

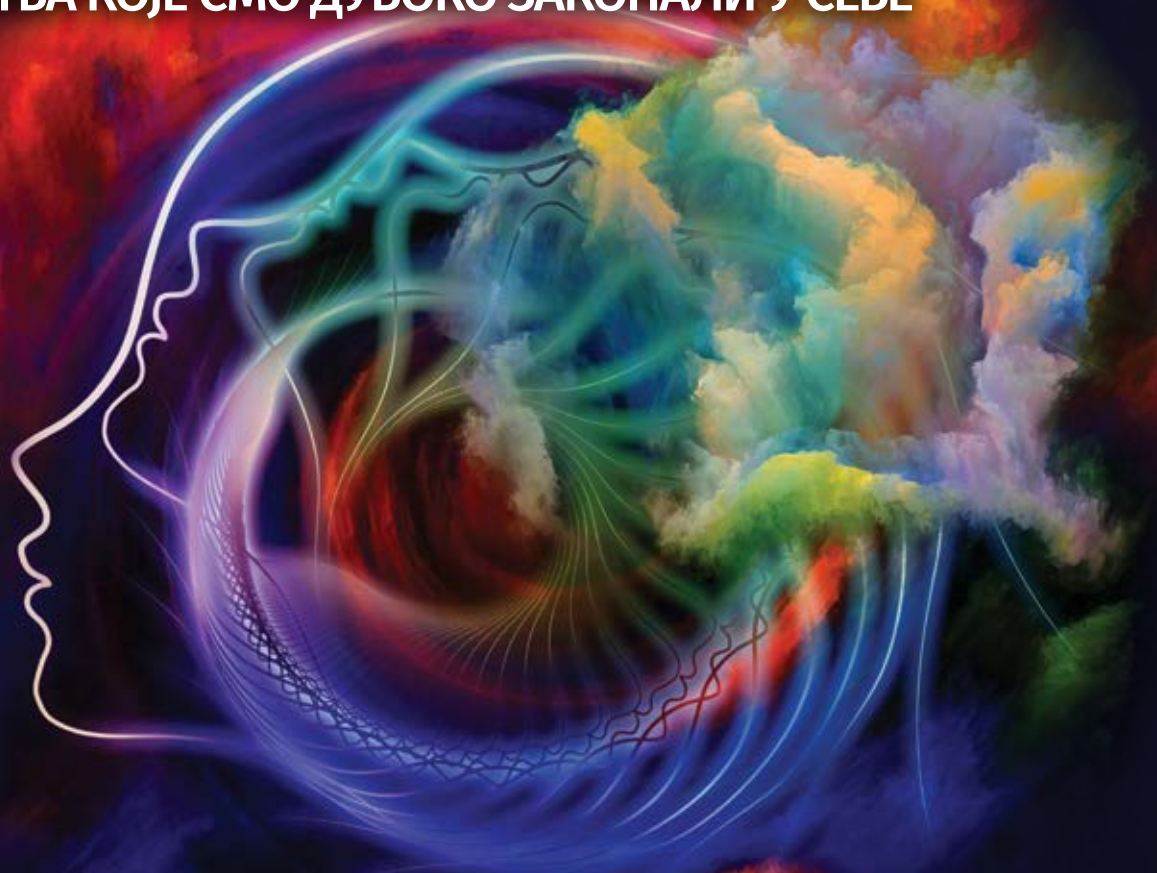
Саговорник:
терапеут, коуч
и едукатор
др Весна
ДАНИЛОВАЦ



Наши ум и тело говоре различитим језицима и једини преводац је наша свест. Свака болест је порука душе о деловима нас које не волимо и желимо да одбацимо, а требало би да их прихватимо. Симптом и болест је гласник шта наша душа жели од нас и преко тела нам шаље поруке. Зов душе да застанемо, послушамо симптоме и суочимо се са оним што никако не желимо да видимо у себи, па то дубоко потискујемо. Међутим, две трећине људи није спремно да призна сопствене недостатке.

Овако нас у причу о детоксу душе, по којем је названа и радионица коју успешно и посвећено води, уводи др Весна Даниловац, по образовању лекар, а последњих 13 година терапеут, коуч и едукатор. Саговорница "Живота плус" тврди да није довољно само да се здраво хранимо, већ је нужно и да чистимо устајале мисли и болне емоције које најчешће само депонујемо и тако оне постају отрови који нас изједају.

- То је оно што се назива детокс душе - каже Весна. - Из дугогодишње праксе увидела сам да све наше болести настају и нестају из наше главе. Наше тело је само полигон нашег ума, ту се само читава, на физичком нивоу, неравнотежа у нашој глави или оптерећења која имамо. И зато је потребно да делујемо на узрок, да послушамо симптом који нам тело шаље, јер он је на неки начин наш пријатељ. Упозорава нас да у нашем животу нечега има превише, нечега премало, а нечега уопште нема.



ТЕЛО ЈЕ САМО ПОЛИГОН нашег ума

ДЕПОНИЈА МЕНТАЛНО-ЕМОЦИОНАЛНОГ ЋУБРЕТА

Детокс душе је прича о седам емоционалних енергетских центара, на који начин су повезани наши симптоми и на чему је потребно да радимо.

- Детокс је ту да очистимо нашу душу, јер све што радимо и доживљавамо увек иде у нашу подсвест. Зато је она једна велика база података, хард диск са свим секундама нашег живота. Она све памти, а шта ми радимо? Када нам је нешто болно, најлакше нам је да о томе не мислимо, да га гурнемо у подсвест као под тепих и оно ту стоји као неразрађено ментално-емоционално ђубре. Нама се чини да нас не дотиче, али то је заблуда. Упра-

во емоције заробљене у нашој подсвести изазивају симптоматологију. Све оно што је на неки начин у нашој сенци, што не желимо да видимо у нашем животу, жели да изађе на светлост дана и шаље нам поруке кроз симптом - објашњава др Даниловац.

Када освестимо шта нам је у сенци, а то можемо тек онда када се дубоко загледамо у себе и видимо шта смо то закопали, успећемо да очистимо емоционалне токсине.

- Само из дубине чистимо наше тело. Увек се на њему, као на писти, појави нешто што је неравнотежа. Мени је циљ да људи буду добро, са свим оним што имају и што немају у животу. Методе које примењујем у индивидуалном раду су јако добре, у 90 одсто случајева довољан је само један третман да се људи ослободе анксиозности, паничних напада, осећаја кривице и разних оптерећујућих стања која имају годинама - каже те-

Промене на кожи су повезане са првом чакром, са нашом породицом, сигурношћу, са ТИМ КО СМО

Повреде из подсвести

Иако признаје да можда делује потпуно нелогично, др Весна тврди да чак и физичке повреде увек изазовемо из подсвести.

- Имала сам прилике да радим са НБА играчима. Неретко се догоди да успеју да постану део најуспешнијег тима, а онда током првенства седе на клупи, па дође до повреде, која им на подсвесном нивоу изгледа као оправдање зашто седе на клупи - каже саговорница.

Алергије и потиснута агресија

рапеут, док припрема нови метод који ће се звати "полиграф душе".

СВАКИ СИМПТОМ ИМА ДОБРУ НАМЕРУ

Најважнија Веснина порука је да нема неизлечивих болести, већ само неизлечивих људи, јер болест има само један циљ - да нас излечи.

- Ми у глави увек имамо решења, јер ту настају и болести. На индивидуалним третманима примењујем и методу која се зове "Разговор са симптомом". Сваки симптом има добру намеру. Неких женама се, рецимо, јављају мигренозне главобоље викендом. Али то им је управо сигнал да би требало да се одморе, уместо да се, као и обично, после стресне радне недеље баве кућним пословима и тако падну од умора. Тело то не може да издржи и зато шаље поруку да је нешто у неравнотежи - каже саговорница.

АКО затрпавамо себе менталним ђубретом и негативним информацијама споља, онда нам је детокс душе путоказ прича о томе шта значи који симптом, са чиме је повезан и на чему би требало да се ради.

Тако су, на пример, промене на кожи повезане са првом чакром која је наша коренска или првим емоционално енергетским центром, са нашом породицом, са тим ко смо ми, са нашом сигурношћу...

- Промене се зато дешавају када су у питању границе, јер кожа је наша граница према споља, она је ту да нас чисти од спољних утицаја, да не будемо повређени, али је и наша граница према унутра, јер ми и сами путем коже правимо границу према свету.

Када говоримо о алергији, саговорница "Живота плус" каже да оне немају везе ни са храном нити са загађењем.

- То је само тренутак када нам се догоди пад имунитета, па на нас почне да делује нека "нокса", нешто споља и ми онда реагујемо тако што развијемо алергију. Догоди се да смо једне године алергични на гриње, друге на полен, треће на јагоде, а у ствари то говори следеће - алергије могу бити повезане са сексуалношћу, неоствареним родитељством, осећајем потиснуте агресије, наше или нечије, па је потребно радити на тим темама. Астма је, с друге стране, симбол односа са мајком. Људи који немају пун осећај слободе, не могу дубоко да удахну или их боле груди. Као што се мрена или катаракта дешава онда када имамо потребу да "спустимо завесу" да нешто не бисмо видели - објашњава терапеут.



Свака промена на кожи има свој разлог. Зато треба преиспитати теме самопоуздања, несигурности, блискости, колико се плашимо повређивања, затим емоције беса, зашто неке нешто нисмо могли да опростимо... - објашњава терапеут.

Важно је да, када нам се нешто догоди, то и прихватимо, да препознамо које емоције имамо у себи, да прођемо кроз њих и да их пустимо да изађу, уместо да остану као терет који ће кад-тад почети да нас гуши.

- Ако сте, на пример, у петогодини имали неку стресну ситуа-

Не можемо да изменимо личну историју, али можемо осећај када је се присетимо

цију, неко вас је, док сте се играли, затворио у сандук за играчке, нисте могли да изађете и нисте имали ваздух, ваш мозак је упамтио све детаље те ситуације. Када се за 20 година нађете у некој ситуацији, потпуно новој, али ваш мозак приметити било коју сличност са тим догађајем, он по аутоматизму подиже исти осећај и уводи вас у исто стање. Као када загребемо ЦД, па он увек прескаче на истом месту. То су трауме које нисмо разградили и зато остају у нашој подсвести као зачарене. И онда одједном, у 35. години, то почне да утиче на нас, промени чак и наше карактерне особине, па се питамо шта нам је, јер смо јуче имали веће самопоуздање. Али то се није десило преко ноћи, већ се само сада испојило - каже терапеут и додаје да методе које користи делују успешно и брзо, за разлику од класичне психотерапије која траје дуго.

Оно што може да нам буде битна смерница када размишљамо о детоксу душе, јесте да, како каже саговорница "Живота плус", не можемо да променимо личну историју, али можемо осећај када је се сетимо. Или у духу НЛП методе - "Никада није касно за срећно детињство".

Татјана **ЛОШ**

Preporuka za

NORMALAN NIVO GLUKOZE

Gluco Vitalis

- ✓ ZA NORMALAN NIVO GLUKOZE U KRVI
- ✓ ZA NORMALAN METABOLIZAM UGLJENIH HIDRATA
- ✓ ZA ZAŠTITU ČELIJA OD OKSIDATIVNOG STRESA
- ✓ ZA NORMALNO FUNKCIONISANJE NERVNOG SISTEMA
- ✓ ZA NORMALAN METABOLIZAM PROTEINA I GLIKOGENA
- ✓ 100% PRIRODAN

STRUČNI SAVETI: 011/ 3640 542 www.vitalis.rs

Protiv šećerne bolesti
Kod diabetesa