

MONOLOG O ZMENKU Z LUNO

Z Luno imam zelo osebno odnos in v resnici sem z njo večkrat na zmenku. Pravzaprav me je ona prva povabila na zmenek v trenutku mojega rojstva. Po indijski astrologiji, djotišu, sem se rodila v znamenju Raka, ki mu vlada Luna in se je v trenutku rojstva udomačila v 9. hiši, hiši sreče, časti in moči. Velika Luna je moje osebno božanstvo v čimendundžaju, kitajski modrosti manifestiranja.¹ Z njo manifestiram zeleno, pomaga mi pri odkrivanju starih, pozabljenih znanj in pri povezovanju z notranjim vodstvom, intuicijo in Neskončno Inteligenco.

Luno srkam, z njeno energijo in svetlobo si negujem prsi, po njenih menah je uravnan moj ciklus, z njeno močjo kreiram in manifestiram ... Tudi ta knjiga je nastala z njeno pomočjo. Če imamo ženske redno zmenek z Luno, bomo zdrave, privlačne, intuitivne, polne ženskosti, sijaja ...

Luna je tesno povezana z vodo. Njeno gravitacijsko polje povzroča plimovanje oceanov, močno vpliva pa tudi na naše telo, saj je voda osnovna sestavina celic, tkiv, telesnih tekočin in predstavlja od 70 do 85 odstotkov človekove telesne teže. Luna je temno in Zemlji najbližje nebesno telo, ki ga na nebu občudujemo ne samo ponoči, ampak tudi čez dan. Četudi jo kdaj prekrijejo oblaki, je še vedno na nebu. Nima svoje svetlobe, sveti šele, ko jo s svojo svetlobo osvetli sonce. Je štirikrat manjša od Zemlje in jo obkroži oziroma obide v enem mesecu oz. natančneje v 29 dneh in pol, kot traja povprečen menstrualni ciklus. V starodavnih časih, ko so ljudje živeli v skladu z naravnimi ritmi, se je ženskam menstrualni cikel začel ob polni Luni, ko je ženska energija na višku. Danes, ko smo sodobne ženske velikokrat odtujene od narave in samih sebe, večina žensk nima urejene menstruacije glede na Lunine faze. Mnogo žensk pa sploh nima redne menstruacije.

Luna simbolizira tudi naš um. Starodavni mojstri so trdili, da so ljudje, ki so rojeni bližje polni Luni, pametnejši kakor ljudje, rojeni na noč mlade Lune. V astrologiji je poleg Sonca Luna najpomembnejši planet,

¹ Te zanima, kdo je tvoje osebno božanstvo in kako z njim manifestirati? Poglej spletni program Skrivnost manifestiranja z osebnim božanstvom na www.zmenekzluno.si.

ki predstavlja tudi intuicijo, inteligenco, spremembe, materinstvo, žensko boginjo, plodnost, podzavest. Povezana je tudi z javnostjo, domom, s slavo, z obiljem, s spremembami in potovanji. Luna sočustvuje z drugimi, skrbi zanje ter jim ponuja ljubezen in zaščito. Moje poslanstvo, ki je zapisano v zvezdah, zadnja leta pa ga tudi vedno bolj živim, je podpora ženskam, njihovo celostno opolnomočenje.

Luna spremlja Zemljo na njeni poti okrog Sonca, zato ji v astronomiji radi rečejo Zemljina spremljevalka, moja želja pa je, da postane Luna dobesedno in v prenesenem pomenu spremljevalka vseh nas, žensk. Kakovost Lune je mehkoba, prefinjenost, prednost, prilagodljivost, senzualnost, srčnost ..., zato želim, da imamo vse te vrline vse me, ženske.

Ta priročnik sem pričela pisati v ponedeljek, na Lunin dan, ko je bila Luna po vedski astrologiji v Biku, kjer je ekzaltirana – vzvišena, v najugodnejšem položaju. Tudi njen mož planet Sonce je bil v Ovnu, kjer je najraje. Tako je Sonce za ta priročnik posadilo seme, Luna pa je seme zalivala in manifestirala. Isti dan se je v ozvezdju Bika družila s planetom Merkurjem, bogom pisanja, knjig. Ta predgovor pišem na tretji Lunin dan, ki prinaša srečo, zdravje, uspeh in veselje. In vse to želim vsem nam, ženskam, vsaki posebej in vsem skupaj. Ker si prav vsaka to zasluži.

Na astrološkem nebu je torej bilo posejano izjemno seme za ta vodnik, ki se je želel skozi mene manifestirati že nekaj časa. V desetletjih izobraževanja, dela na sebi in dela z drugimi sem dozorela, da ti ponudim in predam številne modrosti ter tehnike in vaje, ki jih uporabljam sama, poznajo pa jih tudi moje prijateljice, znanke in ženske, ki sem jim v oporo V vodniku sem združila tako starodobna znanja kot najnovejša spoznanja, ki služijo meni in mnogim ženskam po svetu, da odkrijejo in izkoristijo potencial telesa, uma in Duše. Želim si, da ta vodnik opolnomoči in obogati tudi tebe, draga bralka. Da tudi ti odkriješ in v polnosti izkoristiš potencial svojega telesa, uma in Duše. Če boš v svojo rutino uvedla vsaj en nov ritual, navado ali vajo, ki jo predstavljam, ali boš spremenila vsaj en pogled nase, na svoje sposobnosti, moči in na Življenje, je moj namen dosežen.

V knjigi predstavljam tudi holistični obred Zmenek z Luno, po katerem je ta vodnik dobil naslov. Zmenek z Luno te naslavlja celostno: tvojo dušo, tvoj um, tvoja čustva in telo. Poskrbi za uravnovešenost in pretočnost

tvoje energije, stabilizira tvoja čustva in ekspresno dvigne tvojo vibracijo. Vse z namenom, da zasiješ v vsej svoji lepoti, modrosti in sijaju.

Zmenek z Luno je v bistvu zmenek s seboj, s svojimi mislimi, čustvi in svojo božansko naravo. Privošči si ga čim večkrat.

VSEBINA

MONOLOG O ZMENKU Z LUNO.....	5
NAGOVOR ŽENSKI	16
KAKO BRATI IN UPORABLJATI VODNIK ZMENEK Z LUNO	21
I. ODKLEN	25
1 VSE JE ENERGIJA IN ENERGIJA JE VSE.....	31
Potencial neskončnih možnosti.....	31
Zakon privlačnosti	34
Enotno, kvantno polje in hologramsko vesolje	34
2 ODPRTO, KOHERENTNO SRCE, LJUBEZEN IN LJUBEZEN DO SEBE	37
Inteligenca srca, koherenca srca	37
Ljubezen	42
Ljubezen kot zdravilo	43
Kaj bi naredila ljubezen?.....	45
Ljubezen do sebe	47
Odpuščanje	48
3 SPREMENI SVOJE MISLI, SVOJA ČUSTVA, SVOJO ENERGIJO IN SPREMENILA BOŠ SVOJE ŽIVLJENJE.....	56
Čustvena lestvica zavestnega ustvarjanja	60
Spremeni pogled na situacijo	65
4 ZAKONITOSTI ZDRAVJA.....	71
Ko zbolimo	73
Celjenje ran, zdravljenje travm	74
Diagnoza ni nujno prognoza	76
Ljubezen je univerzalno zdravilo.....	79

Kaj pa, ko zboli kdo drug?	83
Smrt ni poraz, je preobrazba	84
5 IZ UMA V SRCE PO NOTRANJE VODSTVO	87
Jasnočutnost, jasnovednost, jasnovidnost in jasnoslišnost	91
Sinhronosti	93
6 SPROŠČENOST, LAHKOTNOST, NASMEH NA OBRAZU	97
Ustnice so ogledalo počutja in zdravja	98
Izzivi - prikriti blagoslovi	100
7 MEDITIRAJ IN NAŠLA (SE) BOŠ	105
Znanstveno dokazani učinki meditacije	106
Vrste meditacije	110
Kako začeti (redno) meditirati	111
8 BITI V TRENUTKU, TUKAJ IN ZDAJ	114
II. POSTANI SAMA SVOJA ZDRAVILKA S POMOČJO ENERGIJSKE MEDICINE	119
1 ENERGIJSKA MEDICINA	120
2 ŽENSKI REPRODUKTIVNI ORGANI V KONVENCIONALNI MEDICINI IN NJIHOVE BOLEZNI	128
Maternica	128
Bolezni in težave maternice	129
Jajčniki	129
Bolezni in težave jajčnikov.....	130
Jajceводи	130
Bolezni in težave jajcevodov	130
Nožnica ali vagina	131
Bolezni in težave nožnice.....	131
Zunanje žensko spolovilo ali vulva	131

Bolezni in težave zunanjega spolovila.....	132
Dojke.....	132
Bolezni in težave dojk.....	133
3 ŽENSKI REPRODUKTIVNI ORGANI V HOLISTIČNI MEDICINI	138
Maternica – dom energije in krvi, ključ do ženskega zdravja	138
Pogoste težave maternice in njihova obravnava v celoviti naravni medicini.....	141
Nasveti celovite naravne medicine za zdravo maternico	145
Za ženske, ki so jim maternico deloma ali v celoti odstranili.....	148
Jačniki in jajceводи – tovarna spolne energije.....	150
Za ženske, ki so jim jajčnike odstranili.....	154
Menstruacija – nebeška voda	154
Prva menstruacija	155
Holistični nasveti za med menstruacijo.....	156
Samopomoč pri menstruaciji.....	159
Ključ do zdravja z menstrualnim ciklom in petimi elementi	159
Posebna obdobja v življenju, ki imajo vpliv na žensko zdravje.....	166
Porod in zlati mesec zdravljenja in preventive - 40 dni po porodu	166
Dojenje	169
Menopavza – druga pomlad ali prehod v celovitost	169
Prsi - zvonovi ljubezni in cvetovi lotusa	174
Prsi v celoviti naravni medicini	174
Nasveti celovite naravne medicine za zdrave dojke.....	180
Holistični nasveti za podporo pri zdravljenju raka dojk.....	182
Dojenje	183
Aktiviraj ščegetavček in aktivirala boš vitalno energijo ter uravnala hormone	184
4 AKUPRESURNE TOČKE ZA ŽENSKO IN ZDRAVA RODILA	187
9 top akupresurnih točk za vsako žensko	187
Akupresurne točke za lajšanje menstrualnih težav	192
Akupresurne točke za zdravljenje neplodnosti	192

Akupresurne točke med nosečnostjo	192
Akupresurne točke za porod	193
Akupresurne točke, ki jih uporabljamo (najmanj 40 dni) po porodu	194
Akupresurne točke za dojenje	194
Akupresurne točke za lajšanje tegob menopavze.....	194
Akupresurne točke pri raku rodil in dojk	194
5 SUPER ŽIVILA ZA ZDRAVJE ŽENSK IN ŽENSKIH SPOLNIH ORGANOV	197
6 OBRAZ JE OGLEDALO ZDRAVJA IN DLANI, STOPALA PA SO GUMBI ZA PRIŽIG ZDRAVJA	201
Deli obraza, povezani z ženskimi organi	201
Refleksne točke za ženske na dlaneh in stopalih	206
7 ENERGIJSKE VAJE ZA ZDRAV REPRODUKTIVNI SISTEM IN SIJOČ OBRAZ	212
Asane za ženske.....	212
Joni mudra.....	220
8 OZDRAVI SVOJE ČAKRE, OZDRAVI SEBE IN SVOJE ŽIVLJENJE.....	223
Pregled vseh čakler in njihovih lastnosti	223
Čakre, povezane z ženskimi organi	227
Prva, korenska čakra - varnost, stabilnost, obilje	227
Druga čakra - čakra ustvarjalnosti.....	237
Četra, srčna čakra - ljubezen, radost, odnosi	243
9 MOČ ČUSTEV IN PODZAVESTNIH VZORCEV	252
Čustva so izraz energije in hkrati vplivajo na energijo	252
Energijska numerologija	254
Podzavest in podzavestni vzorci	255
Vse okrog nas so ogledala	257
Podzavestna prepričanja in bolezni	257

Podzavestni vzorci in čustva, ujeta v maternico in njene bolezni	259
Podzavestni vzorci in čustva, ujeta v jajcevote in jajčnike ter njune bolezni	262
Podzavestni vzorci in čustva, ujeta v dojke in njihove bolezni	263

10 ZDRAVLJENJE NOTRANJE DEKLICE IN ZDRAVLJENJE SVOJIH KORENIN.....269

Zdravljenje otroka v sebi.....	269
Oproščanje mami in očetu	274
Zavestno starševstvo	277
Ali si svoje starše izberemo sami.....	277
Zdravljenje družinske linije	278

III. DEVETNAJST HOLISTIČNIH RITUALOV ZA ŽENSKO ZDRAVJE, LEPOTO, DOBRO POČUTJE, MLADOSTNOST IN DOLGOŽIVOST 283

1 DEVETNAJST RITUALOV ZA DEKLETA IN ŽENSKO.....284

Pitje vroče vode – ritual za notranje zdravje, ki sije navzven	284
Globoko trebušno dihanje – ritual za povečevanje kisika in zdravja	285
Nariši si nasmeh na ustnice – ritual za sproščanje in samozdravljenje	286
Masaža timusa – ritual za ljubezen, zdravje in pomlajevanje.....	286
Masaža prsnice – ritual za zdravje in čustveno stabilnost	286
Masaža ledvic – ritual za regeneracijo spolnih organov in najenostavnejši ritual proti stresu	287
Masaža prsi – ritual za zdrave in lepe prsi ter hormonsko ravnovesje.....	287
Vadba z nožnico – ritual za žensko zdravje in užitek.....	288
Drgnjenje dimelj – ritual za podporo maternice	288
Umivanje obraza z mrzlo vodo – ritual za prebujanje in sijočo kožo.....	289
Rada se imej. Zaupaj vase – ritual za samozavest.....	289
Ovijaj prste – ritual proti neprijetnim in bolečim čustvom.....	289
Budov trikotnik – ritual proti strahu, tesnobi in anksioznosti.....	290
Srkanje Lune – ritual za privlačnost.....	291

Gibanje – ritual za duševno in telesno zdravje	291
Spanje – ritual za regeneracijo in mladostnost	292
Spolnost – ritual za zadovoljstvo in zdravje.....	292
Zavestno usmerjaj svojo energijo – ritual za srečo	293
Ritual Moč 8 žensk – ritual brezpogojne ljubezni zase in za druge	293
2 HOLISTIČNI OBRED ZMENEK Z LUNO.....	295
IV. DODATEK – MODROSTI LUNE.....	301
1 IZKORISTI MOČ LUNE SEBI V PRID	302
Usklajenost z luninimi menami	302
Lunin post	305
Luna na poti skozi zodiak.....	305

DRAGA ŽENSKA,
VEDI, DA SI DOVOLJ.
DOVOLJ LEPA,
DOVOLJ PAMETNA,
DOVOLJ PRIDNA,
DOVOLJ PRIVLAČNA,
DOVOLJ ZAPELJIVA,
DOVOLJ SEKSI,
DOVOLJ USPEŠNA,
DOVOLJ DOBRA ...
VSE ŽE SI IN
VSE ŽE IMAŠ V SEBI.
NIČ VEČ TI NI TREBA POSTATI,
BITI BOLJ ... /BITI BOLJŠA ...
TOČNO TAKŠNA, KOT SI,
SI VREDNA.
LJUBEZNI,
ZDRAVJA,
RADOSTI,
OBILJA,
POZORNOSTI,
NEŽNOSTI,
VSEGA LEPEGA,
KAR ŽIVLJENJE PONUJA.

Draga Ženska,

najprej dovoli, da te spomnim, da si čudovita, lepa, da si ljubljena, predvsem pa, da si dovolj. Točno takšna, kot si ta trenutek. Da ti ničesar več ni treba postati, storiti, spremeniti, da bi bila vredna ljubezni, zdravja in vsega lepega, kar Življenje ponuja. Če si to premalokrat slišala od svojih staršev in partnerjev, od katerih si si to želela največkrat slišati, potem ti predlagam, da si ta dva stavka na začetku prebereš še enkrat, dvakrat, petkrat, lahko tudi stokrat, po potrebi tisočkrat. Tolikokrat, da boš z vsako celico svojega telesa čutila, da je prvi stavek postal tvoja resnica. Ker si dovolj. Četudi si morda ta trenutek bolna, ločena, brez partnerja, nimaš otrok, si brezposelna, imaš višek kilogramov, si finančno na tleh ... To ne določa tvoje vrednosti. **Vrednost ti dajeta tvoje srce in tvoja Duša – si veličastno sijoče bitje. Dovolj si zasijati!**

Rupi Kaur, Indijka po rodu, sicer pa sodobna kanadska pesnica in ilustratorka, je zapisala: »Katera je največja lekcija, ki bi se je morala naučiti vsaka ženska? Da ima že od prvega dne v sebi vse, kar potrebuje. Svet je tisti, ki jo je prepričal, da morda česa nima.«

Z odnosom in vzgojo so nam starši in kasneje tudi okolica že v zgodnjem otroštvu vsadili osnovna prepričanja o nas in o svetu. In mnoge smo posvojile prepričanja, da nismo dovolj. Dovolj lepe, dovolj seksi, dovolj pametne, dovolj pridne, dovolj delovne, dovolj ženstvene, da ne zaslužimo dovolj ... Podedovale in prevzele smo številne vzorce tako o sebi kot o partnerstvu, ljubezni, zdravju, obilju ..., ki nam ne koristijo, naša podzavest pa jih doživlja kot sveto resnico. Najpogostejša zmotna prepričanja, ki nam prinašajo neželene izkušnje na vseh področjih življenja in so v kolektivni zavesti žensk (pa tudi mnogih moških), so: ne zaslužim si, nisem vredna, nisem dovolj lepa, nisem dovolj pametna, ko bom imela pravega partnerja/otroka, bom srečna, glede tega sem povsem nemočna ... In to so le prepričanja, ki jih lahko spremenimo, če se za to odločimo.

Tako smo v družbi, ki je od nas zahtevala popolnost, pozabile biti polne. Polne samospoštovanja, samozaupanja in vere vase, pa tudi ljubezni, razumevanja, zdravja, vitalnosti ... Kako naj ljubimo svoje otroke, svoje partnerje, če ne znamo ljubiti sebe? Kako naj spoštujemo druge, če ne spoštujemo sebe? Kako naj zaupamo drugim, če ne zaupamo

sebi? In tako se ženske šele v odrasli dobi, običajno potem, ko smo doživele grenko razočaranje, boleč poraz ali največkrat celo več njih, začnemo učiti od začetka, kako verjeti vase, kako si zaupati, se imeti rada, kako biti dovolj.

Ko spremenimo svoje podzavestne vzorce, spremenimo svojo osebnost. Posledično se spremeni naša energija in nato se spremeni življenje. Na bolje! Kajti naša prepričanja so naša usoda. To, kar v resnici verjamemo, to nam življenje zrcali. Življenje (Univerzum) nam s fizično realnostjo in z izkušnjami, ki jih dobivamo, postreže točno to, v kar verjamemo. **Sreča in zdravje nam nista usojena ali neusojena, kreiramo si ju sami.** Sta posledica zavestne odločitve, da želimo biti srečne in zdrave, odločitve, ki jo sprejemamo dan za dnem. In tako tudi ravnamo. **Iščimo veselje in radost v majhnih stvareh, zavestno gojimo hvaležnost, se osredotočimo na pozitivno, iščimo rešitve, še posebej v težkih časih. Življenje, ki si ga želimo od zunaj, se ustvari od znotraj. Nič od zunaj te ne bo osrečilo, če ne boš imela sreče v sebi. Nihče drug te ne bo mogel napolniti z ljubeznijo, če boš sama prazna.** In nihče drug ne bo poskrbel za tvoje zdravje, če ne boš zase in za svoje telo poskrbela sama. Sreča in zdravje sta odločitve. Odločitev, da smo se pripravljene spremeniti. Opustiti vse, kar nas dela nesrečno in kar ruši naše zdravje, ter pomnožiti vse, kar nas sprošča, osrečuje, nam na obraz nariše nasmeh ... In če si bomo iz dneva v dan zavestno risale nasmeh na obraz, še posebej, kadar nam ne bo preveč do (na)smeha, bodo naši ustni koticiki podzavestno vedno dvignjeni. In ko so naše ustnice v nasmehu, je naša energija lahko pretočna, dejansko vabimo Življenje in Življenje se odzove.

Povedano drugače: sreča in zdravje sta rezultat izkoriščanja vseh potencialov telesa, uma in duše. Razumevanje delovanja in harmonizacija telesa, uma in duše sta ključnega pomena za tvoje celostno zdravje, dobro počutje in dejstvo, da si kreatorka svojega Življenja.

Morda še ta trenutek, ko to bereš, povsem ne verjameš, da je lahko tvoje Življenje lepše, lahkotnejše, srečnejše, bolj zdravo, z več ljubezni. Da tudi ti kreiraš Življenje. **Ampak tvoja Duša ve, da si to zaslužiš in da je to mogoče.** Zagotovo ni naključje, da zdaj bereš ta vodnik. Kot niso bile naključne vse travme, vsi porazi, razočaranja, težave in bolezni v mojem življenju. Danes sem zanje hvaležna, vem, da so bila darila Duše, saj iz

vsake bolečine, solze, razočaranja, črпам znanje in moč, da lahko danes živim svoje poslanstvo – opolnomočam druge ženske.

Ta knjiga, vodnik Zmenek z Luno, te bo spomnila, kako se povezati z modrostjo, ki jo že imaš v sebi. Zato te vabim na potovanje v najlepše kraljestvo – tvoje žensko telo, najbogatejše cesarstvo – tvoj svet čustev in podzavestnih vzorcev in v obličje božanskega – povezanost s tvojo Dušo. Kadar so telo, um in Duša v harmoniji, si zdrava, notranje izpolnjena in srečna ter osvajaš svet. Dovolj si ga osvojiti s svojim zdravjem, z notranjo močjo in s sijajem. Z lepoto, ki se izraža od znotraj navzven.

Tudi pri tem potovanju velja, da je pot cilj, zato potuj s hitrostjo, ki ti ustreza, bodi nežna do sebe in imej se rada. Dovolj rada, da vztrajaš in da sproti premaguješ svoje strahove in odpore. Ni pomembno, kako hitro potuješ, pomembno je, da se premikaš naprej ...

Nihče od zunaj nima niti čarobne palice niti čarobne moči zate. Vse imaš v sebi. Moč je v tebi, zato je ne predajaj v roke nikogar.

Prav ta sposobnost, da ustvarimo vse, kar si želimo, in nam hkrati daje odgovornost za svoje življenje, je odraz božanskosti, katere seme smo. Vsak od nas, tudi ti, si del Boga, božanske energije, energije vsega, kar je. Pravzaprav je tvoja Duša njen podaljšek. In tako kot Energija vsega, kar je, nosi v sebi potencial neskončnih možnosti, ima vsemogočno in brezmejno moč, si brezmejna in vsemogočna tudi ti.

Vprašanje je samo, kako ta izjemni potencial prebuditi in koristiti. Če uporabimo in koristimo potencial svojega telesa, smo zdrave in vitalne, če uporabimo potencial svojega uma, smo zadovoljne, srečne in uspešne. In če koristimo potencial svoje Duše, postanemo zavestne kreatorke Življenja. Takrat za naj ni mej in ničesar ni, kar ne bi mogle biti, delati ali imeti. Knjiga s številnimi vajami, tehnikami in nasveti odklepa potencial našega telesa, uma in Duše.

In še nekaj. Ženska, ki zdravi sebe, svoje vzorce, svoja čustva, svoje bolečine in bolezni, ni šibka ali nemočna. **Nasprotno – ženska, ki se kljub strahu, bolečini in negotovosti sooča s svojimi bolečinami in sencami, je izjemno pogumna in močna.** Spreminjati se ni lahko, a je edina možna pot do sreče in zdravja, kar si ne nazadnje želimo vse.

Ženska, ki spreminja sebe, zdravi tudi svojo mamo, svojo sestro, svojo hčer in vse ženske okrog sebe ... Kar storiš zase, bo imelo učinek tudi za druge. Vse smo med seboj povezane. Tudi z moškimi, ki jih v tej knjigi ne omenjam pogosto, čeprav jih zelo spoštujem in cenim. Marsikaj zapisanega velja tudi za njih. Vsi smo enako pomembni deli neskončne izvorne energije.

Verjamem, da bo prišel dan, ko bomo ženske (pa tudi moški) v polnosti živele sebe in svoje dušne darove, da bomo globoko povezane s seboj in z drugimi ženskami. Do takrat pa si med seboj pomagamo, se ozaveščamo, podpiramo in zdravimo ...

Simona

KAKO BRATI IN UPORABLJATI VODNIK ZMENEK Z LUNO?

Zmenek z Luno je celovit priročnik, ki žensko obravnava celostno: kot fizično bitje, ki mu energija omogoča življenje, kot osebnost s plejado čustev in z nešteto mislimi, predvsem pa kot veličastno Dušo z neskončnimi potenciali. Ni zgolj v pisani besedi, ampak živi tudi v besedi in sliki. Številne vaje, pa tudi meditacije, ki jih v knjigi omenjam, sem za lažjo razumljivost posnela in jih najdeš na spletni strani. **S kodo, ki si jo prejela ob nakupu knjige, se lahko na spletni strani www.zmenekzluno.si brezplačno registriraš in izvajaš nekatere vaje iz priročnika skupaj z mano (označene so z ☾), v meditacijski sobi pa poslušаш izbrane meditacije, (označene so s 🎧).**

V prvem delu knjige te želim spomniti na to, kar si in kaj vpliva na tvoje zdravje, srečo in dobro počutje, predvsem pa te navdihniti za to, kaj vse lahko zase ustvariš. Knjiga prebuja potenciale tvoje duše, uma in telesa.

V drugem delu knjige sem zbrala številne nasvete iz energijske medicine za žensko zdravje, dobro počutje in lepoto. Energijska medicina se ne osredotoča na bolezni, temveč išče zdravje. Je povsem naravna, varna in preprosta, zato lahko sama postaneš zdravilka svojega telesa in uma, zavestnega in podzavestnega. Marsikateri recept, vajo, tehniko, skrivnost sem temeljito preizkusila in na koncu v vodniku zbrala tiste, ki delujejo pri meni in pri mnogih, ki jim pomagam. Dovolim si upati in verjeti, da bo kakšen nov mozaik modrosti, razumevanja in znanja zanimiv tudi zate. Priročnik seveda ni nadomestilo za medicinsko diagnostiko in zdravljenje, niti ju ne izključuje. **Le spodbuja te, da vzameš odgovornost za dobro počutje in zdravje v svoje roke in k (samo)zdravljenju pristopiš celostno.** Celovita naravna medicina, ki jo pri svojem delu uporabljam, namreč bolezen razume kot izraz celotne osebe – telesa, uma in duha – v odnosu z okoljem. Tako nikoli ne zdravi zgolj posamičnih simptomov ali posamičnih delov telesa, temveč spodbuja zavedanje o človeku kot celoti. Bolezen je kompleksno stanje, največkrat posledica različnih vzrokov, zato je po mojih izkušnjah (samo)zdravljenje najuspešnejše, kadar se ga lotimo z več (najbolje z vseh) koncev. Treba je podpreti fizično telo in omogočiti energiji, da gladko teče in kroži po telesu (za kar ti ponujam številne vaje

in tehnike), spremeniti misli ter opustiti navade in podzavestne vzorce, ozdraviti notranjega otroka, odpustiti staršem, opustiti transgeneracijske vzorce ..., vse zaradi česar gojimo zamero, krivdo, jezo, bolečino ... Odpreti moramo srce, gojiti ljubezen, hvaležnost, spoštovanje ... In hkrati uporabljati čudovito orodje, ki ga ima na voljo vsak od nas. Kreirati, vizualizirati in čutiti želeno prihodnost. Vedi, da diagnoza ni nujno prognoza. Je zgolj posnetek stanja tvojega telesa v tem trenutku.

Zmenek z Luno ti ponuja 70 vaj in nasvetov za celostno (samo) zdravljenje. Ni treba posvojiti, uporabiti vseh, ampak le tiste, za katere čutiš, da bi te lahko najbolj podprli oz. jih najbolj potrebuješ. Vsekakor pa priporočam, da se pri reševanju svojih težav vedno poglubiš v svoja čustva, misli in podzavestne vzorce.

V tretjem delu s teboj delim rituale za žensko zdravje, lepoto, dobro počutje, mladostnost in dolgoživost. Zanje ne potrebuješ ničesar drugega kot le voljo in ljubezen do sebe in svojega telesa. Podrobno predstavljam tudi holistični ritual Zmenek z Luno, po katerem je ta knjiga dobila ime.

V četrtem delu sem zapisala modrosti Lune oziroma nasvete, kako biti popolnoma usklajena z Luninin potovanjem od mlaja do ščipa in njeno pot skozi zodiak.

Svetujem ti, da priročnik prvič prebereš od prve do zadnje strani, in si v njem podčrtaš ali pobarvaš, kar se ti zdi koristno zate. Z drugo barvo pa morda označiš tisto, kar se ti zdi, ali prelahko, da bi delovalo, ali pretežko, da bi usvojila. Prav tam se lahko skrivajo dragulji, namenjeni tebi. Pot do zdravja in celovitosti ter harmonizacije telesa, uma in Duše je zelo preprosta. Celo tako preprosta, da se mnogim zdi nemogoča in neresnična, zato je niti ne poskusijo. **Zapomni si, da so najpreprostejše stvari običajno najučinkovitejše.** Po drugi strani pa nobena vaja ni tako zahtevna, da se je ne bi mogla priučiti. Če ne sama, pa s tujo pomočjo. Morda kaj zapisanega, predstavljenega v tebi sproža celo odpor. Naš um, naše telo, ki je podaljšek podzavestnega uma, se boji sprememb. Četudi smo nesrečne, nezadovoljne, imamo bolečine ali smo bolne. Bolje znano kot kakršna koli sprememba, ker sem na to navajen, meni tvoj podzavestni um in ti zato ob najmanjši grožnji, da se bo treba spremeniti, ponudi tisoče izgovorov, zakaj se ni dobro, pametno ali varno spremeniti. Bolj kot Duša kliče po spremembi, večji je podzavestni odpor uma, zato te vabim, da stavke, odstavke

ali poglavja, ki so v tebi morda povzročili odpor, označiš in se vanje večkrat poglobiš, kajti prav tam se lahko skriva zate pomemben odgovor.

Vodnik ni namenjen temu, da ga prebereš enkrat in ga nato odložiš. Želim si, da bi ga vedno imela ob sebi in v njem iskala namige, morebitne rešitve ter odgovore vsakič, ko začutiš, da bi ti Zmenek z Luno lahko pomagal. Takrat seveda ni treba brati knjige od začetka do konca, ampak samo poiščeš stran, poglavje, stavek, vajo, ki jo potrebuješ.

Naj bodo tvoje zdravje, sreča in dobro počutje v tvojih rokah. Ne polagaj jih v tuje roke, sama si odgovorna zase, saj imaš v sebi vsa orodja, da lahko pozdraviš sebe in svoje življenje.

Moje življenje ni enako tvojemu, tako kot tvoje življenje ni enako življenju tvoje prijateljice, čeprav naša življenja vodijo ista načela, za vse veljajo iste zakonitosti. Zato morda lahko to, kar je življenje spremenilo meni, pomaga tudi tebi. In še nekaj, če se najini življenji dotakneta, je najmanj, kar si lahko druga drugi dava, da se podpreva in opogumiva, kajne? Že samo s tem, ko držiš to knjigo v rokah in jo bereš, sta se najini poti križali in najini energiji dotaknili. Dovolj si prejeti mojo energijo, mojo ljubezen, podporo, pomoč, morda se ti ponudi celo kakšno darilo zate.

Hkrati te prosim, da znanja in spoznanja, ki so tebi pomagala spremeniti sebe in svoje življenje, deliš z drugimi ženskami.

S TEM, KO BOMO POMAGALE DRUGIM,
BOMO POMAGALE SEBI.
KAJTI VSE, KAR DOBREGA NAREDIMO ZA DRUGE,
ZAKLJUČI KROG IN SE POVRNE K NAM.

Flora Edwards

