

*Dobra misel za okusno življenje*

# Namesto čokolade

**N**aše misli ustvarjajo naš svet. Če so to srečne, svetle, ustvarjalne, hranljive misli, se sproži naše visokofrekvenčno območje delovanja, čemur sledi notranje zadovoljstvo. Misli lahko učinkujejo kot esence zdravih zelišč ali pa kot odmerki smrtonosnih strupov. Vplivajo na naš hormonski sistem ter usmerjajo naše počutje in vedenje.

Hitre rešitve sodobnega življenja nam ne prinesejo sreče. Ustvarimo si jo lahko le sami, ko spoznamo, da je najpomembnejše to, da negujemo dobre odnose z drugimi. Začnejo pa se tako, da spoznamo sebe in najprej ustvarimo pristen, prijazen in pozitiven odnos do sebe. Z majhnimi spremembami, na katerih vztrajamo, lahko spremenimo svoje življenje iz zmede in nesporazumov v prijetno učno izkušnjo, ki nas hrani z najbolj izbranimi okusi.

## OKUSNA JED

»Najokusnejšo jed, življenje, si lahko skuhamo le sami. Razumevanje življenja pa nam služi kot glavna in najboljša začimba,« pravi avtor knjige *Recepti za življenje* Grega Valenčič. Knjiga nam daje zgoščen uvid v preizkušnje, ki nam jih ponujajo posamezne faze življenja. Vodi nas k razmisleku o tem, na kakšen način varujemo in plemenitimo vsak dan posebej, da iz njega vzklije

*Grega Valenčič: »Najokusnejšo jed, življenje, si lahko skuhamo le sami, glavna in najboljša začimba pa je razumevanje življenja.«*

*»Tudi zelo hude bolezni lahko presežemo, ko si napišemo drugačne recepte za svoje misli.«*

pristno zavedanje sebe in pravilno odločanje. Skozi osemnajst vsebin nas popelje v razmišljanja o tem, kako lahko s pozornimi, zavestnimi in srčnimi odločitvami zase izberemo najboljše sestavine, da si ustvarimo dobro življenje.

Ko vzamemo knjigo v roke, ne moremo mimo občutka, da držimo v rokah nekaj posebnega in dragocenega. V resnici jo lahko odpremo šele, ko jo vzame-

mo iz ovitka, ki skrbno čuva njeno vsebino. To je prvo sporočilo, ki nam ga prinaša.

»Premalokrat se zavedamo dragočnosti življenja,« pravi avtor. »Jemljemo ga kot nekaj samo po sebi umevnega, nekaj, kar se nam neopazno zgodi, namesto da bi doživljali, občutili, cenili in sooblikovali vsak trenutek posebej.«

Knjiga nas spodbuja k temu, da se upočasnimo, vključimo vse čute in se z njo ukvarjamo zavestno. Spominja nas, da si redno vzamemo čas zase, občutimo, kaj se nam dogaja, razmislimo o tem ter sproti usklajujemo misli, čustva in občutke. Tako lahko dnevno ustvarjamo zdravo ravnovesje.

## NAMESTO ČOKOLADE

Današnji čas je čas uma. Vse okoli nas vrvi v divjih kaotičnih frekvencah. Promet, plakati, trgovinske blagajne, računalniki, mobilniki. Vse to nas premetava, s človeku nenaravnimi sunki, skozi mentalni svet. Ko se malo ustavimo in vzamemo v roke knjigo *Recepti za življenje*, nas že njen otip in barva povežeta z našim drugim polom, s čutenjem. Šeokus se sproži, saj nas knjiga, ko jo jemljemo iz ličnega črno-rdečega ovitka, spomni na čokolado. Občutimo lahko tudi njeno energijo. Saj vemo, kako hitro nam čokolada dvigne razpoloženje.

»Osnovno pomanjkanje energije se vedno izraža v



Foto Bojan Radin

## Misteriji v živo

Zadobrovska 88, Ljubljana

Organizira: MUNAJ, Taja Vetrovec s.p.

Srečanje z avtorjem knjige Gregom Valenčičem bo v torek, 21. maja, ob 18. uri. Beseda bo tekla o tem, kako lahko bolj cenimo vsak trenutek posebej, kako s celostnim pogledom na življenje bolje prenašamo spremembe in kako nam lahko ta knjiga pomaga, da se vsak dan povežemo sami s sabo, da smo srečni in zdravi.

Prijavite se s prijavnico v Munaj učilnici na [www.munaj.si](http://www.munaj.si), pišete na [info@munaj.si](mailto:info@munaj.si) ali pošljete SMS obvestilo o udeležbi na 041/677 089. Vstopnine ni.

pomanjkanju ljubezni,« pravi Grega Valenčič. Čokolada nam res lahko začasno zapolni ta primanjkljaj. Pozitivne misli, sočutje, hvaležnost, veselje, optimizem, dobra volja ... pa nam ustvarijo širok prostor za vibracije visokega spektra, ki nas lahko neprenehno hranijo z energijo. Vsem tem spodbudam lahko sledimo skozi posamezna poglavja, ki so zgoščena kot najtemnejša čokolada.

### FREKVENCE ZA ZDRAVJE

»Vedno bolj se zavedam subtilne razsežnosti življenja. Ljudje, pa tudi stvari in okoliščine, nas privlačijo ali odbijajo na podlagi ujemanja ali neujemanja frekvenc. Ostajamo v enem odnosu ali na enem mestu ali počnemo določene stvari, dokler se to ujema z našim poljem zavesti. Ko se to spremeni, je čas, da to dojamemo in naredimo korak naprej.

Okoli teh prehodov iz enega v drugo frekvenčno območje se vedno soočamo s takimi ali drugačnimi telesnimi in psihičnimi bolečinami. Ta knjiga je ravno izraz teh mojih prehodov. Ravno zato sem jo posvetil življenju samemu in hčerki Viti. Ne zato, ker bi mislil, da se lahko kdorkoli izogne preizkušnjam, ki jih preden postavljajo življenje, ampak ker sem prepričan, da lahko s tem, ko se tega zavedamo, pravočasno postavimo svoj um in telo v ravnovesje. To je lahko potem trdna osnova, iz katere lahko gradimo naprej, da pridemo ven iz strahu in bolečine ...

Ključno je, da iz teh izkušenj, ko smo notranje razbiti, izluščimo pravo sporočilo in v skladu s tem sprejmemo prave odločitve. To je dragocen pristop, ki nas obvaruje tudi hujših bolezni, katerih glavni vzrok so naši notranji konflikti, ki se predolgo zadržujejo v našem čustvenem in mentalnem polju.

Ko s stalnim uravnovešanjem svojega energijskega polja ustvarjaš notranji mir, pride do energijske pretočnosti



Foto Bojan Radin

Knjiga »Recepti za življenje« nas uči, kako se upočasnimo in vključimo vse čute, da lahko občutimo, cenimo in sooblikujemo vsak trenutek našega dragocenega življenja. Na voljo je na [Misteriji.si](http://Misteriji.si) ali 051/307 777.

in zdravja. Energije začnejo same potovati vate in iz tebe ven, prave stvari in dogodki te najdejo. Tudi zelo hude bolezni lahko presežemo, ko si napišemo drugačne recepte za svoje misli,« pove Grega Valenčič o svojih izkušnjah, ki so mu narekemale knjigo *Recepti za življenje*.

### CELOST ŽIVLJENJA

Knjiga govori o harmoniji in celosti, ki jo izkusimo vsakič, ko smo se sposobni soočiti z izzivi življenja in jih sprejeti. Sporoča nam pomembnost sreče, ki jo ustvarimo tako, da je vsak del nas srečen. Zato nas pelje skozi svojo vsebino po vseh poteh, skozi um, sluh in tip, celo vonj in okus lahko zaznamo.

Avtor priporoča, da si jo odmerjamo v majhnih količinah, da lahko v polnosti začutimo sporočila posameznih poglavij. Misli so zelo strnjene in predstavlja jo iztočnice za razmišljanje. »V tem je njena hranilna in zdravilna vrednost,« pravi Grega Valenčič. »Njena vsebina se nikoli ne konča, ker jo bralec sooblikuje vedno znova!«

Taja Vetrovec ❁