

Kako poskrbeti za svojo energijo za večjo kakovost življenja?

Definicija kakovosti življenja je zelo relativna. V časih, ko je materialno blagostanje ljudi čedalje večje (vsaj v razvitem delu sveta), raven sreče ljudi ne sledi temu trendu. Znanstveno je dokazano, da bruto domači proizvod (ki je merilo za materialno blagostanje) ne vpliva na to, koliko so ljudje srečni.

DR. FRANC GIDER



To je potrdila raziskava v ZDA, ki zajema obdobje od 1946 do 2008. Britanska raziskava iz leta 2016 ugotavlja, da na srečo ljudi vplivata dve glavni področji: zdravje in odnosi. Pojem »zdravje« zajema telesno, čustveno in duševno zdravje. Pojem »odnosi« vključuje odnose v različnih oblikah: v družini, na delu in v družbenem okolju. Težave na teh dveh

področjih so v večini primerov tudi glavni motivatorji za to, da se ljudje podajo na pot osebne rasti. Tudi pri meni je bilo tako.

KAKO SEM ZAŽIVEL Z ENERGIJSKIM NAČINOM ŽIVLJENJA

Pri svojih 35 letih sem doživel izgorelost. Zaradi predolge izpostavljenosti stresnemu načinu življenja je bilo moje

zdravstveno stanje močno načeto. Ponavljajoči se alergični napadi po celem telesu, ki jih uradna medicina ni znala pojasniti, so me prisilili v to, da sem začel stopati po poti osebne rasti. Ker mi uradna medicina ni mogla pomagati (oziroma mi je s pomočjo farmacevtskih sredstev lahko samo blažila alergije), sem se odločil iskati druge poti. Začel sem raziskovati

energijski vidik življenja in se učiti novega načina življenja – življenja z energijsko pretočnostjo. Z vztrajnim treningom energijskega načina življenja mi je bilo podarjeno energijsko ravnovesje in alergije so izginile brez kakršnihkoli medicinskih ali farmacevtskih pripomočkov. Zadnje desetletje sem preživel brez obiska zdravnika in ene same zaužite tablete. Prakticiranje energijskega načina življenja me je poleg izboljšane zdravstvenega stanja obdarilo tudi z izboljšanjem na področju odnosov in materialnega blagostanja.

Ko sem začel stopati po poti osebne rasti, sem zelo hitro prišel do spoznanja, da je človek energijsko bitje in da je vse naše življenje (vključno z zdravjem, odnosi in materialnim blagostanjem) le odraz naše energijske vibracije. Če torej hočemo spremeniti svoje življenje, moramo spremeniti svojo energijsko vibracijo. In to ljudje sodobnega časa tudi zelo učinkovito počnemo – v negativnem smislu. Živimo namreč v prepričanju, da obstaja le tisto, kar lahko občutimo z lastnimi čutili ali zaznamo z različnimi instrumenti. Sodoben človek preveč zaupa svojemu intelektu in živi skladno z njim (Homo Sapiens – umni človek). Pretirana navezanost na materialni svet, zanašanje na lastne zaznave in življenje skladno z lastnimi prepričanji naredijo človeka pretirano čustvenega. V večini primerov doživljamo negativna čustva, ki nas zakrčijo in naredijo nepretočne za življenjsko energijo. Starodavne kulture so že pred tisočletji ugotovile, da je prav življenjska energija tista lastnost, ki loči živa bitja od mrtve narave. Z energijskega stališča nepretočnost oziroma zakrčenost pomeni stresno stanje, v katerem se človek energijsko izčrpava. V zakrčenem stanju človek ne more vsrkavati sveže življenjske energije iz vesolja, hkrati pa za svoje delovanje porablja lastno energijo. Na ta način se energijsko prazni, podobno kot se prazni baterija v mobilnem telefonu.

Zelo dolga izpostavljenost takšnemu stanju lahko privede do energijske izčrpanosti oziroma izgorelosti (burn out). Ta pa je zelo pogosto povezana z različnimi boleznimi. V sodobni medicini poznamo več kot 60 vrst

različnih avtoimunskih bolezni, katerih vzroki niso poznani in zato tudi zdravljene vzrokov ni možno. Gre za motnje v delovanju imunskega sistema, ki so posledica energijskega neravnovesja, tega pa se s sodobnimi instrumenti ne da izmeriti. Takšne bolezni medicina zdravi simptomatsko (pri tem gre za zmanjševanje posledic bolezni – simptomov).

KAKOVOST ŽIVLJENJA LAHKO IZBOLJŠAMO

Če hočemo izboljšati kakovost svojega življenja, moramo poskrbeti za to, da smo energijsko čim bolj pretočni. Poznamo dve vrsti pretočnosti: energijska pretočnost telesa (sam to imenujem hardware) in energijska povezava z vesoljem (software). Energijsko pretočnost telesa lahko izboljšamo z energijskimi vajami (qi gong). Gre za starodavne tehnike, ki prihajajo iz Kitajske in vključujejo relativno enostavne gibe, namenjene izboljševanju energijske pretočnosti telesa in doseganja stanja popolne sproščeniosti.

Z rednim prakticiranjem vaj se energijske poti (meridiani) v našem telesu zmečkajo in postanejo bolj pretočni. Energijsko povezavo z vesoljem lahko dosežemo v stanju brez misli. Nenehna dejavnost našega uma nam preprečuje vsrkavanje sveže življenjske energije iz vesolja. Gre za spremembo miselnih vzorcev, prepričanj in vrednot, ki nas delajo čustvene in energijsko nepretočne. Lahko bi rekli, da je treba naložiti novo programsko opremo (posodobiti programe, po katerih človek deluje).

SPROSTILNE TEHNIKE SO V VELIKO POMOČ

Kaj lahko naredi vsak posameznik za izboljšanje kakovosti svojega življenja? Najprej se lahko naučimo kakšne sprostilne tehnike, ki jo lahko uporabljamo vedno, kadar se znajdemo v zakrčenem stanju (zaradi negativnih čustev ali telesnih oziroma čustvenih pritiskov). Priporočam tehniko »Zombik«. Pri tej tehniki poskušamo z globokim dihanjem v trebuh, zavestnim mehčanjem vseh mišic na obrazu in sproščanjem ramenskega obroča čim bolj sprostiti energije poti v telesu in na ta način izboljšati energijsko pretočnost.

Hkrati lahko tudi spuščamo misli in s tem omogočimo boljši pretok energije iz vesolja. Tehniko uporabljamo čim bolj pogosto, dokler nam sproščeno oziroma pretočno stanje ne pride v navado.

Druge tehnike, ki jo priporočam, je energijski tuš. Pri tej tehniki poskušamo v sproščeni stanju telesa doseči stanje brez misli in se na ta način energijsko »oprati«. Bolj kot nam uspe spustiti naše misli, več sveže energije bomo lahko vsrkali. Tehniko na začetku lažje izvajamo s pomočjo umirjene glasbe ali s pomočjo posnetka z vodenim sproščanjem.

Odgovor na vprašanje iz naslova tega članka se zdi relativno enostaven – svojo energijo lahko izboljšamo tako, da redno skrbimo za čim boljšo energijsko pretočnost. Dobrih rezultatov se ne da doseči čez noč, potrebno je redno, vsakodnevno prakticiranje energijskega načina življenja. Ne gre torej za cilj, temveč za pot. Ta je lahko včasih naporna, zato pa je veselje ob doseženih rezultatih toliko večje. Podobno kot takrat, ko po zelo napornem vzponu pridemo na vrh gore.



Dr. Franc Gider je idejni avtor blagovne znamke in koncepta biznaisi. Po izobrazbi je doktor biomedicinske tehnike, po poklicu pa inovator, kreator novih idej, znanstvenik, strokovnjak na področju stalnih izboljšav, vitke organizacije, razvoja zaposlenih in obvladovanja stresa, osebni poslovni svetovalec ter energijski coach številnim podjetjem, podjetnikom in poslovnem. V živo ga boste lahko poslušali na **25. kongresu ADMA 2017** od 18. do 20. maja 2017 v portoroškem Grand hotelu Bernardin, kjer bo govoril o tem, kako izboljšati kakovost vsakdanjega življenja.