



OPTYMALNE ZADOWOLENIE (OPTIMAL WELLBEING)

Według badań naukowych prowadzonych od lat przez instytut The Gallup Organization w USA, na stan Optymalnego Zadowolenia składa się pięć aspektów naszego życia. Oto te kategorie oraz sugestie jak uzyskać w nich stan zadowolenia:

1. Zadowolenia z pracy/kariery – tylko 7% w USA doznaje zadowolenia z wykonywanego zawodu. Jeśli nasza praca nie dostarcza nam pełnej satysfakcji powinniśmy przynajmniej pracować z osobami o podobnych do naszych zainteresowaniach, powinniśmy zaprzyjaźnić się ze współpracownikami, aby czas spędzony w pracy miał charakter ludzkiej bliskości.

2. Zadowolenie Finansowe – źródłem radości w tej kategorii jest poczucie, że jesteśmy w stanie zadbać o nasze podstawowe potrzeby, jak również, że potrafimy stworzyć w swoim życiu obfitość i bogactwo. Aby pieniądze dostarczały nam radości, powinniśmy je spożytkować w następujący sposób:

- najpierw zabezpieczamy nasze podstawowe potrzeby (mieszkanie, żywność, itp.),
- nadwyżkę wydajemy w większości na doznania (podróże, wspólna kolacja z rodziną, rozwój osobisty), które dostarcza nam więcej radości niż zakup przedmiotów,
- według badań naukowych, każdy z nas ma pewien pułap do którego zakupy (czegokolwiek) będą nas cieszyły, powyżej tego pułapu radość z zakupionych przedmiotów/usług zanika. Dlatego zarówno współcześni naukowcy jak i Ajurweda zgodnie zalecają, aby po przekroczeniu tego pułapu dzielić się tym co mamy, aby doznawać zadowolenia w sferze finansów.

3. Zadowolenia Socjalne – czyli zadowolenie i emocjonalna równowaga w naszych związkach z rodziną, przyjaciółmi. Radość jest zaraźliwa i przebywając z osobami radosnymi, pozytywnymi zwiększamy zarówno radość w sobie jak i osób nam najbliższych. *Według badań: jeśli moja przyjaciółka czuje się szczęśliwa, moja szansa aby poczuć radość wzrasta o 20%!*

4. Zadowolenie Społeczne – zaangażowanie w działania dla dobra ogółu, działalność charytatywna, włączanie się w akcje społeczne o pozytywnym i konstruktywnym charakterze. Każdy z nas potrzebuje czuć się potrzebny i dlatego każdy nasz bezinteresowny uczynek potęguje nasze zadowolenie. Jeden pozytywny i bezinteresowny uczynek dziennie – to najprostsza zasada.

5. Zadowolenia Zdrowotne – troska o umysł i ciało jest fundamentem naszego dobrego samopoczucia. Na zdrowy styl życia składa się:

- zdrowe odżywianie się – najprostsza zasada: jemy pokarm świeży, naturalny, różnicowany i smaczny,
- ruch – codzienny spacer, joga lub inny ulubiony sport,
- odpoczynek – 7-8 godzin snu, codzienna medytacja 20 min.



ODDECH JOGINA

Oddech w praktyce Jogi odgrywa szczególne znaczenie, bowiem wpływa korzystnie na wiele aspektów naszego ciała, umysłu i duszy, między innymi:

- oddech wpływa na długość życia, im wolniejszy oddech tym dłuższe życie,
- wpływa kojąco na nerwy oraz wzmacnia układ nerwowy,
- obniża ciśnienie tętnicze i poziom stresu,
- wycisza umysł, pomaga w rozwoju świadomości,
- poprawia funkcjonowanie mózgu,
- polepsza krążenie dzięki czemu prana (energia życia) dociera do wszystkich części ciała,
- dotlenia organizm i jego organy (podczas wdechu) oraz pomaga w uwolnieniu toksyn z organizmu (podczas wydechu),
- poprawia trawienie,
- energetyzuje ciało.

Ćwiczenie oddechowe na obniżenie ciśnienia i wspomagające pracę serca:

Siedzimy w wygodnej pozycji z wyprostowanym kręgosłupem. Oczy są zamknięte. Oddychamy przez nos. Wydech jest dwa razy dłuższy od wdechu. Podczas wdechu rozluźniamy brzuch, przeponę, klatkę piersiową. Oddech jako naturalnym procesem naszego organizmu. Jeśli pozwolimy aby ciało było rozluźnione, oddech będzie coraz głębszy i spokojniejszy.

Zajęcia jogi odbywać się będą w poniedziałki, wtorki, środy i czwartki o godz. 19⁰⁰.

Adres: Buddha Spa, Aleje Jerozolimskie 11/19 lok. 042

Rejestracja: iwona@mojanirvana.pl

Karnety:

Miesięczny nieograniczony – 300 zł

Zajęcia 2 razy w tygodniu – 250 zł

Zajęcia 1 raz w tygodniu – 120 zł

Indywidualna sesja – 40 zł

Przepis miesiąca

Ryż Basmati z Groszkiem lub Fasolką Szparagową

Składniki:

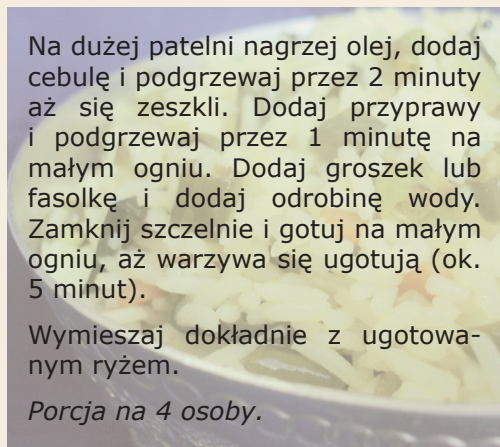
- 4 szklanki ugotowanego pełnoziarnistego ryżu basmati
- 2 łyżki masła ghee lub oliwy z pestek winogron
- 1 mała czerwona cebula
- 1 łyżeczka kminu (cumin)
- 1 soli morskiej lub himalajskiej
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1/4 łyżeczki imbiru w proszku
- szczypta cynamonu i goździków w proszku
- 1 szklanka groszku zielonego lub fasolki szparagowej (pokrojonej)
- garść świeżego koperku (opcja)

Przygotowanie:

Na dużej patelni nagrzej olej, dodaj cebulę i podgrzewaj przez 2 minuty aż się zeszkli. Dodaj przyprawy i podgrzewaj przez 1 minutę na małym ogniu. Dodaj groszek lub fasolkę i dodaj odrobinę wody. Zamknij szczelnie i gotuj na małym ogniu, aż warzywa się ugotują (ok. 5 minut).

Wymieszaj dokładnie z ugotowanym ryżem.

Porcja na 4 osoby.



Zapraszam Was na warsztaty, które prowadzę w ramach Akademii Zwierciadła: Źródła Witalności: Czyli Joga i dieta w osiągnięciu wewnętrznej równowagi

Warsztat szczególnie polecany osobom, którym nasilony stres towarzyszy w środowisku zawodowym lub prywatnym. Osobom, które poszukują harmonii oraz metod regenerujących ciało i umysł. Elementem warsztatu jest wspólnie przygotowany ajurwedyjski posiłek.

REJESTRACJA I WIĘCEJ INFORMACJI:

<http://akademiazwierciadla.pl/warsztat,8>



WWW.MOJANIRVANA.PL
E-MAIL: IWONA@MOJANIRVANA.PL

