

Sočna **DETOX KRALJICA**

SOČNA VADBA ZA BUJNE LASE

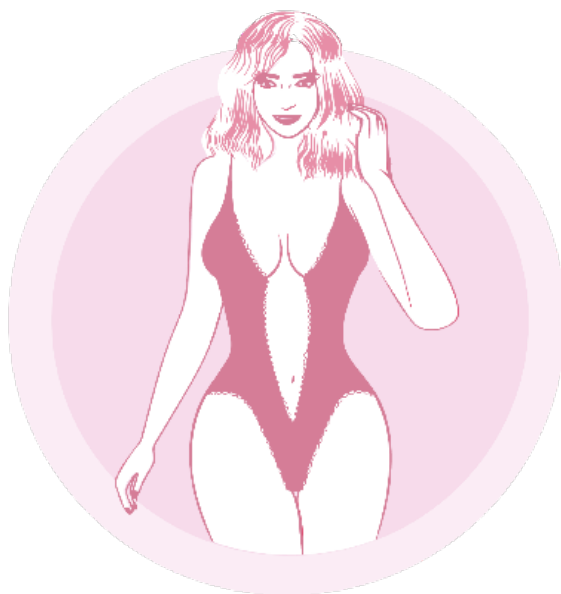
Savina Atai & Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 31.5.2022

“

*Lasje so odraz
naše spolne energije.*

”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

OVULACIJA LETA IN NOVE NAVADE

Leto 2022 ima v mesecu juniju ovulacijo, kar pomeni, da je v tem času na vrhuncu. Ko jo boste dobile tudi ve, potem ta čas še posebej izkoristite. Junij je mesec, ko je okoli nas največ energije, istočasno pa pridejo zraven tudi določene pasti. To je čas spočetja. Decembra je čas, ko delamo novoletne zaobljube, junij ja pa tisti mesec, ko pride do oploditve in ko stvari, ki so bile nevidne, postanejo vidne.

*Vse kar je bilo pri nas skrito, vse kar želimo videti,
bo sedaj prišlo na plan.*

Sedaj je najboljši čas, da izkoristimo naboj te zanositve preko naših talentov, planov in ciljev.

Kar je prav tako zelo pomembno, je to, da v tem času shranimo par polen za prihajajočo zimo. Ko imamo polno energije, se nam namreč zna zgoditi, da ne razmišljamo vnaprej in mislimo da jo bomo imele vedno toliko. Zaradi tega jo začnemo razprševati. Ena izmed najbolj nevarnih stvari tega časa je, da gredo ženske na drastične diete, izvajajo naporne športne treninge in se izčrpavajo. Ker imamo v mesecu juniju na sebi »rožnata očala«, lahko velikokrat izberemo napačne odločitve.

V tem času je naša energija zbrana v srcu in v glavi.

Ker je naša glava zaradi tega zelo vroča, nam lahko začnejo pospešeno izpadati lasje ali pa nam začne pešati spomin. Če nismo pozimi nabrale dovolj vode in če smo nagnjene k razprševanju energije, se lahko poškodujemo. Naše telo je sedaj »zanosilo« in če mu odrežemo hrano, mu s tem povzročimo splav. To je lahko v fizični obliki ali v energetski za vse stvari, ki jih želimo izpeljati. Vse to vidimo v kasnejših mesecih, septembra in oktobra, ko kar naenkrat nimamo več energije, saj smo jo v juniju razpršile.

Impulz tega meseca je tako zelo močan kakor, da bi zadele na lotu in se s tem zavedale, da ne smemo takoj vsega zapraviti.

Energijo je treba investirati in shraniti.

To naredimo z vajami na ženski način. Kadarkoli delamo stvari na silo in kadar se izčrpavamo, delamo proti sebi. V mesecu juniju in juliju se ženske lahko fizično najbolj postarajo.

Sedaj ni energija praznjenja, ampak polnjenja.

Narava sedaj ne daje listov dol. Če se počutite utrujeno, pomeni, da ste se že preveč izčrpale. Kar je zelo pomembno v tem mesecu je to, da začnete delati na tem kar želite, da postane vidno. To naj bo ena navada. Če želite posneti tečaj, ga posnemite 1 minuto.

Kako nastane nova navada?

Možgani so element vode in so izjemno fleksibilni. Glede na to kako jih programiramo in prekrvavimo, jih lahko tudi spremenimo. Če jih ne programiramo mi, nam jih drugi. Ker so v tem mesecu lahko možgani pregreti, moremo paziti, da jih ne skuhamo. Če do sedaj nismo ničesar delali in hočemo v enem dnevu začeti delati obrazno jogo eno uro in telovaditi eno uro, bo to za nas in naše možgane šok. Predlagam vam, da si izberete eno navado, ki jo boste v mesecu juniju počele vsak dan 3 minute. To ne pomeni, da naredimo iz 1 na 1000, ampak iz 1 na 2 in redno.

Možgane naredimo najlažje fleksibilne in pripravljene na nove stvari tako, da začnemo vsak dan delati male stvari.

Kako spustimo?

Če vsak dan pokadimo 10 cigaret, jih sedaj 9. V primeru, da po navadi napišemo 10 sporočil osebi, ki ni dobra za nas, jih sedaj napišemo 7.

Uspehi se naredijo z najmanjšimi koraki, da jih možgani ne zaznajo kot preplah.

Kajti če pride do tega, nam bodo možgani naredili blokado, ne glede na to kako je dana stvar dobra za nas.

DARJIN 3-MINUTNI JUTRANJI RITUAL

- 9x pljusni toplo vodo v obraz.
- Nato pljusni 9x z mrzlo vodo v obraz.
- To bo prekrvavilo obraz. Topla voda kožo odpre, mrzla pa jo prekrvavi.
- Pusti par kapljic vode na obrazu in si nanesi olje ali pa pošpricaj z rožno vodo ter nato nanesi olje. Če ti ne paše olje, nanesi kremo.
- Naredi dolg O, daj obe ustnice čez zobe, dvigni lička, poglej gor in dvigni spodnjo veko kakor, da želiš od spodaj navzgor zapreti oči.
- Drži vajo in pomasiraj točko na bradi, ki pomaga likati celo ustno krožno mišico, gube obupa in povešeno kožo ob ustih.
- Pomasiraj levo in desno točko Debelega črevesja ob nosnicah, ki pomaga pri liftingu.
- Popusti.
- Naredi dolg O, daj obe ustnice čez zobe, dvigni lička, poglej gor in dvigni spodnjo veko kakor, da želiš od spodaj navzgor zapreti oči.
- S palcema potuj od točke na bradi, močno mimo ustnih koticov, ob nosu gor, okoli obrvi, popusti vajo in s palcema spusti po limfi nežno dol.
- Naredi 9 ponovitev.

*Jutranji ritual lahko delate vse, tudi nosečnice.

Moj jutranji ritual je, da vzamem led in si z njim podrsam po predelu obraza, ki ga imam zatečenega.

O LASEH, KAJ PREDSTAVLJAJO, ZAKAJ IZPADAJO

Lasje so odraz naše spolne energije.

Sama nisem imela nikoli težave z lasmi, ampak sem začela opažati, da so mi začeli bolj izpadati po Covidu. Prav tako mi je pisalo veliko žensk, da so imele številne težave z izpadanjem po Covidu, cepljenju ali po porodu. Do sedaj nisem še nikoli videla toliko vprašanj na temo izpadanja las. Govorila sem tudi s prijateljico iz Avstralije, ki je specialistka za superživila. Tudi ona je rekla, da je mislila, da je izpadanje las povezano s Covidom, potem pa je naredila študij in spoznala, da se je to začelo s prihodom 5G in s sevanji.

Če naš lasni mešiček ni živ, lahko uporabljamo najboljše šampone in uživamo številna superživila, a ne bomo naredile ničesar. Zato je najpomembnejša stvar ta, da oživimo lobanjske mišice, ki so povezane z lasnimi mešički.

Eden izmed čudovitih učinkov Tao obrazne joge je ta, da izjemno prekrvavi in oživi lasišče.

Ženske so prišle k meni na vadbo zaradi gub in so zraven opazile kako so jim začeli rasti lasje.

Lobanjske mišice:

- Temporalna mišica, ki je na senčnem delu in povezana z žlezami
- Frontalna – čelna mišica
- Okcipitalna mišica na spodnjem delu lobanje

Ko so te 3 mišice v formi, pošljejo impulz prekrvavitve po celotni lobanji, prekrvavijo vse lasne mešičke in jim pripeljejo hranila.

Lasje prav tako velikokrat prvi izpadejo, saj so za telo nepomembni.

Ženske z lasmi kažemo moškim, da smo plodne.

To je psihološko sporočanje. Velikokrat telo odreagira tako, da začne izgubljati lase, saj s tem želi zaščititi žensko, ker ve, da trenutno ni dobro za njo, da zanosi. Bele Tigrice so imele vedno dolge lase, saj so na tak način kultivirale spolno energijo.

Po laseh lahko telo začne izgubljati zobe, ki so višja mineralna zaloga. Mi moremo telesu sporočiti, da vse to ohranja, tako, da tja pošiljamo kri in kisik. V taoizmu in v ajurvedi poznajo veliko masaž lasišča, saj s tem tudi hladijo možgane in pomagajo spuščati vročo energijo navzdol. Tudi medicina je ugotovila kako pomembno je hlajenje glave, saj obstajajo posebne kape, ki hladijo glave tistih, ki imajo kemoterapijo in s tem preprečujejo izgubo las.

V taoizmu pravijo, da so največji znak staranja skuhani možgani.

To se zgodi takrat ko ostaja v glavi vročina in stres, ko v žlezah ni sočnosti in ko ni cirkulacije. Kadar delamo Tao jogo obraza z obrnjeno glavo navzdol, izjemno prekrvavimo lasišče.

Lasje so tudi prikaz koliko mineralov imamo v telesu.

Covid in nosečnost pobereta iz telesa ogromno mineralov, zaradi česar se to pozna tudi na laseh. Ko obnovimo minerale in B vitamine, potem zelo okrepiamo svoje lase, zaradi česar lahko nehajo tudi siveti.

Sedaj je čas, ko se energija dviguje do temena. Tukaj se bo zbrala ob najdaljšem dnevu v letu. Zato je zelo pomembno, da uporabimo ogenj na pravilen način, ne pa da se kregamo. Tukaj se zelo priporoča tudi dih za hlajenje glave HIIIIII, ki ga prav tako lahko uporabljamo ob visokem pritisku, ob glavobolu ali če ne moremo zaspati.

TAO FACE YOGA VADBA ZA PREKRVAVITEV LASNIH MEŠIČKOV

VAJA PRESENEČENJE

Lobanjske mišice so okvir, ki drži vpet obraz.

Tudi če imamo na obrazu kozmetične popravke, lahko delamo na moči lobanjskih mišic, ki so ključne.

Z vajo Presenečenje aktiviramo vse lobanjske mišice in dvignemo obraz. Te so izjemno pomembne, saj so večje kot obrazne in držijo celoten obraz gor. Vaja je pravilno izvedena takrat, ko začutimo okcipitalno mišico za ušesi.

- Z vso silo odpri usta v vse smeri.
- S prsti pokrij mimiko ali pa čeljustni sklep če začutiš bolečino.
- Močno odpri oči. S tem začutiš aktivacijo temporalne mišice.
- Pazi, da ne mečkaš čela.
- Začuti kako teče napetost vse od temporalnega dela nazaj do okcipitalnega dela.
- Drži nekaj časa in dihaj.
- Vdihni, ob izdihu zapri oči in poglej proti sredini glave.
- Sprosti.

VAJA ZA FRONTALNO MIŠICO

S to vajo aktiviramo čelno mišico, ki je razporejena vse do temena.

- Čelo potisni dol kakor, da se hočeš namrščiti oz. pogledati dol. Če ti je to težko, si najprej pomagaj z rokami.
- Eno dlan prisloni na čelno mišico, tako, da pokriješ tudi obrvi.
- Dlan potisni gor, čelo pa dol. Tako dobiš upor in proti-upor.
- Z drugo roko se primi na zadnjem delu glave.
- Ustni koticiki so dvignjeni.
- Drži nekaj časa in dihaj.
- Sprosti.

*Če je vaja preveč boleča ali težka, jo najprej delamo v ležečem položaju in nato v sedečem.

VAJA PRESENEČENJE + VAJA ZA FRONTALNO MIŠICO

- Odpri usta in oči kolikor gre.
- S prsti pokrij mimiko in/ali čeljust.
- Drži nekaj časa in dihaj.
- Obdrži odprta usta in oči, eno dlan prisloni na čelo, drugo položi na zadnji del glave.
- Vdih, ob izdihu močno zapri oči, poglej proti notranjosti glave, z dlanjo, ki je na čelu vleči močno gor, čelo pa potiskaj dol.
- Drži nekaj časa in dihaj.
- Sprosti.

AKUPRESURA, VADBA ZA TELO IN OBRAZ

Lasni mešiček je kakor korenina pri roži.

Ko je roža suha, pogledamo kakšna je korenina in če je ta v redu, bo roža spomladi zopet pognala. Tako je tudi pri laseh. Ko so naši mešički živi, lahko pričakujemo rezultat izboljšanja las.

Lasje imajo enako glavnino strukture kot pri nohtih.

Pri tem se kaže element lesa. Kadar jemljemo dodatke za lase, vedno piše, da je za lase in nohte.

Voda je tista, ki napaja naš les. Glava je kakor hrib, lasje pa kakor smreke. Od tega kolikor so zalite, vidimo ali gozd raste. Če ni vode in ledvične energije, so naše smreke slabo zalite. Če imamo goste lase in šibke nohte pomeni, da telo razporedi energijo na tak način. Pri nohtih in pri laseh se izjemno splača uravnati energijo jeter oz. lesa.

MUDRA ZA NOHTE IN LASE

- Pete dlani položi skupaj.
- Konice vseh nohtov daj skupaj, palca pa se ravno dotikata.
- Ta položaj dlani daj pred srce.
- Nežno drgni začetek nohtov enega od drugega, s čimer oživljaš koren nohtov.
- Ko delaš mudro na tem delu nohtov, se odzovejo tudi lasni mešički. S tem spodbujaš tudi rast las in zmanjšuješ sivenje.

MUDRA ZA POSPEŠITEV RASTI LAS

- Na obeh rokah pripni konico prstanca s palcem.
- Ostali prsti so sproščeni.
- V tem položaju se usedi in počivaj.

Element zemlje je tisti, ki pokuri element ognja. Na tak način ublažimo element ognja, da nas preveč ne zažge.

AKUPRESURNE TOČKE

Za krepitev las lahko uporabljamo sezamovo olje, aloje vero, sok iz čebule, kis, kokosovo olje in jajca. Če uporabljamo jajca, moremo obvezno sprati glavo z mrzlo vodo! Prav tako nam koristi, da uživamo Omega 3 in zdrave maščobe.

Na slabšo stanje las zelo vpliva:

- Stres, kar pomeni, da naša voda ne more teči kakor je treba.
- Neprehranjenost, hrano nosi kri, se pravi jetra.
- Premalo kisika, ki se nanašajo na pljuča.

Akupresurne točke delujejo še močnejše, če jih predihamo.

TOČKA ŽOLČNIK 12

- Nahaja se za ušesom. Najprej je kost, nato pa luknjica.
- To je točka, ki reducira stres.
- Masiraj to točko in zraven globoko dihaj.

TOČKA VETRINA RIBNIKA – ŽOLČNIK 20

- Točki se nahajata na obeh straneh glave pod lobanjsko kostjo v luknjici.
- Objemi glavo in pritisni v točki s palcem.
- Masiraj točki in zraven globoko dihaj.
- Ta točka sprošča, saj umiri jetrni ogenj, istočasno pa prekrvavi lasišče.

TEMENSKA TOČKA – GV 20

- Pomasiraj teme. S tem vplivaš na prekrvavitev celotnega lasišča.

PLJUČA 9 – LU 9

Lasišče more biti prekrvavljeno. Od polnokrvnosti je odvisno koliko so naši lasni mešički močni. To, da smo polnokrvni pomeni, da imamo dovolj hemoglobina. Na to se usedejo molekule kisika, ki potujejo po telesu in pridejo do lasišča. Kisik se odloži tam kjer je to najbolj potrebno. To so notranji organi in možgani, šele na koncu gredo do las. Kisik je pomemben tudi v primeru prhljaja in luskavice. Če se močno predihamo, potem je naša kri tako močna, da pride naš kisik notri do vsake celice.

- Točka se nahaja v luknjici pod palcem, na zapestju notranje strani roke.
- Pomasiraj in zraven dihaj.

DIHALNA VAJA ZA POSPEŠEVANJE RASTI LAS, ZA VRAČANJE PIGMENTA IN USTAVLJANJE IZPADANJA LAS

To je Devonova vaja, ki temelji na dihanju in trkanju. Tisti del, ki ga želimo zbuditi, nanj potrkamo. Tako povemo kam želimo dati dih in našo pozornost.

Pred vajo si lahko zmasiramo lase z oljem čajevca ali sivke. Ključna stvar pri vsemu temu je masaža. Na tak način oživimo lasne mešičke in jim sporočimo, da je vse ok. To so celice in te se v našem telesu razmnožujejo vsako sekundo, ampak samo takrat ko jim je dobro in ko se počutijo varne. Zato vedno poskrbimo, da smo v dobrem čustvenem in psihičnem stanju. Če smo zelo v stresu, nam lahko zaradi tega začnejo izpadati tudi lasje. Ko je Nikola Tesla izvedel, da mu je umrla mama, je čez noč osivel.

Obrvi so prav tako domena jeter. Dokler rastejo je vse v redu. Ko nehajo rasti, lahko uporabimo podobne stvari kot pri laseh. Pretirano puljenje obrvi se odsvetuje.

- 1x vdih skozi nos, 3x izdih skozi nos in istočasno potrkaj po desni strani lasišča.
- 1x vdih skozi nos, 3x izdih skozi nos in istočasno potrkaj po levi strani lasišča.
- 1x vdih skozi nos, 3x izdih skozi nos in istočasno potrkaj po zadnji strani lasišča.
- Naredi 6 krogov.
- Sprosti.

MASAŽA OD TRETJEGA OČESA DO TEMENA

S to vajo premasiraš področje od tretjega očesa do temena.

- Sedi na pete, čelo pa položi na podlago.
- Vdihni, dvigni zadnjico, se zarolaj na teme, izdihni in se zarolaj nazaj. Ko greš nazaj, spusti zadnjico.
- Naredi 6 ponovitev.

*Nosečnice lahko delate to vajo, ampak počasi.

VAJA ZA TELO + VAJA PRESENEČENJE + VAJA ZA FRONTALNO MIŠICO

- Si na kolenih z dvignjeno zadnjico.
- Dvigni eno nogo gor v diagonalo.
- V tem položaju naredi vajo Presenečenje: močno odpri usta in oči, drži nekaj časa in nato zapri oči ter poglej proti temenu.
- Sprostí obraz.
- Noga je še vedno gor, opri se na komolce in naredi vajo za frontalno mišico: čelno mišico spusti dol, prekrižaj prste in jih položi na čelo, tako, ko si prej samo eno dlan. Dlani pritisni notri in povleci čelo gor. Drži nekaj časa.
- Sprostí obraz in nogo.
- Naredi vajo Presenečenje in vajo za frontalno mišico še z drugo nogo.

*Nosečnice lahko delate to vajo, ampak počasi.

POLSVEČA

- Ulezi se na hrbet in dvigni noge gor.
- Pomasiraj akupresurno točko Žolčnik 12 za ušesom.
- Vmes dihaj počasi z dolgimi izdihni.
- Pokrči kolena in se malce dvigni v pol svečo. Z rokama se drži za boke. Če to ne gre, si daj pod zadnjico blazino, da s tem dvigneš boke. To je odličen položaj za pretočnost limfe.
- Stegni eno nogo gor in jo spusti. Pa drugo in jo spusti.
- Naredi 6 ponovitev.
- Če gre, stegni noge nazaj v vajo plug.
- Če gre, stegni nogo gor in jo položi nazaj. Pa drugo nogo in nazaj.
- Zelo počasi se vrni v raven ležeč položaj.

*Nosečnice stegnite noge ob zid ali kavč.

VAJA RIBA

- Ulezi se na hrbet in daj noge po turško ali v položaj lotusa.
- Dlani položi pod zadnjico.
- Pokrči komolce.
- Dvigni prsni koš in glavo na teme.
- Zapri oči in poglej proti temenu, brado porini naprej, konico jezika pa na nebo.
- Drži položaj in sproščeno dihaj.
- Sprostí.

VAJA RIBA + VAJA PRESENEČENJE + VAJA ZA FRONTALNO MIŠICO

- Ulezi se na hrbet in daj noge po turško ali v položaj lotusa.
- V tem položaju naredi vajo Presenečenje: močno odpri usta in oči, drži vajo.
- Naredi vajo za frontalno mišico: čelo potisni dol, prekrižaj prste, jih položi na čelo, čelo potiska dol, roki pa gor.
- Vdih, izdih, zapri oči in poglej proti sredini glave.
- Z vdihom odpri oči, izdih, zapri oči in poglej proti sredini glave.
- Vdih, odpri oči, izdih, zapri oči in poglej proti sredini glave.
- Sprosti.
- Sedi in pomasiraj točki Vetrna ribnika pod lobanjsko kostjo.

DIHALNA VAJA KAPALABHATI

Ta vaja je prav tako vključena v vaje za spodbujanje rasti las. Pomaga tudi pri hujšanju, saj prižge sončni pletež, ki je naš center moči. To je področje skozi katerega rojevamo. Če se želite zrediti, je prav tako odlična dihalna vaja, saj uravnava metabolizem.

Vaja se priporoča delati zjutraj na tešče, ne pa s polnim želodcem. Njen učinek začutimo takoj.

- Križni del potisni malo ven, vrat odpri tako, da daš glavo rahlo naprej, roki pa stegni na kolena.
- Dih je skozi nos, izdih prav tako, a sunkovit. Pri vsakem izdihu potisni popek močno notri proti hrbtenici.
- Naredi par ponovitev glede na počutje.
- Nato vdihni, izdihni, zadrži sapo, pokrči spodnje mišice, povleci želodec notri in gor, energijo zaokroži po hrbtenici, proti glavi in naprej.
- Sprosti.

*To vajo ne smejo delati nosečnice.

Vse te vaje je treba delati previdno. Če obvladate stoji na glavi, je to najbolj direktna stvar, ki pripelje kri direktno v možgane. To je treba delati zelo previdno in na lastno odgovornost, zato tega tudi ne učimo, saj je lahko hitro vse skupaj preveč.

Današnje vaje so zelo varne, saj priteka kri zelo počasi v zgornje dele telesa in se organi prav tako zelo počasi obračajo v kontra smer.

BALONČEK, MANIFESTACIJA

ZA OBLJUBA ZA MESEC JUNIJ

Zaobljube so nekaj lepega, še posebej če jo naredimo skupaj.

*Zamisti si junij kakor iskrico,
ki prižge šibico, da zagori.*

Sedaj si izberi stvar, ki jo boš delala v tem mesecu vsak dan 3 minute. Pomisli kaj je tisto s čemer želiš zanositi v mesecu juniju. Na tak način počasi prevežemo možgane za nove stvari. To so mini koraki. Vedno kadar se ozremo nazaj, vidimo te korake.

Naši možgani nas hočejo prelisičiti. To, da čez noč uspemo, je treba delati 10 let. S tem prevezujemo možgane.

V mesecu juniju je še posebej pomembna masaža prsi, saj je tukaj magnetična energija.

- Vzemi list papirja, nariši balonček in v sredino sebe.
- Nad sebe napiši JAZ SEM ali JAZ IMAM.
- V balonček napiši kako živiš in kako se počutiš prižgana ovulacijska magnetična ti. Začni z malimi stvarmi, ne z velikimi, da ne prestrašiš možgane.
- Primeri: »Imam čvrsto telo«, »Imam partnerja, ki me obožuje«, »Jaz sem noseča«, »Jaz imam mercedesa«, »Jaz sem zdrava«, »Imam stanovanje s pogledom na morje«, »Jaz sem magnet za obilje«, »Jaz imam bujne lase«...
- Ko napišeš, daj balončka pred sebe.
- Segrej dlani.
- Pojdi v energijo strastne, magnetične in prizemljene Boginje. Potopi se v sebe, kjer si zdrava, sproščena, varna, ljubljena in kjer je vse kar si želiš že manifestirano. Kolikor si odprta in sproščena, toliko manifestiraš.
- Kroži s svojimi prsmi navznoter.
- Poganjaj energijo ovulacije.
- Vmes odpri oči in poglej v svoj balonček.
- Dvigni ustne kotičke. Vse že je.
- Glava je sproščena in ohlajena, srce in maternica sta odprta.
- Čuti kako se energija skrbi spušča iz glave ter postaja energija ljubezni in odprtosti.
- Vsake toliko časa odpri oči in poglej v balončke.
- »JAZ SEM« prenesi vase.
- Nežno si zmasiraj jajčnike in maternico.
- Ramena in obraz so sproščeni.
- Začuti kako se počutiš ko je uresničeno kar si napisala v balonček.
- Dlani daj na področje srca. Tukaj je doma tvoja Magnetična ženska.
- Predstavljalj si kako se tvoj balonček pretopi in zlije z energijo tvojega srca, s tvojo magnetično energijo in energijo elementa ognja.
- Slika balončka se pretopi v tvoje srce in začuti magnetično energijo sebe kakor strastno magnetično žensko.
- Balonček je obarvan z rdečo barvo in zlit s tvojim srcem.
- Dlani, energijo, dih in nasmeh položi na levo stran pod rebri na element zemlje, na vranico in tvojo Zdravilko.
- Balonček se iz srca prelije v tvojo vranico.
- Začuti svojo novo verzijo sebe zlito in objeto z zlato rumeno barvo kako žari iz tvoje vranice.
- Vsake toliko časa zopet poglej v list in pojdi v energijo tega, da že je.
- Dlani premakni na področje tvojih pljuč, kjer je doma tvoja Kraljica in element kovine.
- Sliko balončka prenesi tudi v ta element. Sedaj je obkrožen z belo perlato barvo.
- S polnimi pljuči zadihaj novo verzijo sebe.
- Dlani spusti do maternice ali do ledvic, do elementa vode in Čarobnice.
- Spusti balonček v energijo vode. Je kakor čudovita ogromna dežna kapljica.
- Začuti kako se tvoje celice kalibrirajo na frekvenco balončka.
- Dlani dvigni na desno stran pod rebri, na tvoja jetra in na tvojo Vizionarko, v element lesa in zeleno barvo.
- Tvoj balonček se prelije tudi sem.
- Vrni dlani nazaj na srce.
- Pusti vse »kako, zakaj ali je možno ali ne«... vse odloži kakor v smetnjak v računalniku.
- Začuti sebe brez teh skrbi in svoj balonček.
- Kar naenkrat balonček v tebi oživi.
- 1000 celic se začne odpirati po celem telesu kakor kokice. Tako se tvoj balonček aktivira.
- Uživaj in samo si, tukaj in sedaj.

- Vse je lahko in preprosto. To kar si, je izjemno, je wow, je tako lepo, nežno, domače in popolno.
- Začuti ganjeno osuplost lepote nad tem kdo si, ko nimaš vseh tistih vprašanj.
- Začuti sebe, se sprejmi, se objemi in ljubi sama s sabo.
- Bolj kot to delaš, bolj se vse ostalo zлага in sinhronizira zate.
- Počasi odpri oči.

Tisti, ki vsak dan kreira in manifestira, je večer.

Bolj uporabljaš vseh 5 elementov, večja si, bolj te narava podpira, dela s tabo in zate.