



# Čustveni management

## Povezava čustvenih stanj in zdravja

“Dober zdravnik pozdravi težavo preden  
se izrazi kot bolezen.”

Bodimo samozaščitni, delujmo  
preventivno.

# Program dobrega počutja:

Vadbeni program (Qi Gong vadba 8 Zakladov, Dao Yin Yoga, Tai Chi, ...)

Čustveni management: Praksa zdravilnih zvokov

Samomasažice

Meditacije in invokacije

Sprostilna joga



# Učinki programa

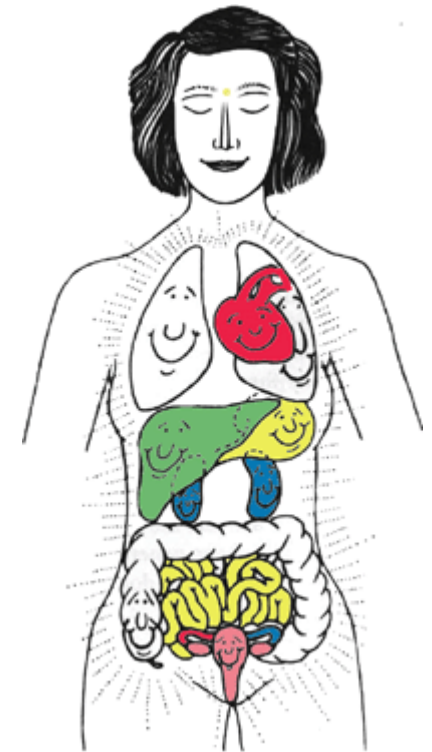
- Učinki programa:
- 
- vzpodbujanje zdravja,
- 
- vitalnost,
- 
- mladostnost,
- 
- dobro počutje,
- 
- uravnoteženje čustvenih stanj,
- 
- gradnja notranje moči,
- 
- dvig imunskega sistema,
- 
- in še .....



# 5 sistemov notranjih organov in 6 zdravilnih zvokov

- KOVINA: pljuča, dč, nos
- VODA: ledvice, mehur, ušesa
- LES: jetra, žolčnik, oči
- OGENJ: srce, tč, jezik
- ZEMLJA: vranica, želodec, ustnice

**POMEMBNO:** Zvoke je potrebno izvajati v pravilnem ustvarjalnem zaporedju in sicer: pljuča – ledvice – jetra – srce – vranica.



# Zdravilni zvok – PLJUČA - SSSZ

- *Negativna čustva:* žalost, otožnost, depresija, tesnoba, nesoglasnost, raztresenost
- *Pozitivna čustva:* pogum, pravičnost, oproščanje, nedolžnost



# Zdravilni zvok – ledvičke - FUUU

- *Negativna čustva:* strah, stres, paranoja, hladnost, tarnanje



- *Pozitivna čustva:* nežnost, mirnost, budnost, tišina

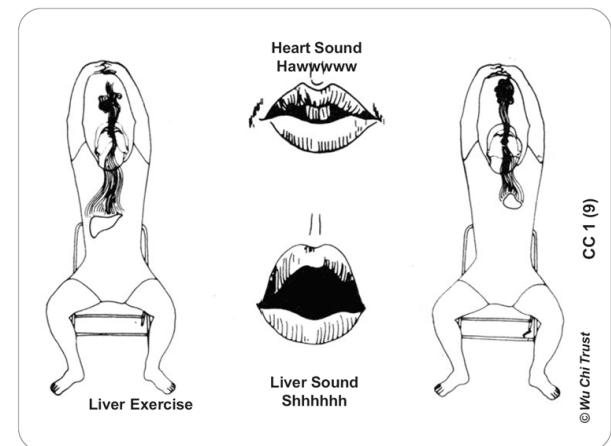


# Zdravilni zvok – jetra - ŠŠŠŠŠŠ

- *Negativna čustva:* jeza, ljubosumje, razočaranje, nasilje, grde besede, krivda, glasno govorjenje, šok, zamera, bes srd, pomanjkanje občutka, agresija, nervozni impulzivnost.



- *Pozitivna čustva:* prijaznost, dobrotu, odločnost, ustvarjalnost



# Zdravilni zvok – srce - HOOO

- *Negativna čustva:* sovraštvo, aroganca, krutost, ihta, trma, muhavost, ambicije, želje, nestrpnost, ...
- *Pozitivna čustva:* ljubezen, radost, sreča, veselje, ustvarjalnost, spoštovanje





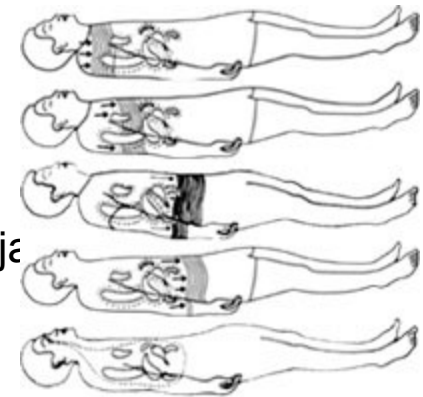
# Zdravilni zvok – vranica - HUU

- *Negativna čustva:* zaskrbljenost, vznemirjenost, razglabljanje, pohlep, zavist
- *Pozitivna čustva:* iskrenost, odprtost, muzikalnost, sočutje



# Zdrav. zvok – trodelni grelec - HIII

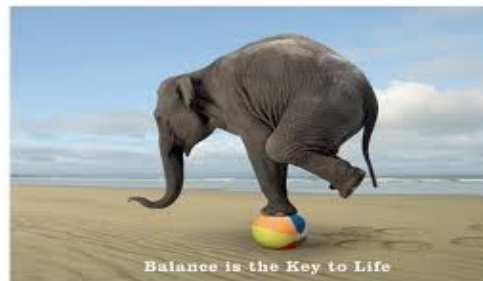
- Trodelni grelec se nanaša na tri glavne energetske centre v telesu.
- Zgornji center sestavljajo možgani, srce in pljuča; ta center je najbolj vroč.
- Srednji center sestavljajo jetra, ledvica, želodec, trebušna slinavka in vranica in je topel.
- Spodnji center se sestoji iz debelega in tankega črevesja, mehurja in spolnih organov in je hladen.
- Zvok trodelnega grelca balansira temperaturo v vseh treh centrih, tako da pošilja toplo energijo do spodnjih centrov in hladno energijo skozi prebavni trakt do zgornjih.
- To sproži željo po globokem, sproščujočem spanju.



Vročina, nespečnost --- ohladitev, umirjenost, jasnost,  
lahkost

# Telo – dih – um/pozornost

- = ENO
- Vadbeni programi: Dao Yin Joga, Či Gong, Tai Chi (mehki vp) vzpodbujajo enovitost - celovitost in revitalizacijo posameznika.
- Skupaj s podpornimi znanji s področja zakladnice starih metafizičnih znanj nudijo pot do osebnostne celovitosti, sproščenosti, zdravja, emotivnega ravnotežja, osebne rasti in sreče posameznika, družine, družbe ...
- S prakticiranjem vadb in podporo omenjenih znanj gradimo lastno stabilnost in uravnoteženost, ki je temelj dolgega srečnega življenja.



Uporabite darove večnih modrosti in veščin, ki se prelivajo v naš sodoben čas za svoje zdravje, osebno rast in blaginjo.

Srečen in uravnotežen posameznik prispeva k srečni in uravnoteženi družini,  
le ta pa je osnovna celica naše družbe ...

Vaša Darvita



*DARVITA Praktični darovi večnih modrosti za blaginjo sodobnega življenja ...*