

COMPLETE

#2 | FEB - MAR 2020 |

Life
Magazine



PREBUDI BOGINJO V SEBI

NAJBOLJ CELOSTEN
FIT PROGRAM ZA
ŽENSKE

TRENING:
GIBANJE ŽIVALI

KAJ JE IN KAKO DELUJE
TONSKA BARVNA
HARMONIJA

**PLES, PLES IN ŠE
ENKRAT PLES**

COMPLETELIFE.SI

BARVE

NJIHOV POMEN
IN VPLIV NA
NAŠE POČUTJE

**PRILOŽNOSTI
V LETU 2021**

MESEČNI VODIČ ZA
LETOŠNJE LETO

**ASTROLOŠKA
NAPOVED ZA 2021**



Številka 2

COMPLETE LIFE MAGAZINE

Um

Telo

Prehrana

Znanje

Zabava



Nasovnica: Denis Porčič
- Chorchyp, Rimske terme,
foto: Gregor Podvinski
Complete Life foto: Luka Rebol,
Gregor Podvinski, Peter
Hmelak, Fotomasterslovenija



ŠPORT IN VZTRAJNOST

BARBARA ZONTA

Pred 30 leti sem slišala stavek starejše dame: Vztrajnost je lepa čednost. Takrat tega nisem dobro razumela, dokler se sama nisem srečala s plesom, ki Me je zaradi ljubezni do njega pripeljal do tega, da sem vztrajala in vztrajala. Vedela sem, da hočem biti uspešna plesalka, in to me je peljalo v ure in ure treniranja, premagovanja same sebe in vsega, kar je s tem povezano. Zato verjamem, da sta pri vsem pomembni dve zadevi, ena je ljubezen do tega in druga vztrajnost.

Večkrat se vprašamo, katera je tista lastnost, ki jo v življenju nujno potrebujemo. Vztrajnost. Zakaj je tako pomembno, da smo vztrajni? Predvsem zaradi nas samih, da dosežemo zastavljene cilje, čeprav ti niso najpomembnejši. Pomembnejše je dejstvo, da z vztrajnostjo pridemo do točke, ko prekosimo sami sebe in na tak način napredujemo v različnih pogledih. Pri vsaki dejavnosti imamo ovire, ki jih moramo premagati. In naslednja težka naloga za nas ne bo več problem, saj imamo eno zmago že za seboj, ki smo jo dosegli ravno z vztrajnostjo.

V fiziki pomeni vztrajnost »značilnost teles, ki vztrajajo v enakomernem gibanju in se upirajo spremembi smeri hitrosti ter spremembi velikosti«. Vztrajnostna masa telesa je merilo za vztrajnost. Vztrajnost v vsakdanjem življenju pa nam pomaga premagovati ovire, lahko nas pripelje do pomembnih rezultatov.

Vsaka disciplina v športu potrebuje veliko vztrajnosti. Ko otroka vpišemo v začetni tečaj, kjer zelo uživa se oglasi okolica. Od trenerja do drugih: Veste, vaš otrok je pa res talentiran. Ponosni starši si mislijo: Seveda, to je to, saj je moj otrok. To bo še vrhunski športnik. In tako leta minevajo, otrok začne hoditi v šolo. V šoli prav tako izrazi željo po športnih aktivnostih. Starši mu to omogočijo. Potem pa le pride trenutek, ko osnovni tečaji niso več primerni. Otrok izrazi željo, da se začne intenzivno ukvarjati s športom. Tukaj pa se začne. Da, tukaj je začetek vsakega športnega koraka. In naenkrat ta talentirani otrok ni več tisti otrok, ki posluša, kako je super, ampak potencilani športnik, ki posluša tudi kritike. Ko se otrok začne intenzivno ukvarjati s športom, se začnejo borbe s samim seboj. Tukaj pa pride zelo pomemben del, in to je vztrajnost. Vedno manj je otrok, ki vztrajajo. Seveda obstajajo tudi izjeme, ki vztrajajo in nikoli ne obupajo. Z vztrajnostjo se veliko novega naučimo. Seveda pa je zelo pomembno, da imamo pri tem podporo. Še najbolj jo potrebujejo otroci, ko se spopadajo z izzivi in bi radi v življenju nekaj dosegli. Tukaj so zelo pomembni tisti ljudje, ki so ob njih ves čas prisotni. Hvaležna sem za tako pot, saj sta se mi trud in vztrajnost v plesni karieri zelo obrestovala. Rezultati so se spremenili v odličja. S to izkušnjo me pot še danes pelje, da sem vztrajna, tam kjer čutim ljubezen do tega. Z veliko podpore staršev in trenerjev, pa se je pot sestavila v celoto.



DAN HITREJE MINE

V 20 letih se je čas zelo spremenil. Prepričana sem, da je dan krajši in da ima premalo ur za tisto, kar bi rada naredila, in da bi bilo vse narejeno tako, kot mora biti. Menim, da so za to krive podnebne spremembe in se čas hitreje obrne, ampak če to povem na glas, mi vsak reče, da to ni res, da je samo tempo življenja hitrejši.

Z mislimi sem se vrnila v čas, ko sem sama aktivno ukvarjala s športom. Treninge smo imeli vsak dan, konec tedna smo imeli tekmovanja in nastope. Zraven pa še zagotovo kakšno dodatno dejavnost, pa se mi je vseeno zdelo, da je dan daljši, da se lažje pripravim na zadeve, in nikoli nisem imela občutka, da se mi mudi. Čas sem doživljala tako, da sem zaznala vsak korak. Danes pa za to ni časa. Vse skupaj je eno samo hitenje. Vsak, ki sem ga vprašala, kaj meni o tem, kako je bilo včasih, mi je potrdil občutek, ki sem ga navedla. Živimo v drugačnem in zelo hitrem času. Res je, ko sem bila mlajša, je bilo manj ambicioznih otrok. Danes jih je zelo veliko. Sprašujem se, ali so ambiciozni otroci ali starši. Prav tako ne vem, kaj jih toliko žene, da imajo željo po toliko aktivnostih in jim časa za lenarjenje zmanjka. Tudi to je en del razvoja, predvsem, da se naučijo, da znajo biti sami s seboj. V osnovni šoli so še zelo pridni in aktivni, pa tudi starši jih z veseljem vozijo na dejavnosti. Potem se kar naenkrat zgodi padec, a to ne velja za vse. Ampak se pozna. Od otrok slišim, da se jim ne ljubi več, da imajo ogromno dela za šolo. Menim, da je to bolj izgovor. Izčrpani so. Zato menim, da je treba počakati z ambicijami in jih usmeriti v eno dejavnost, in sicer tisto, ki jo radi počnejo – s srcem. Pomembno je prav pri otrocih, ki se intenzivno – profesionalno ukvarjajo z nečim. Naj bodo dobri v tem, ne potrebujejo še neskončno aktivnosti zraven, kot so glasbena šola, tuji jezik, jahanje. Še toliko imajo pred seboj, pa se mi zdi, da so pri rosnih 12 že zelo utrujeni, naveličani konstantnega hitenja z ene lokacije na drugo. Vedno poudarim, obstajajo izjeme, in te je treba spodbujati, ampak na lastno odločitev otroka, saj jim, če jim ne damo tega, kar želijo, lahko odvzamemo motivacijo. Zato je pomembno, da jim damo čas, in naj kakšna ura traja 100 let, ne pa 5 minut, če je danes to sploh mogoče.

GIBANJE

ŽIVALI

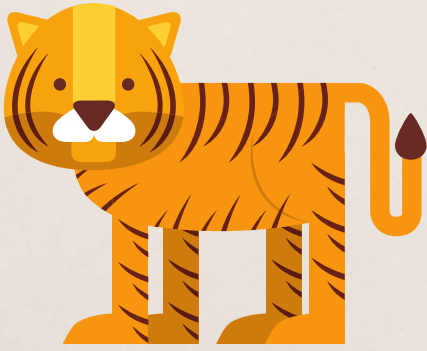
Gibanje živali oziroma simulacija gibanja živali je zelo priporočljiva tako za otroke, za razvoj motoričnih sposobnosti, krepitev telesa, kordinacijo, mobilnost in fleksibilnost, kot tudi za mma in ostale borce, saj simulira gibe ki se dogajajo v sami borbi na tleh, pa tudi za vse športnike in rekreativce, saj se lahko vključi v vsak trening ki ga izvajate. S temi vajami se krepi tudi stabilnost telesa oz. stabilizacijske mišice, ki so odgovorne za pravilno držo telesa in splošno zdravje skeletnih mišic, kot tudi sklepov in vezi.

Za še boljše rezultate vključite gibanje živali v svoj program treniranja, vendar bodite pozorni saj pri določenih vajah prihaja do večjih pritiskov na določene sklepe in lahko pride do poškodb, zato jih je treba izvajati pravilno in nadzorovano, ter seveda lotiti se morate vaj po stopnji zahtevnosti od lažje do težje. Za otroke je to odličen in zabaven trening, ki jim bo tudi pomagal pri razvoju moči in kot smo že omenili tud motoričnih sposobnosti, zavarovali pa se bodo lahko pred vsakdanjimi poškodbami.

Vaje izvajajte na mehki in ravni podlagi in če to delate na travi, se prepričajte da ni večjih udrtin ali trdih grebenov, ki bi lahko poškodovali hrbet oz. hrbtenico pri prevalih ali zapestij, kolen ter gležnjev.

DENIS PORČIČ-CHORCHYP





Najprej vam bomo prikazali MAČKO ali TIGRA iz katerega večinoma izhajajo vse ostale vaje, ki vam jih bomo v tej številki revije prikazali. Kot ime samo pove, smo na vseh štirih, trdno na tleh z dlanmi, roke so iztegnjene, hrbet raven, pogled v tla da imamo hrbtenico v nevtralnem položaju, tiščimo popek k hrbtenici, tako napnemo celo telo, kolena so ves čas do 5cm od tal in smo na prstih na nogah. V tem položaju se kot tiger elegantno premikamo naprej, s pogledom rahlo naprej, lahko pa se premikamo v istem položaju tudi v stran, levo in desno.

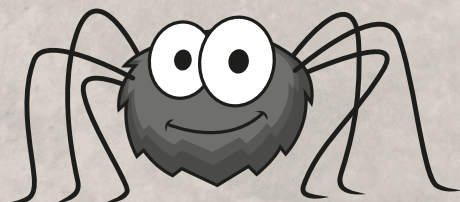


Druga vaja je KOTALEČA OPICA in iz TIGRA se samo prevalimo oz. pokotalimo levo ali desno, brez da bi drastično spreminjali položaj, hrbet mora biti raven in ga ne krivimo, pristati pa moramo spet v položaju tigra.

Opica je kotaleča in opica vstran.



3. vajo sem poimenoval kar BREAKDANCER, saj najbolj spominja na gib teh plesalcev.. Iz TIGRA zopet, ko se želimo premakniti v levo, z levo nogo stopimo na celo stopalo, pripravimo to isto nogo da bo držala polovico naše teže, nasprotno desno nogo iztegnemo v levo smer, dvignemo levo roko iztegnjeno v zrak, z desno roko pa držimo drugo polovico teže. Ko zarotiramo telo v levo stran pri tem ne spustimo zadnjice na tla in tudi desna noga mora biti okoli 5-10cm od tal. Seveda vse to ponovimo tudi v desno stran z nasprotno roko in nogo.



4. vaja je PAJEK.. Iz tigra samo iztegnemo noge tako da smo kot v visoki stabilizaciji. Iz tega položaja stegnemo levo roko naprej in pokrčimo desno nogo. Ko ste z vsemi trdno na tleh, se na isti način naprej premaknete še z desno roko stegnjeno naprej in pokrčeno levo nogo. Naprej ponavljate ta gibalni vzorec. Premikamo se lahko tudi nazaj ali po domače v rikverc.

Vse vaje izhajajo iz položaja tigra



Opica vstran in kotaleča opica



Breakdancer



Pajek



*Treniraj s
Chorchypom*

NA
WWW.COMPLETELIFE.SI



**PROGRAM 3X3
BY DENIS CHORCHYP**

3 TEŽAVNOSTNE STOPNJE:
trening spodnjega dela telesa
zgornjega dela telesa
celega telesa

WWW.COMPLETELIFE.SI

POSTANI

SAMURAI

BORILNE VEŠČINE

S CHORCHYPOM

za otroke od 5.-12.let





3 mesečni
FIT
PROGRAM ZA ŽENSKE
ki ga lahko izvajate
celo leto!

TRIKI ZA HITRO
METABOLIČNO
IZGOREVANJE MAŠČOBE

TOP VAJE IN ON LINE
TRENINGI ZA ZAVIDLJIVO
POSTAVO BOGINJE

HUJŠANJE IN DOBRO POČUTJE:
SKRBNO NAČRTOVANI JEDILNIKI,
ZA ŽENSKE PO 35. LETU, KI
DELUJEJO

HORMONSKO RAVNOVESJE,
VITALNOST, ENERGIJA
IN MOTIVACIJA

JOGA OBRAZA ZA SJOČ
VIDEZ BREZ GUBIC



PREBUDI BOGINJO V SEBI

3. MESEČNI FIT PROGRAM ZA ŽENSKE
ZA POPOLNO PREOBRAZBO TELESA

Kaly Kolonič in Denis Chorchyp
WWW.COMPLETELIFE.SI

PROGRAM, KI JE PRINESEL REZULTATE
ŽE NA STOTINE ŽENSKAM
JE ZDAJ PRVIČ NA VOLJO TUDI ON LINE!

BODI V NAJBOLJŠI FORMI SVOJEGA ŽIVLJENJA!

S SKRBNO NAČRTOVANO PREHRANO,
PRILAGOJENO ZA ŽENSKE,
BOŠ BREZ ODREKANJA IMELA LEPO IN FIT POSTAVO.

SAMO ZATE NAREJENI SLASTNI RECEPTI IN PRILAGOJENI
JEDILNIKI
ZA DELOVANJE ŽENSKEGA TELESA,
DA BOŠ SIJALA Z NEUSTAVLJIVO PRIVLAČNO ENERGIJO
BOGINJE.

S TRIKI ZA HITRO METABOLIČNO IZGOREVANJE MAŠČOB
NIHČE NE BO VEDEL, KAKO TI USPEVA BITI FIT BREZ NAPORA.

S PREHRANO BOŠ URAVNALA HORMONE
NA NARAVEN NAČIN,
DA BODO TI DELALI ZATE IN NE PROTI TEBI.

MAŠČOBO BOŠ KURILA IN NE PRIDOBIVALA!

S PRAVILNO IN PROFESIONALNO VADBO
BOŠ IMELE LEPO TELO
IN PSIHO FIZIČNO MOČ NAJSTNICE

POVRNILA SE TI BO MOTIVACIJA, ENERGIJA IN VITALNOST

JOGA OBRAZA ZA SJOČ VIDEZ BREZ GUBIC

BONUS:
VAJE IZ ENERGIJSKE MEDICINE ZA DVIG IMUNSKEGA SISTEMA

Prebudi Boginjo v sebi



SAMO
3 X 29€





Zadovoljne stranke



testimonial

ZADOVOLJNA STRANKA

Vali 37. let



SLIKA MOJE TRANSFORMACIJE S PROGRAMOM GOVORI SAMO ZASE!
 NA SVOJ REZULTAT SEM IZJEMNO PONOSNA IN PRI 37.LETIH LAHKO REČEM SAMO HVALA, SAJ DO ZDAJ NISEM NITI VEDELA, DA OBSTAJAJO DOLOČENE MIŠICE NA MOJEM TELESU, KI SO ZDAJ KONČNO VIDNE!
 PROGRAM PREBUDI BOGINJO V SEBI TOPLO PRIPOROČAM VSEM ŽENSKAM. NAVDUŠENE BOSTE!



Včasih ...

- 89 kg, kolekcijska št. 42
- zajtrk bela kava
- dva do trije obroki, premalo vode
- vsak dan popoldne počitek
- brez energije za gibanje
- vsak mesec herpes, vneto grlo
- Nohti so se plastili in lomili
- Prvi dan menstruacije zelo boleč

Zdaj ...

- Zdej dan začnem z zdravim zajtrkom
- Ne spim več popoldne, imam energijo
- Herpes redko, grlo ne boli več
- Imam voljo za vadbo 3x tedensko
- Čistejša koža, čvrstejši nohti, lasje
- Prvi dan menstruacije znosen
- Minus: 17 kg, 11 cm stegno, 17 bok, 11 % maščob, 3 konfek. št.

★★★★★
URŠKA, 42 LET



testimonial

ZADOVOLJNA STRANKA

Mirjana 61. let



S PROGRAMOM PREBUDI BOGINJO V SEBI SE POČUTIM, KOT DA IMAM VSAJ 20 LET MANJ. ENERGIJE ZA MOŽA IN 4 VNUKE MI NIKOLI NE ZMANJKA, IDEJ ZA PRIPRAVO SLASTNIH JEDI TUDI NE, SAJ SO RECEPTI ODLIČNI. VŠEČ MI JE, DA JE V PROGRAMU TUDI JOGA OBRAZA IN SUPER TRIKI ZA IZGOREVANJE MAŠČOBE NA ENOSTAVEN NAČIN, DA SEM LAHKO VEDNO V FORMI!
 TOP PROGRAM! ZELO PRIPOROČAM!



testimonial

ZADOVOLJNA STRANKA

Barbara 47. let



PROGRAM PREBUDI BOGINJO V SEBI JE PRVI PROGRAM, KI ŽENSKO OBRAVNAVA CELOSTNO IN NUDI VSE, KAR ŽENSKE ZARES POTREBUJEMO!
 REZULTATI SO VIDNI TAKOJ, KOT DVIG ENERGIJE IN IZBOLJŠANJE POČUTJA, UREJENA PREBAVA, LEPŠA KOŽA, KILOGRAMI PA MIMOGREDE SKOPNIJO!
 ZAGOTOVO JE TO NAJBOLJŠI PROGRAM, KI OBSTAJA!

BODITE COMPLETE S COMPLETE LIFE

Kaly Kolonič, svetovalka za prehrano in gibanje in Chorchyp, trener borilnih veščin in osebni trener, sta razvila celostne programe Complete Life, kjer čisto vsak najde primeren program zase. V tem trenutku je na platformi www.completelife.si že več kot 15 programov, iz tedna v teden pa prihajajo novi.

Chorchyp in Kaly sta povedala: "Program, na katerega sva še posebej ponosna, saj je to edini program v Sloveniji, ki je zastavljen celostno za ženske, je Prebudi Boginjo v sebi, kjer sva v 3.mesečni program združila čisto vse, kar ženske potrebujejo, da so fit vse dni v letu. Jedilniki ki delujejo, triki za metabolično izgrevanje maščobe, pravilne vaje za preoblikovanje celega telesa, slastni recepti, joga obraza za sijoč videz, energijske vaje za dvig imunskega sistema, personaliziran način prehrane, kako uravnesiti hormone na naraven način in nasveti, za dobro počutje in vitalnost vse dni v letu! Programa sta dva in sta skrbno prilagojena za ženske po 35.letu in dekleta mlajša od 35.let."

Program ima 100% zadovoljstvo strank, na kar smo ekstremno ponosni!

Rezultatov ne boste imele samo pod enim pogojem- če se ne boste pridružile programu.

Če želite imeti rezultat na katerega boste ponosne, potem je pravi program za vas
PREBUDI BOGINJO V SEBI!

PROGRAM JE V CELOTI ONLINE, IZVAJATE GA V SVOJEM TEMPU IN JE VAŠ ZA VEDNO!



**S KODO COMPLETELIFE20 IMATE V FEBRUARJU
KAR 20% POPUST
NA ČISTO VSE PROGRAME,
KI JIH NAJDETE NA
WWW.COMPLETELIFE.SI**

KALY KOLONIČ



je osebna svetovalka za prehrano in gibanje ter dosego psiho fizičnega optimuma. Kaly je svoje bogato znanje nadgrajevala dolga leta po vsem svetu in se je učila od različnih strokovnjakov na področju prehrane in dobrega počutja. Je učiteljica dance aerobike, pilatesa in več zvrsti plesa, Zadnjih 20 let dela programe prehrane in vadbe 1:1 in je svetovala že na stotine zadovoljnim strankam v več državah, zadnja leta pa se je skoncentrirala tudi na vpliv hormonov na naše telo in trike za učinkovito implementiranje uravnoteženih prehranjevalnih navad v hiter tempo življenja, v katerem vsi živimo. Kaly je tudi umetnostna life coach terapevtka in ima diplomu iz Energijske medicine, s tehnikami pa pomaga še dodatno dvigniti imunski sistem svojih strank skozi poznavanje delovanja meridianov in našega energijskega telesa. Na prehrano za ženske se je osredotočila zato, ker je sama pri sebi in pri številnih svojih strankah ugovotila, da ženske nujno potrebujejo poseben in skrbno izdelan program prehrane, zato je poskrbela za več enostavnih implementacij v naš vsakdan, ki delajo drastične spremembe, tako da dobro počutje, dvig nivoja energije, lepo in fit postavo in lahko izgorevanje maščobe.



DENIS CHORCHYP

Je profesionalni borec, trener borilnih veščin, svetovni prvak v kickboxu, osebni trener, lastnik Kluba borilnih veščin Samurai, reper, igralec in humanitarer. Pred časom nas je presenetil tudi s svojimi plesnimi sposobnostmi v oddaji Zvezde plešejo, kjer je dokazal, da se vsega v življenju loteva na profesionalen način in z veliko mero vneme in zagnanosti. Denis je kot osebni trener do potankosti izpilil vaje za preoblikovanje ženskega telesa in se ukvarja s pravilnim izvajanjem vaj za moč ter zdravje sklepov in mišic. S svojimi treningi že dolga leta pomaga ženskam popolnoma preoblikovati njihovo telo, hkrati pa jih z vajami za um motivira, da se v svoji koži počutijo fenomenalno.

Želiš shujšati?

JEJ VEČ IN NE MANJ!



OSNOVE ZDRAVE PREHRANE!

Najboljši in edini pravi način za izgubljanje kilogramov je vsekakor zdrav in uravnotežen način življenja in prehranjevanja, saj z uravnoteženimi obroki z lahkoto uravnavamo naš apetit, vzdržujemo primerno telesno težo brez večjih odovedovanj in brez naporov vzdržujemo nivo naše energije ter skrbimo za vitalnost. Glede na to, da sem Svetovalka za prehrano, vsak dan slišim različne stavke ljudi, kot na primer, 'stradam, ker želim shujšati', 'ne jem, ker se nočem zrediti', 'tečem, ker želim shujšati', 'sem na ločevalni dieti', 'pijem samo sokove in nič ne jem', 'ne jem, ker me je strah, da se ne zredim', 'za dobro postavo je potrebno garati in se odrekati vsemu', 'ne jem ogljikovih hidratov, ker redijo', 'izogibam se beljakovinom, ker redijo'...

In vedno znova, ko slišim te stavke, me spreleti srh po vsem telesu, saj če slišim karkoli od tega, kar sem zdajle napisala vem, da človek nima in ne more imeti rezultata s prehrano, ker ne ve niti osnov zdrave prehrane.

EDINA DIETA, KI DELUJE, JE ZDRAV IN URAVNOTEŽEN NAČIN PREHRANJEVANJA, KI PA SE GA MORAMO NAUČITI OD STROKOVNJAKA ZA PREHRANO IN NE IZ PREBIRANJA ČLANKOV NA INTERNETU. IN TOČNO TO TE NAUČIMO V PROGRAMU PREBUDI BOGINJO V SEBI! :)



Če želimo shujšati ne smemo
jesti manj,
temveč moramo jesti več obrokov na dan,
da pospešimo naš bazalni
metabolizem
in s tem posledično bomo kurili
tudi več maščobe.



ZDRAVILNI UČINKI ORIENTALSKEGA PLESA

napisala **PETRA VEŠLIGAJ**, plesalka, koreografinja in
mojstrica Tao Woman Liftinga by Savina Atai & Matak Chia

Bi plesala orientalski ples za zdravje, za sočnost, za mladost telesa? Nekaj dejstev zakaj se splača.

Draga moja, si vedela da v vsaki ženski vlada 5 žensk. Tako kot v taoističnih vedah, tradicionalni kitajski medicini govorimo o 5 elementih in 5 organih, ki jim vladajo elementi in se povezujejo med sabo, morajo biti v harmoniji, tako je v ženski pet žensk, ki so povezane s temi elementi in organi. In ko so vsi ti v harmoniji, potem je ženska v harmoniji, telo v harmoniji in vse deluje.

Čarovnija petih elementov je osnova taoistične notranje alkimije.

Osredotočena je na medsebojno delovanje in združitev vseh petih elementov in njihovih sorodnih sil, ki jih nato preobrazi v usklajeno celoto, v popolnost delovanja celega telesa. Med tem se esenca energije življenjske sile, ki jo najdemo v organih, žlezah, čutilih, preoblikuje, prečisti, zgosti in poveže z univerzalno silo. Nova oblika tega povzroči pozitivne spremembe v človeškem telesu.

SKOZI
5 elementov
5 organov
5 žensk

“Teh pet elementov voda, les, ogenj, zemlja in kovina ter pet organov, ledvica, jetra, vranica, srce in pljuča, morajo torej med sabo sodelovati in biti uigrani.”

“Gre za gibe kjer sodeluje ogromno notranjih mišic, ki s pomočjo gibanja le-teh pripomorejo k masaži, premiku notranjih organov.”

Teh pet elementov voda, les, ogenj, zemlja in kovina ter pet organov, ledvica, jetra, vranica, srce in pljuča, morajo torej med sabo sodelovati in biti uigrani. Ravno tako mora biti med seboj uigranih vseh pet žensk. Takrat je telo, zdravje uravnano, v pravi formi.

ZAKAJ TAKŠEN UVOD, KAJ IMA PLES S TEM? IMA.

Kaj bi rekla, če ti povem, da so gibi v orientalskem plesu povezani s petimi elementi? Da v orientalskem plesu lahko hitro začutiš svoje telo in s samim zavedanjem telesa, ko vključiš svoje občutke, vključiš somatiko, ponovno vzpostavitev zavestnega nadzora nad gibanjem, prožnostjo, narediš telesu koristi, ki se jih ne zavedaš. Kako?

Gre za gibe, kjer gre za zavedanje telesa, gre za »mindful movements«, za premišljene gibe, kjer misel usmerimo v del telesa, ga začutimo in premaknemo. Gre za gibe kjer sodeluje ogromno notranjih mišic, ki s pomočjo gibanja le-teh pripomorejo k masaži, premiku notranjih organov. In ker je gibanje orientalskega plesa poleg ostalih delov telesa osredotočeno na osrednji del telesa, področje trebuha, prepone, medenice in je v tem področju vseh pet notranjih organov, ki so povezani s petimi elementi, uravnano le-teh pa z zdravjem vseh petih žensk, je orientalski ples pravi eliksir zdrave ženske.

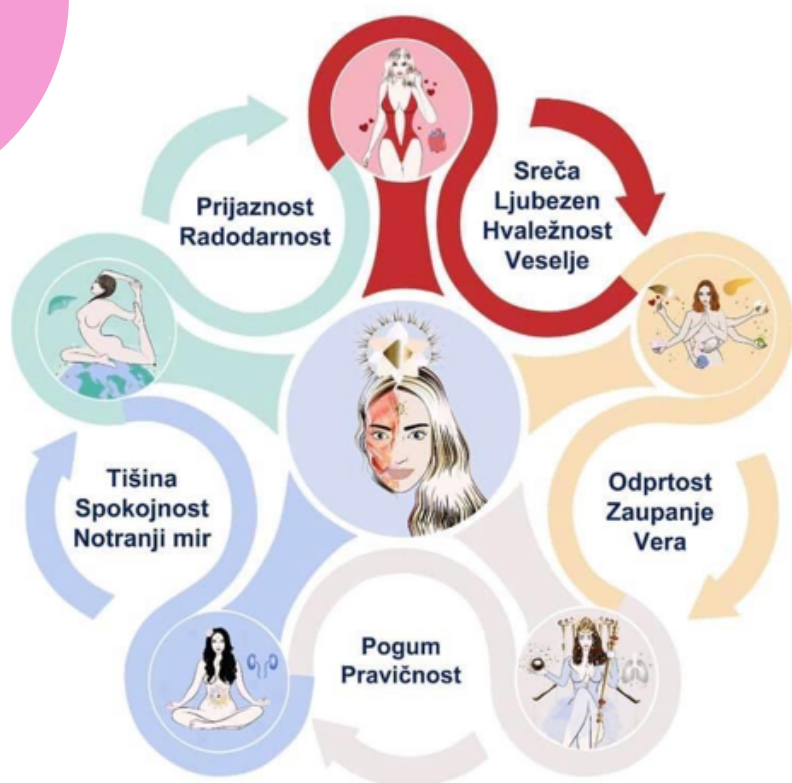
Torej gre za somatiko orientalskega giba. Gre za fokus na določen del telesa, ki ga poznajo tudi mnoge druge zvrsti gibanja, kot na primer joga, borilne veščine, plesne zvrsti, tai chi, chi gong...

VELIKO UMETNOSTNIH ZVRSTI JE, KI IMAJO OSNOVE V SOMATIKI.

Osnove so v občutenju teže, gre za občutenje prenosa teže, občutka kako prenesti energijo, dinamiko v drug del telesa. Druga stvar pa je prostor, kako ga uporabiti in na kakšen način potovati skozi, direktno ali fluidno.

GLAVNI DEL PA STADIH IN ENERGIJA.

Vsi ti občutki so pomembni pri čutenju svojega telesa, giba, prebuditve dela telesa, organa.



5 ŽENSK IN 5 GIBOV

Pokukajmo k 5 ženskam in gibom orientalskega plesa, ki zbudijo eno izmed žensk v tebi in čemu koristijo.

1

ŽENSKA ČAROBNICA

Pri ženski čarobnici prevladuje element vode in organ ledvic, njej lahko poleg mnogih gibov pripadajo vse vrste čarobnih osmic. Gibi osmic so eni najčutnejših gibov v orientalskem plesu. Poznamo horizontalne, vertikalne in sagitalne osmice. Prednosti teh vaj za zdravje so, da povezujejo linijo od trtice do temena, poskrbijo za gibljivost hrbtenice, prekrvavijo vse organe ob hrbtenici, v nežnem gibanju predstavljajo vodo, ki valovi. Rezultat je prožna hrbtenica in pri sagitalnih osmicah, kjer se popek pritiska k ledvenemu delu, prihaja do masaže ledvic, dvigovanja jajčnikov, maternice, vseh produktivnih organov. Seveda se te osmice uči, ko se obvladajo osnovne.

3

ZDRAVILKA

Zdravilki vlada element zemlje in organ vranica bi lahko pripisali tudi eno izmed vaj osmice bokov in sicer vertikalno osmico, a bomo takrat raje prikazali eno izmed ogrevalnih vaj, kjer gre za nagibe zgornjega dela telesa vstran in je spodnji del telesa pri tem stabilnejši ter gibi povedo, da ima telo močno bazo, prizemljenost, medtem ko se zgornji del trupa nagiba ali pa kroži.

4

VIZIONARKA

Pri vizionarki vlada element lesa in organ jetra, je ženska z vizijo, z zagonom, kjer so ključne besede zanj rast, cilj in fokus. Zato bi vizionarki pripisala osnovno ogrevalno vajo premikanja medenice naprej in nazaj, s katero prekrvavimo križnico in poženemo energijo po hrbtenici navzgor vse do možganov in tako pripravimo telo na fokus.

6

MAGNETIČNA ŽENSKA

Pri magnetični ženski prevladuje ogenj in organu srce pripada ena izmed vaj za izolacijo prsnega koša, kjer s pomikanjem naprej in nazaj odpremo srce in pomasiramo žlezo timus, ki je odgovorna za tvoj imunski sistem.

2

KRALJICA

Kraljici vlada element kovine in organ pljuč, pripisala bi ji vsa gibanja rok, ramen, ki posledično odpirajo prsni koš, z dihanjem giba spodbujajo pretočnost prsnega koša in pljuč, z gibi rok pa hkrati omogočajo pravilno postavitve drže v predelu prsnega koša. V orientalskem plesu pripisujemo gibe z rokami k elementu zraka, vse je pretočno, lahko.

Tako je pri orientalskem plesu središče gibanja po večini v predelu medenice, predelu bokov, križnice, ter organov znotraj tega predela, v mišicah medeničnega dna, reproduktivnih organih, ki potuje navzgor do prsnega koša vse do vratu in navzdol do stopal. Hkrati se gibljejo tudi trebušne mišice in s tem povezani vsi notranji organi na področju trebuha. In ker med vadbo z gibanjem spodbudimo gibanje vseh teh organov in predelov, s tem zmasiramo in spodbudimo notranje organe in če to povežemo s 4000 let starimi Taoističnimi znanji ter znanji TKM potem vemo, da se pri plesanju dogajajo globoki procesi pomlajevanja notranjih organov kot tudi pomlajevanje telesa.

*Orientalški ples s
Petro*

ŽE OD MARCA NA
WWW.COMPLETELIFE.SI





KO ELEGANCA IN GRACIOZNOST ZASIJETA V VSEJ SVOJI VELIČINI

MARTINA PLOHL PIŠE O STANDARDNIH PLESIH

Ples je izražanje s telesom preko gibov in brez besed. Dovolj nam izraziti najgloblja čustva in v telesu vzpostavi harmonijo.

Standardni plesi so umirjenega značaja in se plešejo v zaprti plesni drži. Plesalec in plesalka sta v nenehnem stiku oziroma kontaktu, gibljeta se kot eno, izjemno povezana in usklajena pri gibanju. Gibanje v standardnih plesih je elegantno, tekoče, glede na ples pa je lahko počasno ali hitro.

Med standardne plesse štejemo angleški valček, tango, dunajski valček, slowfox – počasen foxtrot in quickstep. Standardni plesi se odlikujejo po plavajoči breztežnosti, hitrih reakcijah v gibanju in ritmičnih spremembah.

na fotografijah: Martina Plohl

Vsak posamezni ples sestavlja vrsta plesnih figur, glede na naravo plesa, kar pa med plesalcema ustvari edinstveno povezavo. Tako lahko imamo na eni strani dominantnega plesalca, na drugi pa nežno in ženstveno plesalko, ali zapeljivo, živahno plesalko, ki s svojo strastjo vodi igro, plesalec pa ji pri tem sledi.

Standardne plesse plešemo v zaprti plesni drži, stopala plesalca so vzporedna, noge pa rahlo pokrčene, pri čemer se premikajo tesno druga mimo druge. Ko se premikamo nazaj se odrivamo od pete, pri premiku naprej pa je odvisno ali smo v dvigu – na prstih ali v spustu- na celih stopalih. Če smo v dvigu stopamo naprej po prstih, če smo v spustu, pa je premik naprej po peti. Pomembno je da pri plesu uporabljamo celo stopalo. Telo pri standardnih plesih je pokončno in vzravnano, pri čemer je plesalka nagnjena nekoliko bolj nazaj in v levo, s svojo desno polovico telesa pokriva plesalčevo desno polovico. Za plesno držo pa so značilni dvignjeni komolci, sproščena ramena, ter tri kontaktne točke, ki jih plesalca vzpostavita čez dlani.



Pri standardnih plesih je izjemnega pomena, da dosežemo kakovost sinhronega gibanja s telesnim stikom, v značilni zaprti plesni drži, pri čemer pa je sposobnost ravnotežja ena izmed pomembnejših, saj omogoča kvalitetno in natančno gibanje dveh teles hkrati in v skladu z glasbo. Plesne figure v logičnem zaporedju skupaj sestavljajo plesno koreografijo, za katero je pomembno, da pripoveduje zgodbo, ki je gledalcem razumljiva in jih ne pusti ravnodušne.

Angleški valček, dunajski valček, slowfox in quickstep so swing plesi, kar pomeni, da so zanje značilni nagibi telesa, ter zamah – swing telesa v gibanju, dvig in spust. Tango je v popolnem nasprotju omenjenih plesov, saj ga plešemo v isti višini, brez dviga in spusta, je izjemno odrezav, karakterno močen in temperamenten ples, poln strasti.

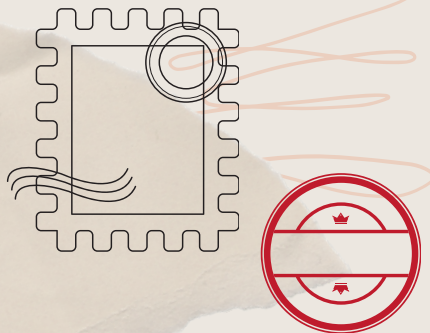
Pri standardnih plesih gre za eleganco in gracioznost, ki ju upodobita dve telesi, ki se gibljeta kot eno, pri tem pa pri gledalcu ustvarjata občutek mehke in lebdjenja.



*Z Martino lahko
plešete solo ali v
paru na*

WWW.COMPLETELIFE.SI

Od ključa do korenin ... do črnih testenin.



Vse to in še več je Valentinovo:

Imam prijateljico, ki se ji je na Valentinovo rodil sin. Od takrat še pomisli ne, da bi ta dan pomenil kaj drugega kot eno samo veliko ljubezen, tisto najžlahtnejše sorte. Materinsko, brezpogojno. Res je, strinjam se, da lahko materinska ljubezen splete najglobljo in najmočnejšo vez, vendar moramo tudi slednjo kultivirati.

Zalivamo in negujemo jo kot najnežnejši in najbolj krhek cvet. S tem cvetom, cvetom ljubezni, se človeštvo ukvarja že tisočletja.

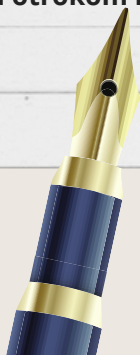
Do danes se je ohranil in oblikoval praznik, ki časti ljubezen.

Praznovali ga bomo prav kmalu in spodobi se, da spregovorimo par besed o njem.

Ideja, da se dan svetega Valentina povezuje z romantično ljubeznijo sega seveda v 14. stoletje v Anglijo in Francijo. Nič nenavadnega, od tam so tudi trubadurji doma, od tam sta doma renesančna poezija in pesem, ki pravita »da ljubezen ne bi obstajala, če ne bi obstajali glasba in poezija in obratno«. Že v tisti dobi so si na ta dan izmenjevali pisemca in se imenovali za valentine.

Do danes se je takšna navada ohranila, le da v zahodnem svetu danes podarjajo zraven še vrtnice, čokolado in nakit. Ponekod si pisma pišejo tudi prijatelji in v njih omenjajo, kaj imajo pri drugem radi. Eni takšno početje obsojajo, drugi spet pozdravljajo. Kakorkoli obrnemo, število poslanih pisem na Valentinovo vsako leto presega milijardo pisem, kar je takoj na drugem mestu za Božičnimi pismi. Pomislite, najprej Božiček, dobre želje vsem pa seveda prošnje za darila, potem pa že ljubezen. Kako je to lepo! Če bi v današnjem času prišteli še elektronska sporočila, bi ta krepko presejala milijardo.

V Sloveniji sicer imamo svoje Valentinovo, rečemo mu Gregorjevo in pade na 12. marec. V Beli krajini pravijo, da se tega dne ptički ženijo in da je to prvi dan pomladi. Za Valentinovo pa smo Slovenci najprej verjeli, da je »Valentin prvi spomladin, ki prinese ključ do korenin«, kar pomeni, da se na ta dan začne delo v vinogradih in na vrtovih. Vsekakor pa je ta praznik vedno bolj naš, kot je naše Gregorjevo, morda celo bolj. Na Primorskem je še posebej popularen, v severovzhodni Sloveniji pa otrokom na grme obesijo Valentinove potičke.



Zagotovo ste opazili, da so se povsod po svetu v recimo vsaj zadnjem dvajsetletju zelo trudili, da praznik skomercializirajo in iz njega iztržijo maksimalno. Na Japonskem, Koreji in Avstraliji predvsem ženske vsem, ki jih imajo rade, podarjajo slaščice in cvetje. Od pisarniških delavk se celo pričakuje, da to storijo in je to zanje postala službena obveznost. Pomislite koliko stroškov lahko imajo s tem! Na Japonskem so v ta namen celo razvili »valentinovo čokolado«, ki so jo poimenovali giri-choco, kar pomeni čokolada-kot-dolžnost. A Korejci so šli še dlje. Če moški za valentinovo ne prejme čokolade, 14. aprila praznuje »Črni dan« in v družbi ostalih prijateljev, ki tudi niso ničesar prejeli, obeduje. Privoščijo si rezance po kitajsko v črni (kakopak!) omaki.

Jaz si v pričakovanju kakšnega romantičnega pisemca na Gregorjevo in Valentinovo (čokolade in vrtnic se tudi ne bom branil!) grem zavrtet eno najpopularnejših jazzovskih standardov, skladbo My Funny Valentine. Avtor besedila je bil nizke rasti, nekoliko zakompleksan, zato v skladbi poje »oh, ti moj Valentin, izgledaš smešno, nisi fotogeničen...« Pa vendar je to ena popularnejših jazzovskih skladb, katere poznamo ničkoliko priredb po celem svetu. Pa si mislim zakaj... zato ker poje o tem, »da nas sprejmejo take kot smo, da na nas ne bi spremenili ničesar, da nas vsem našim napakam navkljub radi vidijo in da jim prinašamo radost v srcu.« JA! Točno to je ljubezen. Sprejemanje. Zelo preprosto, a še kako resnično.

You make me smile with your heart...





STE ENI IZMED TISTI, KI ZA VALENTINOVO
RAJŠI PODARJATE ALI PREJEMATE?

Vsi imamo radi darila, ali je to za valentinovo, dan
žena, materinski dan, rojstni dan, za božič, ali kar
tako, da komu polepšamo dan!

Za vse, ki želite podariti nekaj res posebnega, ali
privoščiti sebi lepo darilo, ki bo dvignila vašo
energijsko vibracijo,
obiščite spletno trgovino DivineKaly.com

V FEBRUARJU VAM S KODO DIVINEKALY20
PODARJAMO KAR 20% POPUST NA VSE
ENERGIJSKE SLIKE IN ENERGIJSKI NAKIT!

Za vse, ki želite lepo energijsko ozadje za telefon,
sestavljeno iz 3 energijskih slik Divine Kaly, ki v
vaše življenje privablja ljubezen, strast in pozitivno
energijo, pa vpišite svoj email na strani
www.divinekaly.com.





KAKŠNI UHANI VAM PRISTOJIMO? KAKŠEN JE VAŠ OBRAZ?

SVETUJE : SANJA STOJANOVSKI
SAN FASHION & JEWELRY

*"Ni potrebno, da se vaš
obraz popolnoma ujema
z določeno obliko, le
izberemo, kateri obliki se
najbolj približa."*



**NASVET: UHANE IZBIRAMO GLEDE NA
OBLIKO OBRAZA. Z IZBIRO UHANOV
DOPOLNUJEMO SVOJ OBRAZ,
URAVNOTEŽIMO KOMPOZICIJO,
POUDARIMO SVOJO NARAVNO LEPOTO.
OBLIKE OBRAZA DELIMO V OSNOVI NA:
OVALNA, SRČASTA/TRIKOTNA, TRAPEZNA,
KVADRATNA, OKROGLA.**

Če je vaš obraz **ovalen**, vam pristoji skoraj vsaka oblika uhanov. Majhni, veliki, viseči, nevisеči, okrogli, geometrijske oblike itd.

Ženskam z **okroglimi** obrazi naj bo cilj podaljšati celotno obliko. To pomeni, da so zanje najbolj primerni viseči uhani. Izogibajte se tudi okroglim oblikam, oblikam diska, saj bo zaradi tega vaš obraz videti širši.

Pri izbiri uhanov za **srčast** obraz, poiščite kose s podaljšanimi linijami in krivuljami. Uhani, ki so obrnjeni in se širijo navzdol, navidezno razširite spodnji del obraza in ustvarite vizualno harmonijo.

Obraz v obliki **trapeza** je najširši v sredini, v predelu ličnic ter se navzgor in navzdol oži v bolj ostrih linijah kot ovalen. Z uhani želimo zmehčati obliko, zato izbiramo uhane mehkih linij, viseči, a s širokimi uhani ga lahko vizualno tudi uravnatežimo v širino.

Ženske z bolj **kvadratasto** obliko obraza morajo izbrati uhane z zaobljenimi robovi, ki blažijo ličnice in linijo čeljusti. Najboljša izbira so zopet podolgovati, viseči uhani, tudi obroči. Izogibajte pa se širokim uhanom.

Kako deluje in kaj je TONSKA BARVNA HARMONIJA



SVETUJE:
BRIGITA POTOČKI,
MODNA BLOGERKA,
STILISTKA IN LASTNICA
IZ POSOJEVALNICE
OBLAČIL MJZ FASHION



Barve so s psihološkega vidika izredno pomembne za naš obstoj in vplivajo na prav vsak trenutek našega dneva. Barva je namreč svetloba, svetloba pa je energija. Ko svetloba prodre skozi naše oči, se spremeni v električne impulze, ki potujejo skozi naše možgane - skozi natanko tisti del, ki procesira naša čustva. Znanstveno dokazano je, da ima vsaka barva, vsak odtenek in vsak ton specifičen psihološki učinek. Ste vedeli, da naše oči razločijo kar 16 milijonov različnih barv in odtenkov in da vsak od njih vpliva na nas, če se tega zavedamo, ali ne. Pomislite, kako nas sončni žarki napolnijo s srečo in pozitivno energijo, kako nam zeleni gozdovi dajejo občutek miru in spokojnosti in kako bi, ko je nebo oblačno in sivo, najraje ostali pod odejo. Vse to so naše podzavestne in zavestne reakcije na barvo.

KAJ SPOROČAJO BARVE?

Ali je določena barva za nas pomirjujoča ali stimulativna je odvisno od njene kromatične kvalitete. Če gre za globoko nasičeno barvo, je po vsej verjetnosti stimulativna, če pa je njena nasičenost nizka, bo najverjetneje pomirjujoča. Temnejše, bolj intenzivne modre barve stimulirajo um, medtem ko nas svetlejše, manj intenzivne (manj nasičene) lahko pomirijo. Močna temno rdeča povzroči razburjenje, toda mehka in zelo svetla rdeča, kakršna je na primer roza, nas pomirja in sprošča. Globlja in temnejša kot bo rumena, močnejši bo njen čustveni učinek. Enako velja za zeleno: bolj temna in globoka kot je, bolj intenziven bo občutek našega ravnovesja in vitalnosti.

KAJ SPOROČAMO Z RAZLIČNIMI KOMBINACIJAMI BARV, KI JIH NOSIMO

Barve delimo na štiri psihološke osnovne barve, ki so rdeča, rumena, modra in zelena, ter na enajst osnovnih barv, ki so: rdeča, roza, rumena, oranžna, rjava, modra, zelena, vijolična, siva, bela in črna, od katerih ima spet vsaka svoje podtone. Vsaka od teh barv ima svoj pomen, ki pa se spremeni v trenutku, ko jo kombiniramo z drugo barvo. Kar pa je bistvenega pomena pri uporabi barv v vsakdanjem življenju, na primer pri kombiniranju oblačil. Tako kot imajo določene barvne kombinacije različne pomene v naravi, tako jih imajo tudi, ko jih postavimo skupaj v naših dnevni opravah. Poglejmo primer kombinacije črne in rumene. V naravi ta barvna kombinacija ne pomeni nič dobrega. Vse strupene žuželke in nekatere živali so opremljene z rumeno in črno barvo (npr. osa, močerad, kače, pajki). Prav tako so v teh dveh barvah tudi vsi znaki za nevarnost iz našega vsakdana. Zato ta barvna kombinacija ni najbolj prijetna in je ni priporočljivo uporabljati pri kombiniranju oblačil, saj bomo v njej vzbujali negativne občutke in sogovorniku nezavedno sporočali - beži!

KATERE BARVE SE MARAJO IN KATERE NE

Ko govorimo o barvah je celota pomembnejša od vsote njenih delov. Kaj to pomeni? Nikoli ne vidimo samo ene barve, pač pa so barve vedno v skupinah in od tega kako te posamezne barve delujejo, kadar so skupaj, je odvisna naša reakcija, naš čustveni odziv. Pomembno je torej vedeti, katere barve sodijo skupaj oziroma se marajo in katere ne? In to nam pove tonska barvna harmonija, katere sestavni del je osebna barvna paleta. Za razliko od tradicionalne barvne harmonije, tonska barvna harmonija predpostavlja, da je vsaka barva v naravi postavljena v eno od štirih tonskih skupin. Barve iz iste tonske skupine bodo vedno v medsebojni harmoniji, ko pa barve iz ene tonske skupine postavimo zraven barv iz druge tonske skupine, bodo v konfliktu, ker se, po domače povedano, ne marajo. Tako so namreč barve postavljene v naravi.



(Foto: Blaž Fortuna)

NARAVA JE ZGLED TONSKE BARVNE HARMONIJE

Pomislite na drevo v vsej svoji jesenski lepoti. Vsi različni odtenki rdeče, rumene in oranžne se bohotijo v svoji tonski harmoniji. Vse je na svojem mestu in natanko tako, kot mora biti. Torej ni potrebno, da si barve stojijo nasproti ali ena zraven druge, kot to uči Newtonov barvni krog, da bi bile v harmoniji! Teorija tonske barvne harmonije je precej nova, stara le malo več kot 30 let, a preverjena tako matematično kot empirično in pravi, da ne glede na to, kdo smo in od kod prihajamo, obstajajo določene barve, ki bodo v vseh nas vzbudile podobne občutke ali védenje.

Te barve delimo v štiri barvne palete, namreč jesensko, pomladno, poletno in zimsko (poimenovane po letnih časih zato, da si jih lažje predstavljamo) in so, po mojem prepričanju, ključ do univerzalne barvne harmonije. Barve iz ene palete bodo vedno funkcionirale med sabo, če pa jih bomo mešali z barvami iz druge palete, nikoli ne bodo v harmoniji in s tem bo v disharmoniji tudi naše počutje. Vsaka barvna paleta izraža točno določen osebnostni tip. Da bi izvedeli, kateri tip ste in katera je vaša osebna barvna paleta, je potrebno odgovoriti na nekaj psiholoških vprašanj, ki jih najdete na tej povezavi <https://forms.gle/Sf41gVCuaveykikb9>





*Kako do barvne
palete?*

Barvna paleta je osnova za urejanje vaše garderobne omare, ki jo ponujam v sklopu svojih storitev, in skupaj z znanjem o tem, kako nosimo barve predstavlja bistvo vsake stilske preobrazbe in pot do urejenega in srečnega življenja brez slabe volje, ki se pojavi vsakokrat, ko odprete svojo omaro z oblačili. Za dodatne informacije v zvezi z barvno paleto piši na info@mjzfashion.si

Barve imajo v našem življenju zelo pomembno vlogo in velik vpliv na naše življenje, so povsod okoli nas, so zelo močne, saj z njimi lahko spreminjamo naše razpoloženje, čustva, mišljenje in delovanje. Zato je pomembno, da izbiramo prave barve, torej tiste, ki vplivajo pozitivno na nas. Vsi imamo svojo ali svoje najljubše barve, tiste malo manj ljube in nekateri tudi kakšne barve »ne maramo«. 86% vseh svojih vtisov, naj bi dobili preko barvnega sveta. Barve uporabljamo, da preko njih izražamo samega sebe. Pri izbiri poskušajte čim bolj skombinirati barve in barvne odtenke, na primer: logotip, uniforme uslužbencev, spletna stran, poslovni prostori, kakšno barvo vdihujemo in izdihujemo, domače okolje, avto, kolo, obleka, make up, eterična olja, hrana in pijača.

Spoznavajmo barve z Barbaro Haring





Je barva življenja, krvi, akcije in 1.čakre, energija je živahna, povezana z ognjem, širitvijo navzven. Rdeča, je barvna frekvenca naše 1. čakre, to je vrtnec energije v našem telesu na dnu hrbtenice, ki nam pomaga preživeti in nas povezuje z življenjem in planetom. Na Kitajskem velja za najsrečnejšo barvo. Osebe, ki imajo veliko rdeče energije, hitro govorijo, se hitro gibljejo in so mišičaste postave, saj rdeča povečuje mišični tonus.

Psihološki pomen:

(+) akcija, moč, energija, vročina, strast


(-) jeza, nevarnost, opozorilo

Zdravje: Izboljša delovanje srca in zvišuje krvni tlak, podpira sklepe, utrjuje telo, spodbuja delovanje adrenalinskih žlez in jeter ter nas okrepi in naredi odporne. Občutljivim ljudem lahko povzroča glavobol.

Pomen rdeče hrane: dviguje našo energijo in aktivnost, razprši utrujenost, pospeši pretok krvi in razširi arterije, močno spodbuja intelektualni razvoj.

Rdeča živila: rdeča pesa, maline, paradižnik, jagode, češnje, redkvice, meso, rdeča paprika, rdeča jabolka, granatno jabolko

Potrebno je biti tudi previden, saj lahko preveč rdeče barve deluje negativno. Na primer: Rdeča v spalnici lahko poveča strast, strast pa vključuje tudi argumente in napetost. Osebe, ki so hitre jeze in čustveno nestabilne, se jim rdeča barva odsvetuje. Rdeča v jedilnici lahko poveča apetit in prebavo, če pa se vi ali gostje začnete pripraviti ali se počutite hipertenzivni, je potrebno zmanjšate količino rdeče



Oranžna barva je povezana z ognjem in zemeljsko energijo, saj je mešanica rdeče in rumene, mešanica obsežne življenjske sile in zbirajoče se, družabne in srečne energije rumene. Oranžna je tudi vibracijska barva, povezana z našo 2.čakro, energetskim vrtincem v naših telesih, ki uravnava našo spolnost.

Psihološki pomen

(+) pogum, zaupanje, uspeh, samozavest, prijaznost, veselje, delavnost, kreativnost

(-) nevednost, počasnost

Zdravje: Preprečuje razvoj raka in spodbuja »rast« kolagena, krepi pljuča, vranico, trebušno slinavko, dobra je za oči in vid, spodbuja delovanje srca.

Pomen oranžne hrane: Optimizem in spremembe so značilne prednosti oranžne hrane, pomaga odpraviti žalost in razočaranje. Oranžna hrana, izloča hrano, ki se je nabrala v črevesju, iz črevesja in krepi imunski sistem, dviga apetit.

Oranžna živila: pomaranča, mandarine, melona, buča, marelice, losos, škampi, koleraba, breskev, korenje, ingver, jajčni rumenjaki.

ORANŽNA

RUMENA



Rumena je najsrečnejša barva na planetu, simbolizira sonce, svetlobo, toploto, optimizem. Barva, ki bo najprej pritegnila pozornost je v pastelni obliki dobra za spodbujanje duševne aktivnosti. Pomaga nam, da smo bolj ustvarjalni, tudi pri iskanju logičnih rešitev. Če se morate veliko učiti ali poiskati rešitev za kakšno zapleteno težavo, položite v bližino sebe nekaj svetlo rumene barve, saj spodbuja koncentracijo. Povezana je z našim centrom 3.čakre, ki ureja našo prebavo in duševni proces, našo voljo in odločnost, zato, če preprosto nimate "želodca" za nekatere stvari, boste morda potrebovali malo rumene barve, da se osredotočite in postavite na noge. Spodbuja motoriko, pomembna lastnost rumene barve, pa je komunikativnost.

Psihološki pomen

- (+) svetloba, energija, veselje, ustvarjalni intelekt, osvobaja pred strahovi
- (-) neodgovornost, nestabilnost

Zdravje: pomaga srcu in imunskemu sistemu, pri zdravljenju psihonevroz, zvišuje krvni pritisk, povečuje pulz in hitrost dihanja

Pomen rumene hrane: spodbuja smeh, odpravlja depresijo, naravno odvajalo – rumena hrana izloča vse nezaželene toksine in hrani osrednji živčni sistem.

Rumena živila: hruška, ananas, banane, mango, rumena paprika, koruza, med, sončnično olje, grenivke, oreški.

ZELENA

Zelena Najbolj zdravilna barva s sredine barvnega spektra, s to silo narava vzpostavlja ravnotežje, skladnost in predstavlja harmonijo. Za dobro zdravje, pa potrebujemo uravnoveženost. Zelena je povezana z zdravjem in našo srčno čakro. V Feng Shuiju je povezana z rastjo in zdravjem. Je barva pomladi in predstavlja protipol rdeči barvi, ker ima nasprotne učinke kot rdeča barva.

Psihološki pomen

**(+) mir, počitek, poštenost, vztrajnost
(-) izmikanje, neizkušnost**

Zdravje: močni razstrupljevalci, izboljšuje imunski sistem, umirja krvni tlak, ter vzpostavlja razmerje med kislostjo in bazičnostjo v telesu. Veliko živil, ki so naravno bele barve, predvsem v mlečnih izdelkih in mleku, denimo v jogurtu, je zelena energija. Če jih naprej obdelujemo, se njihova moč izgubi.

Pomen zelene hrane: Hrana z zelenim klorofilom izboljša telesno vzdržljivost in ublaži bojazen, paniko, strah in slabost. Zelišča so tonik za celoten sistem.

Zelena živila: kivi, kumarice, bučke, brokoli, cvetača, stebelna zelena, solata, skuta, navadni jogurt, limona, zelene hruške, zelena paprika, grah, avokado, stročji fižol, zelje, artičoke



Modra tako kot zeleno, pogosto najdemo v naravi. Predstavlja tako morje kot nebo, povezana je z intuicijo, domišljijo, občutljivostjo, navdihom. Pozitivno vpliva na duh in telo. Modra je tudi zaviralec apetita. Pomaga upočasniti človeški metabolizem, hladi v naravi in pomaga pri samo izražanju in ravnotežju. Predstavlja tudi pomene modrosti, zaupanja, iskrenosti, zvestobe, samozavesti, nebes in inteligence. Modri dragi kamni pomagajo ustvariti umirjenost in sprostitvev v kaotičnih situacijah ali težkih razmerah, pomagajo pri lažji komunikaciji med bližnjimi, da dobijo pogum, da govorijo iz srca.

Psihološki pomen

(+) spokojnost, zvestoba, ljubezen

(-) nezaupanje, nezvestoba, čustvena nestabilnost, togost

Zdravje: izboljša absorpcijo mineralov, močni antioksidanti, znižuje krvni tlak, krepi kapilare, zmanjšuje glavobole, preprečuje vnetja
Pomen modre hrane: pomaga pri koncentraciji, zdravi tesnobo, sprošča in umirja.

Modra živila: borovnice, slive, robidnice, alge, cvetovi cikorije, črne češnje, črna soja, pivski kvas, črni ribez, nekatere sladkovodne ribe.

MODRA



VIJOLIČNA

Vijolična simbolizira bogastvo in razkošje, saj je povezana s plemstvom, pomeni tudi duhovnost in inteligenco, saj je pogosto povezana z nečim božjim in neznanim, je zdravilna barva in se povezuje z zaznavanjem, višjo zavestjo. Vijolična barva spodbudi domišljijo in ustvarjalnost, po drugi pa preveč vijolične lahko povzroči razpoloženje. V naravi je redka, zato naj bi imela sveti pomen. Orhideje, lilije, cvetovi sivke in vijolice, so zelo dragocene.

Psihološki pomen

(+) intuitivnost, mir, zaupanje, sprostitiv


(-) zatiranje občutka, nestrpnost, arogantnost, ciničnost

Zdravje: blagodejno vpliva predvsem na naš možganski in živčni sistem.

Pomen vijolične hrane: vijolična hrana je pomirjujoča, koristi pri duševnih motnjah in aktivira duhovno zavest, vsebuje veliko fitohranila, ki krepi imunski sistem, zmanjša tveganje za povišan krvni pritisk in holesterol v krvi, pomaga pri hujšanju

Vijolična živila: malancani, vijolična cvetača, rdeča pesa, vijolična paprika, vijolični beluši





Bela barva lahko predstavlja uspešen začetek. Prikazuje vero in čistost, saj očisti naše notranje telo, misli, čustva, krepi celoten energijski sistem. Snežna bela barva se pogosto uporablja za predstavitev hladnosti in preprostosti. Bela barva je povezana tudi z nizko vsebnostjo maščob in mlečnimi izdelki. Za človeško oko je bela svetla in briljantna barva, ki lahko povzroči glavobol. Uporablja v medicini, saj je znak čistosti in učinkovitosti, lahko pa daje tudi občutek sterilnosti.

Psihološki pomen

(+) svežina, osama, mirnost, varnost

(-) previdnost, kritičnost

Zdravje: zmanjša tveganje za nastanek raka

Bela živila: cvetača, repa in pastinak, čebula, česen, banane, hruške, ingver, kolerabice, gobe,

BELA

Črna barva nas varuje in tolaži. Je skrivnostna barva, ki je običajno povezana z neznanim ali negativnim. Črna barva lahko predstavlja pozitivno in negativno stran. Črna je elegantna, formalna, in prestižna barva. Vpliva na duh in telo tako, da poveča zaupanje v videz, pomaga ustvariti neopazen občutek, možnosti ali povzroči občutek praznine ali žalosti. Črna barva je lahko običajna, resna, profesionalna lahko pa je skrivnostna, seksi in prefinjena. Vizualno je shujševalna barva oblačil.

Psihološki pomen

(+) zaščita, moč

(-) depresivnost, žalost, nadzor,
negativnost

ČRŇA

RJAVA

Rjava, barva zemlje, ozemljitve, lesa, zanesljivosti, kamna, polnosti, , elegance, varnosti, zdravljenja, doma, toplote, temeljev, stabilnosti, in poštenosti je naravna, nevtralna barva, ki je običajno povezana z letnimi časi jeseni in pozimi. Rjava barva je topla barva, ki spodbuja apetit. Predstavlja tudi zdravje preprostost, prijaznost, zanesljivost. Rjava zagotavlja občutke zgodovine in povezanosti ter prijetne občutke sprostitve in toplote. Rjava je stabilna in utemeljena barva, ki naj bi vam pomagala, da se počutite, kot da se prilegate in pripadate. Je barva naših tal, rasti, rodovitnosti in zemlje. Rjava barva je mešanica rdeče in rumene svetlobe, pogosto pa je v avri posameznika, ki je v obdobju prehoda ali življenjske spremembe.

Zlata ima frekvenco višje zaščite,
nakazuje znanje, veselje, moč, upanje.
Zlata barva je barva bogastva, dosežkov,
statusa, ugleda in presežka ter ima več
istih lastnosti rumene barve. Je topla
barva, ki je lahko vesela in svetla ali
tradicionalna in mračna. Zlata barva je
povezana z rumeno in rjavo barvo,
povezana pa je tudi z osvetlitvijo,
ljubeznijo, sočutjem, pogumom, strastjo,
magijo in modrostjo. Zlato je plemenita
kovina, ki je povezana z blaginjo,
bleščicami in glamurjem. Zlati dragi
kamni pomagajo zdravju in dobremu
počutju, povečujejo osebno modrost in
moč, ustvarjajo uspeh in blaginjo ter
osvetlujejo pot do vašega cilja.

ZLATA

SREBRNA

Pravijo, da je srebro ogledalo duše, ki nam pomaga, da se vidimo takšne, kot nas vidijo drugi. Je barva duhovne ljubezni in čistosti. Srebro predstavlja , brezpogojno ljubezen meditacijo, upanje, psihične sposobnosti, mistične vizije, nežnost, prijaznost, občutljivost. Povezana je s pomeni industrijskega, elegantnega, modernega, glamuroznega, gracioznega, prefinjenega in elegantnega. Srebro je plemenita kovina in tako kot zlato pogosto simbolizira bogastvo. Srebrna spaja znanje z zavedanjem. Srebro iz telesa črpa negativno energijo in jo nadomešča s pozitivno.



EKSTREMNA PORAST

Socialna omrežja uporablja že 3,78 milijarde ljudi na svetu.

V zadnjem letu je njihova uporaba poskočila za kar 5%.

V zadnjih petih letih beležimo skoraj 33% rast.

Torej lahko rečemo, da so socialna omrežja velik potencial, hkrati pa nam njihova uporaba ne koristi pri razpoznavnosti in poslu, če ne znamo z njimi pravilno upravljati.

PROGRAM

Kako postati Influencer

najdete na www.CompleteLife.si

100% zadovoljstvo strank in na stotine novih followerjev na socialnih omrežjih!

SOCIALNA OMREŽJA

KALY KOLONIČ

LASTNICA PR AGENCIJE ESKLUZIVNO
IN SOCIAL MEDIA MANAGER STRATEG
IN COACH

30 dnevni program
za podjetja in posameznike

Kako postati INFLUENCER

KALY KOLONIČ

Lastnica PR Agencije Ekskluzivno in
social media managerka



Trenutno najbolj zaželen
30 dnevni program pri nas:
Kako postati Influencer
je namenjen vsem, ki si želite doseči
pravo rast na socialnih omrežjih,
razpoznavnost, graditi lastno blagovno
znamko, več sledilcev, več prodaje in
izvedeti vse o Facebooku in na
Instagramu ter promociji ter kako
socialna omrežja obrniti v svoj prid.

INSTAGRAM VS. FACEBOOK



Instagram in Facebook se med sabo razlikujeta, kar vsi dobro vemo.

Instagram zahteva lep vizualni izgled profila, zato se je potrebno potruditi, da ima profil, ki ga urejamo svoj unikaten in prepoznavni izgled.

Zelo pomembno je namreč, da na Instagramu izstopamo in ga gradimo kot našo mini spletno stran.

Načrtujete svoj Instagram kot posel, z dobro pripravljeno strategijo, ali raje vsak dan sproti objavljate, kar vam pride na pamet?

Razlika med prvo in drugo taktiko je, da pri prvi rastemo, pri drugi pa ne, vsaj ne zavestno in na dolgi rok.

PREPOZNAVANOST



Treba se je zavedati, da je grajenje blagovne znamke in naših socialnih omrežij, maraton, zato je potrebna skrbna strategija. Ključno je, da smo na socialnih omrežjih prisotni vsak dan, saj Instagram in Facebook na dnevni bazi uporablja več kot 1 milijarda ljudi. Torej, gre na eni strani za veliko konkurenco, na drugi pa za veliko priložnost.



PRVI VTIS

Prvi vtis na socialnih omrežjih je ključnega pomena in določa, ali nam bodo ljudje sledili ali ne in ali se navzven predstavljamo kot resna blagovna znamka. Časa imamo natanko 5 do 7 sekund, da našega sledilca, ki pride na naš IG profil, zainteresiramo, da nam bo sledil. Dejstvo je, da so ljudje na Instagramu še bolj selektivni kot na Facebooku, ali nam bodo sledili ali ne.

Lep izgled, optimizirana biografija in koristna vsebina so ključ do uspeha. In seveda- konsistentnost!

BRAND

**AMPAK KALY, JAZ NIMAM PODJETJA,
NIMAM BLAGOVNE ZNAMKE,
ŽELIM SAMO,
DA MOJA SOCIALNA OMREŽJA
RASTEJO."**

**PREMALOKRAT SE ZAVEDAMO,
DA SMO MI SAMI BRAND.
LJUDJE NAM SLEDIJO, KER SMO ZANIMIVI,
KER IMAMO KAJ ZA POVEDATI,
IMAMO KAKŠNA POSEBNA ZNANJA, SPRETNOSTI ALI TALENTE...**

**MI SMO OBRAZ SVOJE BLAGOVNE ZNAMKE ALI PODJETJA. ČE
NIMAMO PODJETJA ALI BLAGOVNE ZNAMKE, SMO ZNAMKA MI
SAMI!
ZATO PAZITE, KAJ OBJAVLJATE NA SOCIALNIH OMREŽJIH, KER SO
NAŠE OBJAVE ODRAZ NAS SAMIH.**



2021

Priložnosti

Kot energijska svetovalka v danih situacijah iščem priložnosti za najbolj ugodno rešitev le teh. Skozi številke vidim energije, ki se pretakajo in nam kažejo smernice kako je najbolje ukrepati. Leto 2020 je bilo zelo trdo do nas. Prav takšno kot je številka 4. Muhasta in polna same sebe. Leto 2021 pa v sebi nosi čisto drugačne energije. Naklonjeno je družini, učenju in vsem stvarem, ki nam pomenijo varnost v življenju. Pod to spadata tudi posel ali služba. Veliko priložnosti bo na teh področjih. Dobro je, če se tega zavedamo in naredimo največ kar zmoremo. Zagotovo nam bo v pomoč sproščenost in zavedanje, da smo sami kreatorji svojega življenja. To kar damo tudi dobimo nazaj. Gledano v energijah seveda. Da se bomo lažje znašli v letu, ki je pred nami, sem energijsko pogledala vanj. V nadaljevanju sledijo smernice ali predlogi, kako ravnati v posameznem mesecu.

SUZANA SKAMLIČ

JANUAR

Precej pogumno smo stopili v novo leto. Pričakujemo veliko in precej boljše čase. Na videz se ne bo veliko spremenilo, bomo pa na vsakem koraku dobili priložnost za zmago.

ZMAGA je beseda, ki si jo je vredno zapomniti. Če želimo zmagati je potrebno se udeležiti tekmovanja.

In to naše življenje je postalo že pravo tekmovanje.

Priložnost bomo imeli, da se bomo posvetili svojim osebnim zmagam.

Predvsem bo naša največja zmaga v tem mesecu, če bomo znali izbirati besede, ki bodo v naše življenje prinesle pozitivne vibracije. Besede so močna energija. Zavedajmo se tega. Veselimo se vsake male osebne zmage.

MOJE BESEDE NEGUJEJO IN GRADIJO.



januarske zaobljube:

FEBRUAR

Okolje v katerem živimo je precej nepredvidljivo in tako bo tudi v tem mesecu. Imeli bomo zelo ugodno klimo za gojenje različnih strahov v svojem življenju. **STRAH** je beseda, ki nas bo spremljala na vsakem koraku. Zelo pomembno je, da se začnemo zavedati svojih strahov in jih začnemo reševati. Česa se bojimo?

Edino zdravilo za strah je Ljubezen. Da bomo pozdravili strahove, ki jih nosimo v sebi je potrebno poskrbeti zase. Največji izziv v tem mesecu bo Ljubezen do sebe in sprejemanje okolja. Dobro je poskrbeti za prijazen odnos do svojega telesa in duha. Naporno bo, predvsem z ljudmi, ki nam veliko pomenijo in jih imamo radi.

Z LJUBEZNIJO BIVAM TUKAJ IN ZDAJ.



Ljubezen je :

MAREC

Marec bo mesec telesnih izzivov. Dovolj bomo imeli vseh omejitev in vsega pomanjkanja, zato bomo globoko v sebi čutili, da želimo narediti nekaj zase. Prav čutili bomo, da želimo **SONCE** in izkoristili bomo vsak sončni žarek za nabiranje energije.

Naše telo nam bo zelo pomembno. Zelo ugoden mesec za oblikovanje postave, tudi za hujšanje, če imamo problem z odvečnimi kilogrami. Lahko se znebimo tudi določenih odvisnosti in razvad. Odločitev, da bomo prenehali z odvisnostjo bo imela veliko podporo v energijah. Prebujanje pomladi, pa nam bo v pomoč in bo krepilo našo voljo.

SPOŠTUJEM SVOJE TELO IN GA NEGUJEM.

moje dobre navade:



APRIL

April bo mesec nešteti poti. Vleklo nas bo ven, pojavljale se bodo priložnosti in ideje. Imeli bomo tudi podporo za realizacijo zamisli, ki bodo tako rekoč padle z neba. Potrebno se je vprašati kaj želi naše **SRCE**. Predvsem njemu bomo služili, saj bomo začutili zadovoljstvo le v stvareh, ki so nam pisane na kožo.

Kljub mogočim težavam okoli nas, nam bo zadovoljstvo prineslo le delo, ki ga bomo opravljali s srcem. Če še ne opravljamo svojega sanjskega dela, je sedaj potrebno razmisliti, kaj želimo početi. Energije bodo podprle naše odločitve in nam na pot pripeljale poslovne ali osebne priložnosti. Sprejmimo jih.

SVOJE DELO OPRAVLJAM Z VESELJEM.

V dežju najraje ...



MAJ

V mesecu maju bomo veliko razmišljali o družini. Lahko se pojavi nekdo iz naše preteklosti in prav ta mesec je čas, da te pretekle energije pozdravimo. **DRUŽINA** je ključnega pomena. Razmišljali bomo o njej in imeli bomo podporo, da se soočimo s svojimi koreninami. Od kod prihajamo?

Lahko se zgodi, da bomo koga še posebej pogrešali ali pa bo potreboval našo pomoč. Pomembno je, da se odzovemo. Energije nas bodo podpirale pri zdravljenju družinskih vzorcev in težav. Pomembno je, da se jih zavemo predvsem na področju, ki bi ga želeli izboljšati.

ZAVEDAM SE SVOJIH KORENIN IN JIH SPREJEMAM.



JUNIJ



Pol leta bo za nami in utrujeni bomo od prve polovice. Potrebovali bomo odmor ali vsaj prelomnico. Lahko se pojavi nezadovoljstvo s samim seboj, čeprav bo pred vrati poletje in dopustniški dnevi. Želeli si bomo **SVOBODE**, vendar ne bomo vedeli kako točno jo naj dosežemo.

Kletka bo odprta mi bomo pa še vedno kot ptič, ki si ne upa poleteti. Čas ni primeren za nove odločitve, če tudi se nam bo zdelo, da moramo začeti nekaj novega, ker nam staro ne služi več. Najbolje je, da samo smo. Tukaj in zdaj.

ŽIVIM. TUKAJ IN ZDAJ.

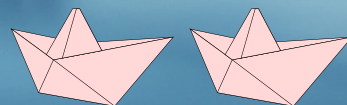
JULIJ

Mesec julij bo s seboj prinesel čisto drugo energijo kot mesec pred njim. Veliko se nam bo dogajalo, veliko komunikacije in BESED. Paziti moramo, da ne bomo obljubljali stvari, ki jih ne bomo mogli uresničiti. Prava prelomnica in optimizem nas čakata.

Potrebno je slediti življenju in dogajanju in priložnosti zajeti z veliko žlico. Glasbo naviti do konca in drveti po poti življenja. Veliko lahko dosežemo, če bomo sledili možnostim, ki se bodo pojavile. Naše pot bodo obsijane s soncem in prekipevali bomo od volje do življenja.



S HVALEŽNOSTJO
SPREJEMAM
PRILOŽNOSTI
NA SVOJI POTI.



AVGUST



Poletje bo na vrhuncu in prav tako naša čustva. Zelo čustveni bomo, kar je dobro za **PARTNERSTVO** in družino in precej manj za posel. Zato je pomembno, da počnemo stvari, ki so povezane z našimi bližnjimi, ker nam bo le to prinašalo zadovoljstvo.

Dober mesec za poroke, za zaobljube in predvsem zvestobo. Lahko prav v tem mesecu najdete življenjskega sopotnika ali sopotnico. Zato je pomembno, da svojim čustvom in lepim energijam dovolite na plano. Ni čas za skrivanje ampak za odpirane vrat do našega srca.

NE BOJIM SE. SIJEM V VSEJ SVOJI LEPOTI.



SEPTEMBER

Mesec zna biti precej fizično in tudi finančno naporen. Kar naenkrat se bomo soočili s svojimi financami in težko bomo našli zadovoljstvo. Ponovno je potrebno poskrbeti za svoje **TELO**. V nas se bo prikradla kritičnost in strogo gledanje nase. Ker bomo zelo kritični se je dobro izogibati sodbam, ki se bodo pojavljale na vsakem koraku. Če želite rešiti kakršen koli pravni ali uradni problem, je to pravi čas, za te dejavnosti.

Zelo koristno bo v naše življenje vpeljati red in poskrbeti za vrednote. Nikakor ne obljublajte nekaj kar veste, da ne morete izpolniti, ker boste nosili posledice.

**V SVOJEM
ŽIVLJENJU
ČUTIM
HARMONIJO.**



OKTOBER

Kljub jeseni bo naše srce odprto za nove avanture. V kolikor ne želite prevare ali skoka čez plot se izogibajte takšnim situacijam, ker se boste težko uprli. Srce bo kar poletelo. Polni bomo **ENERGIJE** in jesenski dnevi bodo iz nas izvabljali vse o čemer smo sanjali.

Želeli si bomo druženja. Tudi ljudem bolj zaprte narave bo srce kar igralo in zdelo se nam bo, da je vse mogoče. Življenje lahko v tem mesecu zajemamo s polno žlico, saj ni videti, da bi naše odločitve imele kakšne težke posledice. To obdobje ni primerno za sklepanje resnih poslov in pogodb.

UŽIVAM
ŽIVLJENJE.



Še vedno nas bo vleklo v družbo, čeprav se bomo začeli zavedati **POSLEDIC**, ki lahko sledijo pretiranemu veseljačenju. Zahtevali bomo konkretne odgovore na naša vprašanja. Sami pa ne bomo sposobni povedati čiste resnice. Potrebno je biti iskren. Iskreni odgovori bodo imeli veliko moč. Resen pristop bo privabil resne posle. Zelo dobro je, da se tega zavedamo.

Energije bodo podpirale dobre plane. Želeli bomo pustiti pečat v tem svetu. Primeren čas za razmislek o potomcih, v kolikor si jih želite ali jih še nimate. Plodno obdobje v vseh smereh.

**MOJE DELO
BO OBRODILO
SADOVE.**

NOVEMBER

DECEMBER

V zadnjem mesecu tega leta ne poizkušajte nadoknaditi zamujenega. Ne bomo zmogli popraviti **REZULTATOV**, če na njih nismo delali celo leto. Karkoli se boste lotili na silo, se bo izjalovilo. Zato je bolje, da se soočite z narejenim in ne pretiravate v prazničnem mesecu. Bolje je, da si vzamete čas za družino in se v miru pripravite na naslednje leto, ki bo temeljilo na odnosih vseh vrst.

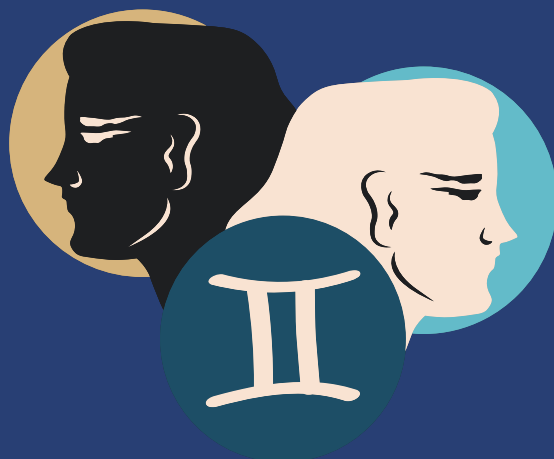
Če z letom ne boste zadovoljni se je potrebno s tem soočiti in poiskati vrzeli v svojih odločitvah. Resno delo obrodi resne rezultate. Če rezultati niso takšni je potrebno poiskati vzroke. Priložnosti čakajo spet v naslednjem letu.

**V SEBI ČUTIM
ZADOVOLJSTVO.**

A close-up photograph of a person's hand holding a small, square gift box wrapped in gold paper. The box is topped with a large, multi-looped gold bow. The background is softly blurred, showing bokeh lights in shades of purple, blue, and white, suggesting a festive or holiday setting.

*PERSONALIZIRANE
ANALIZE*

SUZANA SKAMLIČ



*OSEBNE ASTRO
ANALIZE*

ANDELKA SUBAŠIĆ



najdeš na

WWW.COMPLETELIFE.SI

ASTROLOŠKA NAPOVED ZA LETO 2021



astrologinja
ANDELKA SUBAŠIĆ

Sigurno vsi komaj čakamo, da se leto 2020 zaključi. Vsi upi so usmerjeni v novi zvezdni razpored, ki naj bi olajšal našo negotovost in nam polepšal življenje.

Jupiter v Vodnarju ima vpliv na glasbo in glasbenike, na tehnološke inovacije, na uporabo tehnoloških orodij v komunikaciji, potovanja, učenje, mednarodna potovanja (še posebej v zračnem prometu). Spodbuja povezanost različnih narodov in kultur v isti cilj, spodbuja močnejšo skupnost in humanost.

Pod njegovim vplivom imajo osebe rojene v znaku Vodnarja dobre priložnosti za izboljšanje svojega življenja in svojih odnosov. Vedeti morajo samo, česa si želijo in sprožiti iniciativo. Olajšali bodo Jupiter in polepšali življenje mnogim Tehnicam in Dvojčkom.

Saturn bo v enem delu Vodnarja omejil možnost hitrega napredka, a s promocijo nagradil tiste, kateri so si to s svojim delom zaslužili. Enem delu Bikov bo vsilil stroge restrikcije in pravila.

Uran v Biku daje izzive vsem, ki so rojeni med 25.4. in 4.5. in moti njihovo komocijo. Budi jih iz spanca in rutine. Biki ter nekateri Škorpioni in Levi morajo nujno sprejeti nekatere odločitve, če ne želijo, da te odločitve namesto njih sprejme nekdo drug. Drama je nepotrebna in ne pomaga, zato se ji izogibajte.

Neptun se poigrava z domišljijo Rib rojenih med 11.3. in 19.3. ter jim daje neskončne emocionalne plime in oseke. Skupaj z nekaterimi Devicami, boste Dvojčki in Strelci preživljali spremembe lastne percepcije in zmedenosti.

Pluton še kontrolira nekatere Kozoroge (rojene med 11.1. in 19.1.) in vpliva na njihovo psihološko rast, samozavedanje in na reševanje pozabljenih problemov. Pluton bo pomagal nekaterim Bikom, Devicam, a postavljal ovire nekaterim Ovnom, Rakom in Tehnicam, ki bi forsirali te ovire in riskirali lastno škodo.

Vsi skupaj lahko pričakujemo nove okoliščine kot so: kontrolirana ekonomija, kontrolirano obnašanje, a tudi mnoge revolucionarne tehnične rešitve, katere bo ustvarila moderna tehnologija. Druga plat vsake tehnološke revolucije sta upor in reakcija na nekaj novega. A reakcije so občasno lahko tudi grobe in nasilne.

Enostavno se moramo prilagoditi novim tehnologijam, novim okoliščinam in plavati s tokom. Objamimo tisto, kar nam lahko koristi in olajša življenje.

Ekonomija bo v 2021 bo enostavno „prelivala“ finance. Menjajo se vloge posameznih gospodarskih panog; medtem ko nekateri zapirajo svoja vrata, jih drugi odpirajo. V razvoju vodijo: znanost, tehnologija, informatika, medicinska tehnologija in farmacevtska industrija, okreva zračni in vodni promet, razvijajo se še telekomunikacije, raziskovanje vesolja, ekologija (še posebej zrak in voda). Klimatsko gledano, bo leto 2021 hladnejše, z več dežja in snega.

Vsem nam bodo nekateri meseci težki, polni stresa: januar-zelo napet in za mnoge nevaren, februar-zelo hladen, september-počasen, november-dosti nerveze in napetosti. Horoskop je za nas vedno lahko kot okvir, v katerem se nahaja neka dinamična slika. Vsak izmed nas lahko prepozna sebe kot majhen del te slike. Povejmo to z glasbenim besediščem: planeti ustvarjajo simfonijo, mi pa posamično prejemamo le fragmente melodije te iste simfonije.

Vedno preberite več horoskopskih znakov: znak, v katerem ste rojeni, znak, v katerem je vaš podznak in znak, v katerem je vaš mesec. Izberite tiste spodbudne stavke in jih vstavite v svoje življenje, saj je vsak svoje sreče kovač.

DELO – za večino Ovnov je lahko leto 2021 v službi veliko bolj ugodno in lažje. Okoliščine bodo na vaši strani. Priporočljivo je imeti več tolerance in sprejemati poslovne priložnosti, ki se vam lahko zdijo pod nivojem. Več ovir se bo pojavilo Ovnom, ki so rojeni med 11-19 aprilom. Te ovire vam bodo pravzaprav preprečile, da bi uresničili načrte, kateri so za vas škodljivi. Obvladati lastni ego je za vas precejšen izziv, a vi to zmorete.



OVEN

LJUBEZEN – obstajajo problemi, katere že nekaj let ignorirate in vam kvarijo ljubezenske odnose. Poskušajte bolj poslušati čustva drugih, a se vseeno prepustiti srcu, da vas vodi. Ljubezen je nesebičnost, dajanje in prejemanje v enakih merah. Izberite ali boste sebe postavili na prvo mesto in ostali sami ali pa boste čustva delili in uživali v ljubezni.

ZDRAVJE – V letu 2021 bo za večino Ovnov najpomembnejše psihično ravnotežje. Na drugem mestu je fizična kondicija, katero lahko dosežete in vzdržujete z redno telovadbo in gibanjem.

DELO – v službi radi načrtujete in radi počnete tisto, kar vam prinese največ materialne koristi. Ne marate presenečenj in hitrih odločitev. Zato vas bodo konstalacije planetov dodobra pretresle. Morali boste hitro sprejemati odločitve, brez veliko preračunavanja. Včasih bo to videti kaotično in pritisk bo prevelik. A to je edini način, da se vaš posel razvija in da zaslužite denar. Morate izkoristiti priložnosti, ki se vam ponujajo, saj se ne bodo ponavljale. Vzemi ali pusti. Vzemi.



BIK

LJUBEZEN – tistim, ki so rojeni med 1-10 majem, se ljubezen lahko zgodi kot nenadna nevihta. Niste je pričakovali, niste bili pripravljeni, a vas je povsem preplavila. Življenje teče hitro, polno je različnih tveganj, a zaljubljenost obarva vsakdan, ojača imunost in vas zbudi kot budilka. Avanture so dragocene kot kresičke v poletni noči. Vse je prehodno in zato je treba v ljubezni uživati zdaj, dokler ne gre mimo.

ZDRAVJE – pazite na prehrano. Čas je, da spremenite vaše navade in postopate preventivno v korist vašega zdravja. Priporočljivi so vsakodnevni trenutki miru in tišine.



DELO – vsem Dvojčkom v življenju zelo prav pride vsestranskost in prilagodljivost (nekateri temu rečejo spremenljivost). V poslu je to izjemno pomembno in v letu 2021 vam bodo te lastnosti odprle mnoga vrata. Najlažje boste napredovali v poslih, ki nudijo usluge, še posebej intelektualne. To so posredovanja, pravne službe, medijske hiše, turizem, izobraževanja, svetovanja, prevoz in dostava proizvodov in druge vrste uslug, ki so hitre in imajo sprejemljivo ceno. Medtem ko bodo drugi krivili situacijo, se boste vi znašli in obrnili novo stran.

LJUBEZEN – ljubezen mora biti prijetna, enostavna, prijateljska in zabavna. Vi to dobro veste. A v letu 2021 bodo Dvojčki, rojeni med 1.-11. junijem, pogosto sami sebi zakomplicirali ljubezensko situacijo. Nekateri izmed vas bodo v paralelnem odnosu in bodo riskirali odkritje. Drugi bodo z eno nogo v zvezi in z drugo zunaj, vsak trenutek pripravljeni na beg. Ostali imajo odličen potencial za prelepo ljubezensko zgodbo – sobivanje, zaroka, poroka, lep in skladen odnos s svojim zakonskim partnerjem.

ZDRAVJE – bodite sami sebi prijatelj in zavrzite vsako škodljivo navado: predvsem kajenje, hitro hrano, neredno spanje. Brez teh navad lahko sijete od energije in ste videti popolno, ne glede na leta.

DELO – mnogi od Rakovih delodajalcev so v krizi in okoliščine niso dobre. V letu 2021 se od marca naprej znatno popravljajo pogoji za iskanje službe, če je nimate, za povečanje prihodka, če ste privatnik in za zamenjavo službe, v kolikor delate v administraciji ali zdravstvu. Največ sreče bodo imeli Raki rojeni med 21.-24. junijem, medtem ko bodo Raki rojeni med 15.-19. julijem velike poslovne spremembe zgrešili. Bodite odprti za sprejemanje tistega, kar vam okoliščine prinesejo, saj je to za vaše dobro, ne glede na odpor ali strah, ki ga morda čutite. Vsaka sprememba je za vas velik izziv. Močnejši ste, kot si mislite.



LJUBEZEN – zelo je pomembno, da vedno ljubite, cenite in spoštujete sebe. Tako krepite lastno identiteto, ki je v vsakem ljubezenskem razmerju najprivlačnejši magnet. Ne postavljajte svojega ljubezenskega partnerja pred sebe. Morate biti enakopravni in enakopravnost se gradi od samega začetka zveze ali zakona. Čas je, da nehate gledati v vzvratno ogledalo ali bolje rečeno, nehate analizirati preteklost. Vsako napako se da popraviti, a le, če greste naprej. Nova ljubezenska zveza je mogoča v tistem trenutku, ko se odločite sami sebe nadgraditi. Junij je zelo obetaven za vaše ljubezensko življenje.

ZDRAVJE – ko ste emocionalno izpolnjeni in srečni, takrat ste tudi zdravi. Zato storite vse, da boste srečni vsak dan. To je vaša obveznost do vašega zdravja v letu 2021.

DELO – vašim poslovnim izkušnjam primerno, lahko v letu 2021 sprejmete izzive ali pa premišljeno in potrpežljivo izboljšate že obstoječo poslovno situacijo. Ne bo enostavno in pogosto se boste znašli v situaciji „vzemi ali pusti“. Odvisno od tega, kaj boste trenutno imeli za izgubiti. Če ste brez službe, vsekakor sprejmite prvo ponujeno priložnost, saj je izjemno pomembno, da ste poslovno aktivni, da imate nek prihodek. Tisti, ki pa imate službo, bi se morali prilagoditi okoliščinam, delati po pravilih in biti skromni s svojimi pričakovanji. Če se vam ponuja penzija, bi jo bilo pametno sprejeti.



LEV

LJUBEZEN – Večino Levov bo odnos s partnerjem okupiral kar v največji meri. Vsaka vaša sebičnost bo izzvala krizo z negotovim izidom. Videti je, da morate vseeno partnerja postaviti v vaš prvi plan. Tisti Levi, ki so imeli v zadnjih dveh letih probleme v zakonu ali zvezi, bodo morali sprejeti odločitve, s katerimi so odlašali. Tistim, ki so samski in želijo začeti zvezo, je Jupiter večkrat naklonjen s priložnostmi, od katerih morate eno izbrati. Naj bo vaš izbor glamurozen – oseba, na katero boste ponosni.

ZDRAVJE – če ste mlajši od 30 let, boste zelo energični. Tisti, ki ste v srednji ali starejši življenjski dobi, boste potrebovali več počitka, morali piti več tekočine in biti veseli, ne glede na vse.

DELO – pred vami je delovno intenzivno leto. V kolikor delate za druge, poskrbite, da vam zagotovijo boljše delovne pogoje in da vas nagradijo za marljivost in zvestobo. To bo materialna nagrada. Tisti, ki ste v poslovnem sektorju, ste ne glede na težave ustvarili dobro podlago, da vaš posel obstane in se razširi. Držite se lastnega pristopa k delu: marljivost, skromnost, praktičnost in prilagajanje potrebam trga. Izogibajte se poslovnih odnosov, ki niso čisto definirani in kateri dajejo prevelike obljube.



DEVICA

LJUBEZEN – toliko kot ste načeloma prizemljeni in samo zavedni, toliko ste v ljubezni tudi nepraktični in ne zavedajoč se lastnih kvalit. Ne pustite, da vas zavedejo romantične zgodbe, četudi si kakšno lahko dopustite, a se umaknite, čim se boste počutili nesigurno. Paralelni odnosi niso dobri za vas, zato se jim izogibajte. Tisti, ki ste v daljši zvezi, morate narediti dodatni korak, s katerim boste nagradili sebe in svojega partnerja za srečo, ki si jo vzajemno dajeta. Device, ki že plujejo v zakonskih vodah ostajajo na mirnem morju, četudi lahko pride do manjših valov v juniju in juliju, a ne bodo nevarni.

ZDRAVJE – če kdo ve, kako se zdravo prehranjevati, so to večinoma Device. Naklonjenost naravno vzgojeni zelenjavi in žitaricam, z zelo malo začimbami, je odlična za preventivo, vzdrževanje vitke linije in fizične energije.

DELO – po težkem obdobju prihaja lažja in lepša poslovna doba. Nove priložnosti, lepe spremembe, ugodnejši medsebojni odnosi, kreativne delovne naloge – kaj to ni dovolj za vaš poslovni optimizem? Najpomembnejše je, da ste aktivni v iskanju službe, če je nimate, v sprejemanju ponudb, ko pride do njih, da naredite vse, kar je potrebno, da bi sprožili vašo kreativnost, se naučili dodatnih spretnosti, obvladali vse tehnične novosti, ki so potrebne v današnji stvarnosti. Če ste privatnik, potem spremenite vašo ponudbo in delovne navade.



TEHTNICA

LJUBEZEN – brez ljubezni se v življenju ne uživa in vse ostalo nima veliko smisla. Oženjene Tehtnice bodo preživele lepe trenutke s svojimi otroci, tisti par, ki pa še nima otrok, pa lahko v letu 2021 prvič obiše štorklja. Starši bodo postali predvsem Tehtnice rojene med 23.9. in 3.10. Samske Tehtnice bodo imele vsaj dve zvezi v letu dni, a tekom leta, se bodo odločile, ali se želijo resno vezati ali pa nadaljevati svoje iskanje tiste prave/tistega pravega. V vsakem primeru nikomur ne bo dolgčas, potem pa dokler traja, traja.

ZDRAVJE – zdi se, da morate malo zmanjšati napake v vaši prehrani in odnosu do zdravja. Ni potrebna težka disciplina, a red morate uvesti. Ne odlašajte in se takoj lotite dela.

DELO – Jupiter in Saturn v Vodnarju vam bosta malo otežavala delo. Poskušajte vključiti in poslušati vašo intuicijo, ko boste morali sprejeti pomembne poslovne odločitve, saj bo obilo skušnjav in morali boste zamenjati načrte. Ne žalujte za službo, katere ne boste mogli dobiti, saj ni dobra za vas in vas sigurno čaka nekaj boljšega. Tak pristop do poslovnih problemov je bolj učinkovit od frustracije. Pomembno je, da ste realistični in pripravljeni na odrekanja. Ne pričakujte visokih prihodkov in bodite bolj pozorni na svoje stroške. Dajte svoj maksimum in uspeh bo prišel.



ŠKORPIJON

LJUBEZEN – vaše ljubezensko življenje ne bo dolgočasno. Šli boste skozi različne faze: sreča, žalost, upanje, kesanje, zaljubljanje, odljubljanje. Tisti, ki ste v daljši zvezi ali zakonu in ste zanemarili svoje probleme, se morate v letu 2021 čimprej soočiti s posledicami in nekaj spremeniti. Najprej zamenjajte vaše razumevanje partnerskega odnosa. Če ste samski in hrepenite po ljubezenski zvezi, je priporočljivo, da se izogibate kompliciranim osebam, ki vam že v začetku vsiljujejo svoja pravila. Vaša ljubezenska afirmacija leta 2021 je – mlajše je slajše.

ZDRAVJE – kdaj ste bili nazadnje na sistematskem pregledu? Storite to, čim se okoliščine v zdravstvu popravijo. A kdo je najboljši varuh vašega zdravja? Vi sami.

DELO – v poslu lahko z malimi koraki napredujete, nič spektakularnega, a je vredno truda. Čutili boste zadovoljstvo s samim sabo in optimizem, ki je potreben za napredek. Ko boste v poslovni dilemi, vam lahko pomoč in nasvet ponudijo družinski člani in dolgoletni prijatelji. Če ste v podjetniških vodah, bodite zmerni s svojimi stroški, da boste brez problemov. Možno je uresničiti različne podpore in ugodnosti za privatni sektor, zato ne oklevajte oddati zahtevo. Enako velja za ugodne podjetniške kredite ali odloge, v kolikor bi bili potrebni.



STRELEC

LJUBEZEN – medtem ko Neptun v Ribi kot opiat ali megla prikazuje ljubezen skozi rožnata očala, Strelcem rojenim med 13.-15. decembrom ni priporočljivo začenjati ljubezenske zveze, preden spoznate, kakšna je oseba, katera vam je všeč. Omenjeni planet s svojim vplivom lahko naredi osebo naivno, nepazljivo in vodljivo. Z lahkoto verjamejo neiskrenim, zapeljivim besedam. Za tiste, ki ste samski že nekaj časa, bo prijateljstvo lahko prešlo v romanco. Poročeni Strelci se bodo morali upreti skušnjavam, ki se bodo pojavljale izven doma.

ZDRAVJE – ali spadate v tisti del ljudi, ki se težko odrekajo svojim užitkom in ste takrat pripravljeni ignorirati vsako opozorilo? Del vas se vas boji, tudi najblažjega simptoma in reagira s strahom. Prava pot je nekje vmes. Najdite jo.

DELO – ves trud, ki ste ga vložili v delo, se vam bo začel počasi vračati kot boljši status in boljši prihodek. To je enako pomembno, če delate za nekoga drugega ali pa za sebe. Kozorogom, rojenim med 11.-19. januarjem, se krepijo ambicije. Čutijo moč za velike poslovne korake. Naredite jih. Sprejmite ponudbo za napredovanje. Tistim, ki iščete službo, se bo ponudila priložnost, da sprejmete delo, katerega drugi ne želijo opravljati ali ki je povezan s političnim nazorom. Vedno se je pametno vprašati „česa si želim in kakšna je moja poslovna ambicija v življenju, moja vizija sebe?“ Pravilen odgovor je tisti, ob katerem se vam na obrazu nariše nasmeh.



KOZOROG

LJUBEZEN – videti je, da ste se počeno pogovorili sami s seboj, ko pride do ljubezni. V letu 2021 ni nikakršnih problemov ali velikih presenečenj. Nekaterim izmed vas se sicer lahko zgodi velika sprememba in to z osebo, katero že poznate. Nekateri se bodo odločili za skupno življenje v celoti, medtem ko se bodo drugi odločili iti vsak svojo pot. En del Kozorogov bo obnovil zvezo z bivšo ljubeznijo, saj ste v tem času prišli do zaključka, da je to edina oseba v vašem življenju, s katero si želite biti. Vi, ki še vedno iščete ljubezen, lahko uspete samo, če se premaknete.

ZDRAVJE – v zadnjem času si niste prizanašali in vidne so sledi – utrujenost na barvi obraza, koži, laseh. Najbolje vam odgovarja natančen razpored aktivnosti, obveznosti, počitka in hrane. Če se tega držite, ste enostavno zdravi, razen občasne male hipohondrije.

DELO – zavežite se. Poleteli boste. Tako bi se dalo opisati vaš potencialni poslovni vzlet. To velja za tiste, ki iščete službo, tiste, ki delate za druge in tiste, ki delate zase. Najpomembnejše je določiti svoje poslovne želje in definirati svoje cilje. Ne pozabite na akcijo, saj je vse odvisno od količine vaše akcije. Na katerakoli vrata boste potrkali, se vam bodo odprla. Ljudje, ki vam lahko pomagajo, so vam pripravljeni ponuditi pomoč. Če ste rojeni med 20.1. in 3.2. imate malo več nesigurnosti, katere od zunaj skrivate. Če ste poslovno izkušeni, boste nagrajeni za vse dozdajšnje napore. Mogoča so javna priznanja in poslovne ponudbe, katere se ne zavračajo.



VODNAR

LJUBEZEN – če ste v znaku in podznaku Vodnar, takrat vas bo ljubezen našla, ne glede na to, kam se boste skrili. Najverjetneje se bo zgodilo na nekem glamuroznem mestu, kamor radi zahajate ali pa vas bo našla v službi. To je na nek način življenjska zgodba, vredna vas in vaših ljubezenskih pričakovanj. To je pomembno vedeti, da ne bi s svojim hladnim odnosom osebe odbili od sebe. Vodnarji, ki ste že v resni zvezi, stojite pred finalnim korakom. Lahko ga spodbudi nosečnost, a gre za logično zaporedje dogodkov. Veselite se! Tistim, ki ste poročeni, lahko štoklja ponovno potrka na vrata.

ZDRAVJE – vi ste vedno v koraku s preventivo in učinkovitimi dietami. Zdravje vam je pomembno. Priporočljiva je redna kontrola pri zobozdravniku, saj Saturn v vašem znaku postavlja pomembnost zob na prvo mesto. Kakor bi moderno rekli – bodite odgovorni.

DELO – na posel je treba gledati bolj racionalno kot pa emocionalno. V prvi polovici leta 2021 je priporočljiv posel „iz sence“, iz drugega plana. Napredovanje bo mogoče v poletnih mesecih, če ste rojeni 19.2. in 20.2. Takrat je možno dobiti službo, če je nimate, v kolikor jo imate, pa boljše pogoje. Najpomembnejše je, da ste kreativni in potrpežljivi. Če delate v zdravstvu ali z ljudmi, ki so potrebni pomoči, vzdržujte distanco, da vas delo ne bi izčrpalo. Če imate vizualno kreativno delo in ste rojeni med 9.-15. marcem, boste imeli izjemne rezultate zaradi vaše popolne inspiracije.



RIBI

LJUBEZEN – postavite se na enakopraven nivo s partnerjem, če ga imate. To je v ljubezni pomembno, saj se ljubezen deli, ne pa žrtvuje. V letu 2021 boste zelo romantični. To pomeni, da vas je lahko osvojiti na prvo žogo. Zato je dobro, da ne pokažete takoj, ko vam je nekdo všeč, raje bodite skrivnostni. Tisti, ki ste v zakonu že dlje časa in je postalo monotono, si želite, da bi vam partner prirejal presenečenja. Če tega ne stori, se lahko zgodi, da nekdo drug izpolni vaše želje in pride do afere. Vse za ljudi, kajne?

ZDRAVJE – nežno tretirajte vaše telo: blagi okusi hrane, dovolj tekočine, redna nega kože in las. Govorite z osebo, kateri zaupate, ko vas nekaj muči, saj se boste tako rešili skrbi in strahu. Dovolj nočnega spanca je zelo pomembno za zdravje.



Divine Kaly

Divine Kaly energijska zapestnica, ki ščiti pred vdorom negativnih energij in naše življenje uglašuje na najvišji energijski frekvenci.

Energijska zapestnica Divine Kaly by San Fashion & Jewelry je narejena iz usnja najvišje kakovosti in z zaponko iz nerjavečega jekla.

Na vas čaka v Complete Life trgovini na www.CompleteLife.si

SHOP NOW

spletna trgovina

COMPLETELIFE.SI

JE ZA VAS ODPRTA 24/7!



Complete Life

20% POPUST!

**KODA:
COMPLETELIFE20**

DO KONCA MESECA FEBRUARJA!

COMPLĒTĒ LIFE
by Chorby

