

Zalecenia

Vata

Twoja mantra – Rytm jest wszystkim.

Rytm jest najistotniejszym aspektem Twojego zdrowia.
Rytm dnia, rytm posiłków.
Dlatego kurs jest rytmiczny.
Podzielony na 12 części, 12 nawyków zsynchronizowanych z 12 miesiącami.
Rytm cały czas jest w przyrodzie.
Czeka na Ciebie.
W każdej chwili możesz do niego wrócić.

Twój entuzjazm jest wielki i zaraźliwy.
Po pierwszym zapłonie, dość szybko opada.
Potrzebujesz wsparcia w tym, żeby wytrwać.
Otocz się ludźmi, skorzystaj z pomocy.
Gwarantem sukcesu jest dla Ciebie wspólnota.

Nie bierz na siebie za dużo.
Wystarczy jeden nawyk na jeden miesiąc.
Skoncentruj się na jednym, małym zadaniu.
Takim, które jesteś w stanie zrealizować bez trudu.
Nabierz w nim pewności.
Naucz się chodzić zanim pobeigniesz.

Masz tendencję do odrywania się od rzeczywistości.
Albo różowe okulary albo czarnowidztwo.
Obserwuj te zrywy.
Wracaj na ziemię, kiedy wyobraźnia za bardzo Cię poniesie.
Odpuść samokrytyczne myślenie, kiedy coś Ci się nie uda.
U Ciebie działa to tak – im więcej krytyki, tym więcej pomyłek.

Jeśli chcesz koniecznie z kimś się porównać, porównuj się z sobą.
Ty wiesz najlepiej z czym zaczynasz.
Wiesz jak było do tej pory.
Wiesz co udało się zmienić.
Doceń siebie za każdy krok na drodze zmiany.

Przygotuj się na to, że jeszcze nie raz będziesz miała przypiływy i odpływy.
Twoją naturą jest ruch.
Zmiany w Twoim życiu przypominają sinusoidę.
Raz w górę, raz w dół.
W Roku z Ajurwedą łagodzimy te góry i doliny,
ale wykres zmian w życiu Vaty nigdy nie będzie jednokierunkowy.

Zalecenia

Pitta

Twoja mantra – Opuść.

Unikaj pracy w późnych godzinach.
Korzystanie z kursu o zdrowiu parę minut przed północą? Niekoniecznie.
Masz tendencję do kończenia za wszelką cenę.
Zdaj sobie z niej sprawę i opuść.
Jutro też jest dzień.

Bierz na siebie mniej.
Jeden miesiąc, jeden nawyk.
To, że podołasz nie znaczy, że musisz.
Zrelaksuj się, mamy czas.

Masz sokoli wzrok i krytyczny umysł.
Praktykuj uważność bez osądzania.
Na początek wystarczy minuta, godzina bez osądzania.
Bez oceniania.
Przyjmij to tak, jak jest.
Docień to, co już masz.

Poproś o pomoc.
Wyglądasz na taką zaradną.
Ludzie się nie domyślą, że potrzebujesz pomocy.
Nic na to nie wskazuje.
Twoja siła to pokazanie Twojej słabości.
Korzystaj z pomocy.

Opuść rywalizację, nawet tą ze sobą samą.
Pośmiej się z siebie.
Nie bierz życia tak poważnie.
Życie świetnie da sobie radę bez Twojej powagi.

Odpoczywaj na bieżąco.
Obserwuj tendencję do przepracowywania się,
do robienia więcej niż możesz.
Każdego dnia znajdź chwilę na odpoczynek.
Pitta myśli, że nie musi odpoczywać, a potem pada zmęczona na twarz.
Odpoczywaj na bieżąco, niezależnie od tego czy uważasz, że jest Ci to potrzebne.

Zalecenia

Kapha

Twoja mantra – Zmień cokolwiek.

Masz skłonności do malkontenctwa.
Zobacz ile masz.
Doceń to, co masz.
Podziel się tym, co zgromadziłaś.

Trudno Ci ruszyć z miejsca?
Zadziałaj w duecie.
Połącz się z lekką Vata, która wprawi Cię w ruch swoim entuzjazmem.
Połącz się z konkretną Pittą, która opracuje plan i zmobilizuje Cię do działania.
Najtrudniej jest Ci zacząć.
Potem wkracza Twoja wytrwałość.

Ruszaj się, choć wcale nie masz na to ochoty.
Po energicznym spacerze odzyskasz jasność myślenia.
Szukaj stymulacji i aktywności.
Bez niej osuwasz się na dobrze Ci znaną, wygodną kanapę...

Oszacuj swoją wartość.
W dzisiejszym świecie brakuje zrównoważonej Kaphy.
W pędzie, zmianach, zagrożeniu,
wszystkim nam przyda się Twoje osadzenie, spokój i zadowolenie.
Dbaj o siebie, żebyś mogła pomnożyć te dary.