**4.2 ZDRAVJE**

Se ti zdi samoumevno, da si zdrav?

Znano je, da imamo v glavnem, ko smo mladi obilo zdravja, ki ga ne cenimo.

S hudim miselnim, čustvenim in fizičnim nasiljem nad samim seboj si ga velikokrat kmalu tudi zapravimo.

Preostanek življenja pa delamo na tem, da ga pridobimo nazaj. Nasilje nad sabo izvajamo seveda tudi na vseh štirih ravneh:

* Na telesni ravni v sebe vnašamo ogromno strupov: alkohol, nikotin, druge droge, razna »zdravila«, neustrezno hrano, pijačo in onesnažen zrak.
* Premalo se gibamo in po drugi strani včasih pretiravamo, premalo spimo, imamo porušen bioritem…
* Naša čustva in razpoloženja ter naš um so kot gugalnica. En dan smo zgoraj, nato smo že spodaj pa spet malo zgoraj...
* Z gojenjem skrbi, strahov, jezo, ljubosumjem, zavistjo, sovraštvom…, se razjedamo in uničujemo. Nekaj časa želimo eno, nato hočemo ali nočemo drugo in tretje,...deseto...stoto... Se silimo, priganjamo, hitimo in mučimo.

Morda pa imamo marsičesa preveč in v bistvu ne vemo, kaj hočemo. Zakaj smo na svetu, kam gremo...?

Znano je, da je večina bolezni psihosomatskega izvora.

Vse je energija. To pomeni, če smo ljudje dalj časa nezadovoljni, si z miselno in čustveno energijo vzpostavimo v telesu energetsko neravnovesje in blokiramo harmoničen pretok energij.