Ko mi aktiviramo analno mišico in krožne očesne mišice, se aktivira center možganov, začne se delati utrip v maternici in v centru možganov ter se nam začne v epifizi proizvajati hormon pineacin. Pinealna žleza – epifiza proizvaja ogromno stvari. Med drugim tudi hormon, ki se imenuje pineacin. Nekje boste zasledile tudi ime pinolin. Pineacin je hormon, ki aktivira in regenerira vse celice telesa. To je še stopnja več od rastnega hormona in je v bistvu hormon, ki v celicah proizvaja biofotonsko svetlobo, zaradi katere celice vibrirajo oziroma orgazmirajo. Pineacin je hormon zaradi katerega se v celicah in DNA začne proizvajati elektrika in v bistvu ven iz tega se



pa zgodi popolna regeneracija.

Mi imamo pineacin in pinolin. To je mikrohormon. Eni rečejo tudi, da je nevrotransmitor. Ko nam pinealna žleza - epifiza dobro dela, se zgodi to, da se nam DNA pravilno deli in da je vsaka nova celica, ki v telesu nastane zdrava. Doktor Popping je bil nominiran za Nobelovo nagrado, saj je ugotovil, da je okoli vsake celice biofotonska celična svetloba in da bolj kot celica sveti, bolj je zdrava. Se pravi kaj je ta svetloba? Električna. Naše celice so naelektrene. Bolj kot nam delajo žleze v glavi in spolni hormoni, bolj so te celice svetle in naelektrene. Ko ima celica manj svetlobe, ko ta svetloba pade pod 30%, je celica bolna in stara. Vse kar je pod 30%, se celica ne da več obnovit. Če je celična svetloba 35%, lahko to luč še povečaš. Naše telo ves čas proizvaja nove celice. Problem je, če imajo naše ostale celice v telesu slabo biofotonsko luč, so tudi nove celice, ki se proizvajajo stare. V smislu niso tako svetle in nimajo toliko biofotonske svetlobe za kolikor so narejene, da jo imajo. Če naša epifiza dobro dela, se pa zgodi to, da so nove celice polne biofotonske luči. To je v bistvu cel ta krog.

Se pravi ko mi aktiviramo spolne hormone in žleze v glavi, se zgodi to, da se naš organizem začne perfektno obnavljati na področju DNA. Kako stimuliramo to obnovo? Ne gre se za to kaj jemo. Jaz imam dodatek, ki se imenuje Telomer Plus. Telomeri so repki na našem DNA. Telomerska znanost je dobila Nobelovo nagrado, saj so dokazali, da ko imamo dolge repke telomerov, smo mladi. Daljše repke telomerov kot imamo, bolj se nam organizem obnavlja, bolj je zdrav, dlje živimo. Obstaja cela telomerska medicina, ki je narejena z namenom, da podaljšuje repke telomerov. Najbolj močno superživilo, ki je dokazano, da podaljšuje repke telomerov je astragalus oziroma astragalus kot eni rečejo. Tudi to ima včasih 2 imeni. Potem imamo razne dodatke. Eni stanejo po 10.000€, kjer dobiš infuzijo, da ti podaljšuje repke telomerov. V mojem superživilu je astragalus, vitamin D3, rodiola, ki je dokazano, da pomagajo repkom našega DNA. Astragalus je zelo dober proti virusom, zato se ga priporoča uživati sedaj.

Mi lahko jemo najboljše dodatke in najboljše stvari, super, da jih jemo, ampak naš organizem lahko absorbira samo toliko kot je močen. Nad vsemi dodatki in nad vsem pa je to, da ti sama proizvajaš hormone, ki podaljšujejo repke telomerov. Te hormone pa proizvaja tvoja epifiza. Se pravi, ko nam epifiza dela dobro, se v našem organizmu dogaja podaljševanje telomerov samo od sebe. To je moč tega kar mi delamo.

Seveda obstajajo tudi zadeve, ki krajšajo telomere. Hrana, stres...ampak ko mi vzdržujemo spolne hormone in žleze v glavi, nam naš lasten mehanizem dela. Prehranski dodatki malce porivajo dvigalo gor. Ampak najboljše je, da ti dvigalo samo od sebe dela. Ko ti razumeš, da aktiviraš spodnje mišice, da vlečeš gor in potem z izdihom spustiš to kar si aktivirala nazaj dol proti telesu, nazaj do svojih spolnih organov in ko skrbiš za svoje dvigalo in za svojo moč, da lahko dvigneš in spustiš, potem se vse te funkcije v telesu začnejo same od sebe spravljanje nazaj v svoje optimalno delovanje. Mi smo tako narejeni. Če ti dobro dela hipotalamus, se ti kortizol sam zbalansira. Mi beremo, joj stres, dvignjen kortizol, adrenalna izgorelost... To je vse res. Ampak če imaš ti močen hipotalamus, on sam od sebe uravnava kortizol. Naš organizem je narejen za stres. Stres je električna, je močnejši pretok. Mi potrebujemo stres v življenju. Seveda nismo narejeni, da ta stres - električna cel dan šiba po našem telesu. Ampak naš živčni sistem prenese močnejše impulze elektrike. Kaj se ob stresu zgodi? Naše telo ima elektriko. Ima hladen tok - parasimpatičen živčni sistem, ki obnavlja. Potem imamo pa močnejši tok elektrike - simpatični živčni sistem, ki aktivira, segreva in je močnejši. Če po naših kabljih ves čas šiba vroča električna, če ima ves čas priključen simpatičen živčni sistem, dvignjen kortizol in adrenalin, se nam kabli pregrejejo, zgodi se kratek stik v kabljih. Možganska kap je samo pregretje kablov v možganih zaradi prevelike električne napetosti prevelikega simpatičnega živčnega sistema. Na drugi strani je enako s srčnim infarkt. To so kratki stiki v elektriki. Potem je Alzheimer, Parkinsonova bolezen, Multipla skleroza...to je vse težava v elektriki. Čeljustni sklep nam dobro ne dela, malce se nam vname uho, električna, ki gre okoli ušesa povzroča vrtoglavico. Mi smo električna bitja. Naši možgani so električni kabli. Imamo različne tokove elektrike in smo narejeni za oba. Če teče samo hladen tok po

našem telesu, tudi ni ok. Moška energija je akcija, ženska energija relaksacija. Organizem je narejen, da stečejo po njemu ti vroči impulzi, potem pa pridejo hladnejši impulzi in popravijo škodo. To, da smo mi včasih pod stresom, to nas krepi.

*Stres nas krepi če smo mi močni.*

Če imamo v telesu močne varovalke, če pride malo stresa čez njih, je to dobro. V takem primeru ti stres obrneš sebi v prid. Pride situacija takšna kot je sedaj, pogledaš kaj lahko narediš in najdeš rešitev. Gori hiša, dvigne se kortizol, dvigne se adrenalin, mama gre skozi ogenj reši otroka in gre ven. To je njej pomagal njen kortizol in adrenalin. Se pravi to so dobri hormoni če potem ko ona pride iz goreče hiše te hormone izklopi. Naš problem je ker nam stresni hormoni šibajo non stop in ker imamo prešibke žleze. Potem nam vrže ven varovalke. Wim Hof, ki dela dihalne tehnike in si vbrizga nevrotoksine ter viruse v telo, jih nato prediha in mu nič ni. On sebe načrtno daje pod stres, ga premaga in se s tem krepi. To so kratka obdobja in potem se za izklopit.

Problem je v tem, da nam morejo žleze dobro delat. Kako nam dobro delajo? Tako, da so prekrvavljene. Tisto kar je prekrvavljeno, živi. Tisto kar ni prekrvavljeno, odmira. Če imaš ti močne žleze, potem tudi ko pride višja električna napetost, te ne prekuri, ampak te še samo bolj zbudi. Imaš hipotalamus in klitoris, imaš maternico oziroma prostato in epifizo, potem imaš pa te parčke v telesu, ki so narejeni, da to med sabo regulirajo in da vse kar se nam zgodi uporabijo za svoj razvoj.

## **DODATNA VPRAŠANJA:**

### **Vnetja v telesu**

Vsa vnetja, ki se nam v telesu dogajajo, kažejo na to, da je bilo neko pregrevanje v organizmu s strani kortizola. Dizbalans kortizola povzroča vnetja. Prav tako vpliva več faktorjev na to v katerem nadstropju stvari zaštekajo. Vedno ko je vnetje, je vedno kortizol.

### **Seks in joga obraza**

Spolna energija je izjemna energija. Če je pravilno uporabljena, je totalno obnovitvena. Ampak spolna energija je lahko tudi največje razprševanje. Za moškega, ki je izčrpan in ejakulira, je to samo izguba energije. Ko nam žleze dobro delajo, potem spolna energija pravilno teče in se nikjer ne zablokira. Problem je če spolna energija ni uparjena. Predstavlja si vodo v obliki rose, ki se lahko dviguje. Se pravi spolna energija je funkcionalna takrat kadar se dviguje in prekrvavi možgane. Kaj je razlika med jogo obraza in spolnim odnosom? Ko nam elektrika dela in ko nam žleze dobro delajo, je absolutno spolni odnos ali odnos s samim sabo popolni pripomoček, da spolna energija pomladi in prehrani organizem. Joga obraza in žleze v glavi pa sploh naredi možnost, da spolna energija teče. Mi fizično treniramo spolne organe in žleze v glavi, da se lahko dogaja magic med spolnim odnosom. Vsakič o delamo joga obraza, se telo počuti kot, da je v spolnem odnosu ker se aktivirajo hormoni in žleze. Če bi me ženske med vsakim spolnim odnosom doživele maternični orgazem, pa ga ne, bi se zgodilo to pulziranje in bi se nam aktivirala zlata sredica žlez v glavi. Z joga obraza pomagamo telesu, da med spolnim odnosom začne delati organizem za točno to za kar je narejen. Za večino žensk in moških spolni odnos ne aktivira istočasno žlez in sredice v glavi. Idealno pa je, da bi se nam to zgodilo. Zgodi se nam pa ko imamo žleze dovolj močne, da se v njih to sploh lahko začne delat. Ko mišica ni dovolj močna, ne more narediti tega za kar je narejena.

### **Kako je v času menopavze in andropavze?**

V menopavzi in andropavzi je treba še bolj skrbeti za to. Ko smo ženske v obdobju menstruacije, se nam vsak mesec sami od sebe aktivirajo jajčniki, ker ovulirajo. S tem se dvigne energija do prsi. Kako to vidimo? Pred menstruacijo se nam vsem ženskam prsi napolnijo in začnejo proizvajati hrano za otroka tudi če mi ne zanosimo. Vsak mesec se vidi dvig energije po ovulaciji od jajčnikov do prsi. Ko smo mi v rodni dobi, se nam ti hormoni dvigujejo. Ko pride ženska v menopavzo, se zgodi to, da njeni jajčniki nimajo več tega impulza samo aktivacije ko je ovulacija, zato je treba jajčnikom še toliko bolj pomagati. Ko je ženska v času ovulacije, se njej elektrika prižge vsak mesec v jajčnikih elektrika, s tem ko ona ovulira. Ko pa ni ovulacije, se pa jajčniki ne prižigajo če jim ne pomagamo. Tako, da v času menopavze in andropavze pri moških, je pa tako, da imajo moški manj testosterona in spolnih hormonov, zaradi tega je značilno, da se po tem obdobju začnejo razne težave z možgani, Alzheimer, demence....ker ni več spolnih hormonov, ki bi aktivirali možgane. V času menopavze in andropavze je tega naravnega mehanizma dviganja spolnih hormonov manj in zato si je treba bolj pomagati.

### Hudo vnetje pri 4 letnem otroku

Mama ali oče s šibko adrenalno žlezo, kar pomeni šibek imunski sistem, rodita otroka, ki ima šibko adrenalno žlezo in je nagnjen k vnetjem. Zato sem hvaležna, da nisem imela otroka z Giorgosom, pa ne mislim z nobenim grdim namenom. Tudi sama nimam dobre genetike nadledvične žleze, ampak on je imel tako slabo nadledvično žlezo in kortizol, da je doktor Flisova rekla, da sta on in Kennedy imela najbolj uničen kortizol kar jih je ona kdaj brala. V bistvu sem vedela, da če bi midva imela otroka v času ko njegova nadledvična žleza ne dela in ker ima že tako 2 avtoimuni bolezni, bi se rodil otrok, ki bi imel hude avtoimune bolezni. To je dejstvo. Zato si v taoizmu vzamejo čas, najprej obnovijo nadledvično žlezo, spolne hormone, preden se ima otroke. To ne pomeni, da se mora katera obtoževati in kriviti, ampak, da razumemo, da če ima otroček ogromno zdravstvenih težav, je to dota, ki jo dobiva od staršev. Ne smemo se kriviti. Tudi mi smo dobili doto od svojih staršev. Jaz sem bila kot otrok celo otroštvo po bolnicah. To je moja dota. Eni otroci se rodijo z boljšo doto, drugi s slabšo. Potem so pa še stresorji, ki jih imajo otroci v življenju. Veliko faktorjev vpliva na samo zdravje otroka. Ampak če se mi rodimo z močnim endokrinim sistemom, potem smo odpornejši. Lahko imamo 2 otroke, ki sta pod istim stresom, pa se vsak odziva drugače ker je odvisno od tega v kakem stanju je bila nadledvična žleza v času zanositve. To so dejstva.

Če se rodimo s slabšo nadledvično žlezo, moramo celo življenje malo bolj paziti na njo. To je dejstvo. Ampak nič hudega. To je lahko dobro ker se naučimo hitro paziti nase in tako celo življenje zase skrbimo. Marsikdo, ki pa se rodi z močno nadledvično žlezo, mu pa do 40. leta ni treba nič zase narediti, potem ga pa kar naenkrat zadane ko mu hormoni začnejo padati. Tako, da včasih, da se rodimo bolj šibki ni vedno slabo ker se naučimo bolj razpolagati. Enako je če imamo malo denarja. Tako se bolj naučimo razpolagati z njim. Tisti, ki se rodi zelo bogat, pa po navadi zelo razpršuje denar, ga zgubi in potem ne ve kaj narediti. Na ene stvari ne moremo vplivati. Če se rodimo s šibko nadledvično žlezo, bo to na nas vplivalo celo življenje. Ne pomeni pa, da se ne more to okrepiti, kaj narediti. Najbolj pomembno je, da se pazi na prehrano, na to, da se ne je sladkorja, da se čim bolj skrbi za njegova čustva in emocije v smislu, da je v čim manjših stresnih situacijah.

Bit starš je najbolj naporna služba na svetu in služba na katero ne moreš biti pripravljen ker se učiš sproti. Vsaka mama dela po svojih najboljših zmogljivostih. Več kot znate, več lahko date svojemu otroku, ne se pa za nič kriviti. Zato je zelo pomembno v kakem stanju sta oba starša.

Naslednji teden se zopet dobimo. Pride Špela Jakša. Prišla bo za vikend ker boste potrebovale več časa, približno 3 ure, saj boste šle skupaj čez celo anatomijo telesa. Ona je fizioterapevtka, zato je prav, da vam to sama razloži. Prav tako boste šle čez trebušno dihanje.

## DOMAČA NALOGA

Izberi si eno vajo in se posnami na telefon. Ni važno kako bo. Lahko se vmes motite, ne skrbet. To vajo učite. Midve z Darjo bova tako videle kje ste. V videu naredite celo predstavitev zakaj je ta vaja dobra, malo razložite ves pomen treninga obraznih mišic in to vajo. Se pravi fizično učite vajo nekoga, ki je online, pred tem pa vajo predstavite. Video naj bo sestavljen iz predstavitve, vaje, ki jo boste izbrale in učenja te vaje. Tako, da nekdo, ki je na drugi strani, lahko vidi kako se vaja prav naredi in ga tako vodite skozi proces. Video pošljete preko We transferja. Imate časa 14 dni. Jaz vam predlagam, da naredite čim prej. To bo pokazalo koliko samosabotaže je v vas. Nič hudega. Prebijete led. Zaradi mene lahko 3, 4x probate posnet in če ne bo šlo, mi pošljete 10 minut joka, ampak nekaj mi pošljite. To je meni rekel Majhen. Ko sem imela samosabotažo, sem imela coaching z Majhnom kjer sem se jokala, naredila sva EDMR možganov, ni da ni. Rekel mi je: »Jutri mi pošlji 4 vee, tudi če boš jokala, jaz morem videt, da ti meni nekaj pošlješ. Mene ne zanima kak je ta video, ampak poslat mi ga pa moreš.« Enako velja sedaj za vas. Nič vas ne strašim. Vem, da boste super. Ampak če se vam bo začelo zatikat, se zavedajte, da imate na drugi strani Savino in Darjo, ki sta tukaj za to, da ne bosta rekli, da si poslala slab video in ne boš dobila licence, ampak bosta rekli: »Wow, ona se je začela soočat s svojo samosabotažo.« Ne bova se vam smejali, niti slučajno, ampak bova ploskali tvojemu pogumu. Za nekatere bo to enostavno, za drugo bo to izziv.

Video naj bo dolg približno od 8 – 10 minut. Naredite uvod, predstavitev vaje in počasi vodite nekoga skozi vajo. Ne narediti na hitro. Ti imaš na drugi strani osebo, ki to vajo dela prvič in jo moreš počasi vodit: »Držiš, spustiš, greva še enkrat...« Vseeno katera vaja je, ampak, da predstavite sploh komu kaj to je trening obraznih mišic. Poveste bistvo, prav tako bistvo vaje, kaj ti ta vaja prinaša estetsko in potem kako vajo narediti in zakaj. Prav tako si predstavljajte svojo stranko in povejte na začetku koga učite. Npr. rečeš: »Jaz učim moškega; Jaz učim žensko, ki ima težave s hormoni; Jaz učim žensko, ki je poslovna in hoče imeti še boljše rezultate; lahko učite tudi cel svet ali pa nekoga, ki je zelo pod stresom in tako razlagaš iz razlage v povezavi s stresom...«

Če hočete lahko naredite tudi tak video, da če imate osebo doma, učite to osebo. Npr. imate doma moža in on dela vajo. Vseeno vam pa predlagam, da učite online nekoga, ki je na drugi strani ekrana in ga lepo vodiš skozi vajo. Mislím, da boste tako največ odnesle.

Naknadno boste še dobile urnik za Špelo in naša nadaljnja srečanja ker imamo še veliko dela. Potem se bomo pa dogovorile kdaj imamo naš online »v živo« teden. Potem je pa naša naslednja stopnja, kjer boste dobile napredno diagnostiko obraza, kjer bomo ena drugi analizirale obraze in jaz bom analizirala vaše obraze ter povedala kateri tip gravitacije je, kaj se iz tega obraza vidi, katere vaje potrebuje ta obraz...Potem bomo imele predavanje za moške. Imamo še veliko stvari.

Sedaj si predstavljajte to dvigalo, ko pa boste dobile še znanje od Špele in ko vam bo ona začela anatomsko stvari razlagati, se vam bo zelo lepo v ta nebotačnik umestilo.

