

**BRIGITA LANGERHOLC, MENTORICA MENTALNIH, DIHALNIH  
TEHNIK TER AKTIVACIJE SVETLOBNEGA JEZIKA**

**Svoje telo  
moramo  
častiti kot  
tempelj**

ŽE V SVOJI ŠPORTNI KARIERI SE JE VELIKO UKVARJALA S TELESOM IN ZDRAVIMI NAVADAMI, ODKAR JE STOPILA NA DUHOVNO POT, PA SE VEDNO BOLJ ZAVEDA, KAJ VSE ŠE LAHKO VPLIVA NANJ. PRAVI, DA JE HUJŠANJE PROGRAM, ČE ŽELIMO TRAJNE REZULTATE, PA MORAMO NA TEŽAVO POGLEDATI CELOSTNO IN ODKRITI VZROK, NAJ GRE ZA POVEČANO TEŽO ALI BOLEZEN. ŠELE KO POČISTIMO DRUŽINSKE TRAVME, VZORCE, NEPODPORNE ZAPISE V CELICAH, LAHKO NAMREČ RADOSTNO STOPIMO NA POT SVOJEGA POSLANSTVA. SAMA JE PRAVKAR NAREDILA NOV KORAK NA NJEJ, SAJ SE Z DRUŽINO SELI NA RODOVNO POSESTVO.

### **Telo je kompas za prepoznavanje, kaj je za nas dobro in kaj ne. Kako ga podpremo?**

Telo je naš tempelj, od vsakega posameznika je odvisno, kako z njim ravna. Ne le da nam mora biti v njem udobno, ko skrbiš zase, se ti vedno bolj odpirajo tudi različne zaznave – kar bo letos še poudarjeno, kot je astrološko napovedano. Vsi lahko pri sebi še kaj izboljšamo – glede hrane ali čustvenih zadev, ki jih kopičimo v telesu in lahko izbruhnejo v bolezen, tudi mentalno – sproščamo stres z meditacijo, čuječnostjo.

### **Ne gre le za uživanje 'zdrave hrane', ampak spoznanje, da je telo inštrument, ki nam omogoča, da zaznamo njeno vibracijo.**

To se ljudem vse bolj dogaja. Moja izkušnja je, da karkoli delaš s telesom, začneš bolje zaznavati. Lahko kupiš v trgovini enako sadje kot zadnjič, a ti ne resonira več. To ti sporoča intuicija. Mi smo sicer ravno na prehodu, ko ne jemljemo več toliko živil od svojega eko

kmeta, saj jih bomo pridelovali sami. A grem vsakič težje v trgovine, tudi veliko strank mi piše, da jim ne resonirajo več. Ob tem sem sanjala, da bo 'zlata' hrana pridelana na rodovnih posestvih, kajti ko se bo zavest ljudi obrnila bolj navznoter, jo bodo vedno bolj iskali, saj jim druga ne bo več resonirala.

### **Za vse imamo postavljene programe – kako je treba telovaditi, da moramo meditirati, četudi smo npr. odzemljeni ... Dejali ste, da je tudi hujšanje v resnici program.**

Ja, veliko ljudi še sledi smernicam in programom. Vedeti moramo, da je zadaj velika zdravstvena, wellness in fitness industrija. Brala sem, da je ta v ZDA takoj za potovalnim sektorjem po dobičkih, obrača veliko denarja, naši možgani pa so narejeni tako, da če se ti nekaj večkrat in na različne načine predvaja, misliš, da je v redu, ne da bi raziskal, ali je res. Redki po intuiciji izbiramo hrano in prehranske dodatke. V naslednjih desetletjih se bo trg prehranskih dodatkov razcvetel, ker

so ljudje tako podhranjeni ob običajni hrani, ki potuje več mesecev do nas in je osiromašena, posebno če zraste na vodi, ne v zemlji, brez sonca. Na eni strani bo težnja vedno bolj posegati po dopolnilih, po drugi povpraševanje po normalno pridelani lokalni hrani iz poznanega vira.

### **A vstopili smo v dobo, ko se spreminja paradigma in se preizprašujemo o postavljenih resnicah.**

Gotovo, lani se je začelo, letos to še bolj čutim. Veliko ljudi je nagonsko in intuitivno pozornih, kaj vnašajo vase s hrano, koliko imajo digitalizacije, kaj telo podpira. Astrologi pravijo, da se bomo 'navstavljali' do leta 2032 oz. 2034, korenito spremenili zdravstvene in prehranske navade, alternativna medicina bo prišla v ospredje, ker ljudje ne pridejo do zdravnikov in iščejo druge načine za blaženje bolečine. Čakajo nas velike spremembe, ki bodo privedle tudi do novosti v zunanjem svetu.

### **Kolektivno stopamo z avtopilota – prej**



**»MOJA IZKUŠNJA JE, DA KARKOLI DELAŠ S TELESOM, ZAČNEŠ BOLJE ZAZNAVATI. Lahko kupiš v trgovini enako sadje kot zadnjič, a ti ne resonira več. To ti sporoča intuicija.«**

je bilo vse zapovedano: zdravnik, prehranska piramida, šport. O ničemer se nismo spraševali.

Srbska zdravnica **Sladjana Velkov** je 2006. izstopila iz sistema in začela raziskovati, ker je videla, da so ljudje s tabletami prihajali še po druge zaradi stranskih učinkov prvih. Sistemi so postavljeni tako, da se otrokom od rojstva daje veliko stvari, ki jim dolgoročno ne koristijo, kvečjemu škodijo. Ob tem sem 2005. v ZDA opazovala, da so ljudje predebeli tudi za 50 kg, v Nemčiji pozneje zaznala podoben trend, zdaj pri nas vidim take srednješolke. Od staršev je odvisno, kakšno hrano jim dajejo, kajti vse, kar otrok kupi, je videti mamljivo, čeprav jim jemlje energijo in zdravje. Mislim, da bodo otroci začeli prek staršev zaznavati, kaj je podporno. Sama sem, kar se tega tiče, hvaležna trenerju **Vučkotu**. Vrhunski nutricionisti z **Nado Kozjek** na čelu so mi pomagali privzeti zdrave navade, nadaljevala sem z bioenergijo in alternativo. Vedno manj nepodpornih snovi vnašam vase, ker vedno sledi poračun. A vsak sam se bo moral vprašati, v kateri program verjame – ali v tega, ki nam je bil predstavljen, ali v kaj drugega, kar je lahko resnica, ampak jo moramo odkriti sami.

**Po drugi strani težave ne moremo reševati na isti ravni, kot je nastala, torej le z rigoroznimi dietami in ubijalskim vadbenim načrtom. Pogledati moramo genetiko, počistiti, kot ste rekli, 'svojo predniško gnojnico'.**

Veliko imamo naloženega. Sama sem imela iz primarne družine prepričanje, da mi ne pripada boljša hrana, taka, kot jo bom zdaj pridelovala, ker si je ne zaslužim, nisem dovolj dobra. Takih programov je malo morje. Dolgo sem raziskovala, zakaj mi je težko ohraniti zdrave navade – jutraj piti zelenčke in vodo za čiščenje črevesja. Šla sem do bistva, pogledala, kako sta odrasčali mama in babica – ena je bila lačna, druga si je odtrgovala od ust, da je nahranila pet otrok. Vse to lahko rešiš pri terapevtu hipnoze ali s telesno psihoterapijo, šele potem greš na vodeni program ali delaš oboje hkrati. Kajti če greš samo na vodeni program in omejiš vnos hrane, boš težo dobil nazaj, če nisi spremenil miselne naravnosti ter ne poznaš vzroka, ne veš, ali so za tem čustva,

**»VIDELA SEM SVOJO MAMO V DEPRESIJI, zdravila se je z antidepressivi in v bolnici, a ni iskala vzroka. Jaz sem vedela, da ga moram najti. Od 6 do 8 let sem nastavljala, nato sem 2019. stopila na pot svojega poslanstva.«**

družinski vzorec ali kaj drugega. Obvezno je celostno reševanje problematike.

**Potem lupiš svojo čebulo naprej, lahko je bil travmatičen tudi porod ...**

Tudi to opisuje Sladjana, pri nas se o tem govori šele zadnja leta. Dosti nas je imelo v bolnišnicah zelo čudne porode. Ko rojevaš, potrebuješ mir, ne neonskih luči in 'skakanja po trebuhu'. Če ženska leži na hrbtu, že to zaplete postopek, morala bi čepeti ali na začetku hoditi, pravijo babice, porod bi moral iti s tokom, intuitivno. Sama posledice urejam s terapijo, saj je bil tudi moj precej težek. Ta mi počasi nastavlja živčevje, ki je bilo od tedaj narobe zvezano, odpravlja posledice na nevrovezavah. Zaradi tega sem se namreč bala nenadnih hrupov, telo je šlo ob njih v stresni odziv. Ker sem živela v hrupnih velemestih, sem bila par let nevede ves čas v stresu, zaradi česar slabo slišim. Zdaj sicer mame pogosteje rojevajo doma, ob vrhunskih babicah in doulah, s čimer bodo otrokom zmanjšale travme in jim ne bo treba več let zapirati poporodnih zgodb, kot jih mi.

**Ne gre le za to, kako smo rodile, ampak tudi, kako smo se me rodile ... Dojenčki čutijo dogajanje okoli sebe, zapisi ostanejo.**

Seveda, vse se naloži v fascijo, v telo, tkiva. Strokovnjaki so potrdili, da se vate vtisne vse, kar si doživljal kot dojenček, zato je dobro delati npr. s strahovi na psihični in fizični ravni. Vsem priporočam knjigo Podedovane družinske travme, ki osvetli, kaj vse lahko vpliva na nas in kako najdemo svoj pravi karakter, kajti rodili smo



Izpostavlja, da je naše telo orodje, s katerim zaznamo, kaj je dobro za nas in kaj ne.

se povsem čisti, kot svetla bitja – k temu se zdaj vračamo, tu lupimo svojo čebulo.

**Torej najprej počistimo staro, programe, rojstne travme, nato se naučimo preizpraševati o svojih izbirah in izbirati ljubeče do sebe.**

Natanko tako. Ko razrešiš travme, lahko nastavljaš svoje življenje. Slovenci imamo prepričanje, da je treba veliko delati, težava je tudi alkoholizem, ki se lahko vleče več generacij nazaj. Veliko že razrešujemo vzorce, vidimo, da odvisnosti ne delujejo, namesto garanja gremo v radost, sprašujemo se, kaj lahko damo telesu, da bo vsak dan podprto za delo, ki ga moramo opraviti, vedno več nas izstopa iz sistema. Vedno več ljudem ne resonirata več trdo delo in izčrpavanje, kar je bila mantra vojne in povojne generacije. Vse to je v DNK z nami, a lahko razbijamo. Z veliko kolegicami si tako v dnevnu vzamemo čas zase – zame je to kopel ali bosa hoja po gozdu –, saj smo ženske med tednom še vedno v moški energiji. Učimo se delovati iz svoje ženskosti. Zagotovo torej prihajamo nazaj k sebi tudi kot narod.

**Kaj pa, ko pride do bolezni?**

Ob spremljanju ozdravljenih rakavih bolnikov sem opazila, da je večina drastično spremenila življenje – od hrane, čiščenja misli, izločili so ljudi, katerim niso postavljali meja, česar niti sama nisem znala, saj sem bila vzgojena v tem, da moramo deklice

ugajati in biti pridne punčke. Bolezen je po mojem samo nalaganje stvari, ki jih nočeš izreči, nerešenih čustev, nepodporne hrane, preveč mesa in tablet, za katere se ne vprašamo, ali nam res koristijo. Ljudje ne častijo svojega telesa kot templja, poleg tega sistemsko marsikaj vnašamo vanj. Tako smo lahko zastrupljeni s težkimi kovinami, kar lahko preverimo z bioresonanco, se lotimo čiščenja in odstranimo vzroke za bolezni. Nas pa res vsaka bolezen nauči nekaj o sebi in življenju.

**Pogledati moramo tudi širše – kaj verjamemo, beremo, gledamo, kakšni so ljudje okrog nas, ali se kregamo s sosedi ...**

**Sanela Banović** je v knjigi Spodbude napisala, koliko umirajočih ljudi pride k njej, ki povedo npr., da so se pred 40 leti sprli z bratom za neko zemljo, a sploh ne vedo, zakaj. Sprašuje se, kaj je z nami, Slovenci, da se prepiramo za par metrov zemlje, zamera nam razžira telo, a se ne vprašamo, ali nam ta čustva dolgoročno služijo.

**Kako se je začel vaš preobrat?**

Ob depresiji, ko nisem vedela, ali bom preživela. Razmišljala sem o samomoru in vedela, da če ne bom nečesa spremenila na vseh ravneh, me ne bo več med živimi. Da sem imela dva mala otroke, me je držalo nad vodo, začela sem se spreminjati. Videla sem svojo mamo v depresiji, zdravila se je z antidepresivi in v bolnici, a ni iskala vzroka. Jaz sem vedela, da ga moram najti. Od 6 do 8 let sem nastavljala, nato sem 2019. stopila na pot svojega poslanstva.

**Del tega je tudi selitev na rodovno posestvo ...**

Rodovno posestvo te pokliče. Vedno sem vedela, da sem se rodila in bom tudi umrla na vasi. Ko sem brala Anastasijine knjige, sem čutila, da bi morali tako živeti, knjiga Vrt ljubezni je bila potrditev. Klic, da potrebujem svojo zemljo, se je oglašal dve leti, nato sem začutila, da morajo priti zraven še konji. Problem je bil prepričati moža, a ko klica nisem mogla več prezreti, mi je veselje prineslo dvesto let staro kmetijo, ki diha za konje. Otroci so bili navdušeni, pri možu pa se je tisti dan nekaj aktiviralo, da je šel v akcijo. Pravkar se selimo tja, radi bi imeli jahalno šolo, mene pa kličejo povezovanje z zemljo, zelenjava in rože. Že zdaj intuitivno čutim, kje moram kaj posaditi. **Mateja Blažič**

**Zemljič, FOTO OSEBNI ARHIV, GETTY IMAGES**

# Dobra Vila

## POVEJTE SVOJE PROBLEME NAGLAS

Zagotovo se v zadnjih tednih, mesecih počutite zmedene, imate občutek, kot da ste se zataknili ali se prav nič ne dogaja. Seveda vse z razlogom. Trenutno vemo, da se na Zemlji dogaja veliko več, kot se je v preteklosti. Vse vre ali prihaja do vrelišča. Kajti prišel je čas, da nekaj spremenimo. Zelo veliko ljudi se je začelo prebujati in besedna zveza 'delo na sebi' ni nič več posebnega.

Danes bom z vami delila preprosto vajo, ki meni vedno, kadar se 'zaciklam' v svojih mislih in čustvih, odplete čisto vse in me postavi nazaj v trenutek in notranji mir. Prepričana sem, da delate na sebi že leta, kar pomeni, da veliko brskate po sebi in svoji notranjosti.

Zagotovo imate tudi zelo veliko pogovorov sami s seboj, ko iščete odgovore v otroštvu in preteklosti.

Vendar ali ste že kdaj opazili, da se potem v teh mislih ujamate in slej ko prej v vaši glavi prevlada tisti 'črni volkec', ki vam vedno znova pove, da niste dovolj dobri, niste ljubljeni in kako iz vas nič ne bo?

Sama sem pred leti opazila, da kadar v mislih nekaj povem, mi ego takoj pove nekaj nasprotnega. Zato

sem začela naglas govoriti sama sebi. Vsa vprašanja, ki sem jih imela, sem si izrekla naglas, npr.: Maja, ali res nisi dovolj dobra? Je res, da ne zmoreš? Verjeli ali ne, ko si naglas postaviš vprašanje, si ne moreš več lagati. Ko si odgovoriš, da ni res, da nisi dovolj dober in da zmoreš, se zgodi čudežni preobrat energije. Poskusite in videli boste. Verjamem, da se je čudno pogovarjati s seboj naglas, ampak samo tako boste res slišali svojo resnico.

Pa poskusimo še tako. Ali je res, da se vedno počutite bolje po tem, ko se pogovarjate s prijateljico in s tem izpraznite svoj 'koš'? Vidite, to je to. Ljudje moramo slišati naglas sebe in svojo resnico.

Kolikokrat najdete odgovore, že medtem ko problem opišete sogovorniku? Zakaj? Ker se res slišite. Misli o nečem in govoriti naglas o nečem ni enako. Predvsem pa, ko na glas povemo neko stvar, ta zgubi moč nad nami. Seveda ne morem mimo tega, da pazite, da kadar govorite naglas, ne opravljate, se ne pritožujete nad drugimi in niste v vlogi žrtve. Opisovanje naj bo usmerjeno v rešitev, ne vrtenje okoli problema. Vaš glas naj bo usmerjen v odgovore in ozaveščanje problema, ne tlačenje tega.

**Maja Debevc, WWW.DOBRAVILA.COM**

