

КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА
ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

ХЕЛА

ПРЕЗ НОВАТА ГОДИНА ЩЕ ВИ ИЗНЕНАДАМЕ
С ОЩЕ ПО - ВЪЛНУВАЩИ ТЕМИ,
ИНТЕРЕСНИ КУРСОВЕ И
МНОГО ПОЗИТИВНИ ЕМОЦИИ :)



01/2016
МЕСЕЧЕН БЮЛЕТИН



„Моля те, хайде да си поиграем!“

Има ли родител, който да не е чувал тази фраза? Но защо ли тя винаги ни сварва неподготвени? Защо ли детето ни не иска само да си поиграе – та ние сме му купили такива хубави и интересни играчки? И защо ли ни е толкова трудно да изключим телевизора или готварската печка и за половин час да се потопим в забравените игри на нашето детство?

За съжаление, ние сме се сбогували с детството. Във всяка възраст има някаква дейност, която ни се струва особено важна. За децата това е играта, за юношите – общуването, за възрастните – работата. Свикнали сме да гледаме на нещата СЕРИОЗНО, да пестим време и сили за ВАЖНИТЕ неща ... А ето че изведнъж нашето безценно време трябва да бъде изгубено в безсмислени (от наша гледна точка!) манипулации с кукли или колички. „Какви игри?“ – възмущава се бащата, връщайки се от работа. „Е, ако трябва да си губя времето, то поне да го науча на нещо смислено – цифри, букви, или поне някоя книга да му почета“ си мисли майката, улисана в домакински грижи. Колкото и да ни е странно, но децата имат ОГРОМНА нужда НИЕ, РОДИТЕЛИТЕ, да си играем с тях. И не само защото чрез играта то усвоява, повтаря, репетира, пресъздава много дейности, които не би могло да научи по друг начин. За всяко едно дете играта с нас е преди всичко ОБЩУВАНЕ! Споделената игра е равностойна на дълъг душевен разговор, на който децата не са способни – нито на 2, нито на 5, нито на 8 години. Чрез играта детето се спасява – не от скуката, а от самотата. Чрез съвместната игра детето се учи от нас да общува, да съчувства, да обяснява, да пита, и най-важното – ДА ПРАВИ НЕЩО ЗАЕДНО С НАС! Затова игрите на двора или в детската градина не могат да дадат на детето това, което то търси, играейки с родителите.

Съвместната игра носи удовлетворение не само на детето, но помага и на нас, възрастните. Никога и никъде не бихме могли да създадем толкова ситуации, в които да проследим реакциите на нашето дете. И ако не го изплашим с неуместни забележки, в играта то ще разкрива искрено своите представи, страхове, съмнения... Не случайно, играта активно се използва и от лекари специалисти за терапия на сложни душевни състояния при децата.





Няколко съвета:

- Не се смущавайте от липса на някакви специални играчки или предмет, необходим за измисления от Вас сюжет – той с лекота може да бъде заменен с въображаем, а детето с радост ще поеме идеята!

- В началото Вие ще трябва да поемете инициативата, особено при по-малките деца. Не се притеснявайте, ако детето не се включи веднага в играта – дайте му време да Ви понаблюдава, и скоро Вие ще чуete Вашите фрази и интонации, повторени и преобразени от него.

- Не изпадайте в другата крайност - не се чувствайте длъжни да си играете с детето цял ден. То трябва да знае, че възрастните имат много други задължения. Нека от малко детето да знае, че всяка игра има край. Но най-често след половин - един час децата имат нужда и сами до осмислят възприетото от Вас по време на играта.

- Играйте на прости неща от живота – на магазин, на болница, бъдете строители, готвачи, пътешественици, отпразнувайте Рождения ден на любимото мече... Списъкът е безкраен!

Странно, но на нас, възрастните, ни е трудно да измисляме игри. Нежелание, умора, липса на време или въображение – с това се оправдаваме, когато вместо ръцете, ума и сърцето си предлагаме на детето да погледа телевизия или да си поиграе на компютъра. Да се откъснеш от мислите си, да пренебрегнеш поне за половин час сериозните си проблеми и да се настаниш на пода сред играчките на детето – малко са родителите които са успели да го направят. Но от усилието да измислиш интересен сюжет за игра се ражда нещо безценно – една вътрешна връзка основана на взаимното уважение и общност на интересите.

А.Николова



Струва си да опитате да поиграете с детето си. Просто отложете другата работа и поиграйте. В няколко поредни броя на бюлетина ще ви запознаем с различни идеи за креативна игра с детето.

В следващия брой ще ви разкажем за играта в пясък - защо точно пясък, какъв да е той, какви играчки да използвате.

НОВИ ЗАКЪЧКИ

Отговор на въпроса от предишния брой:

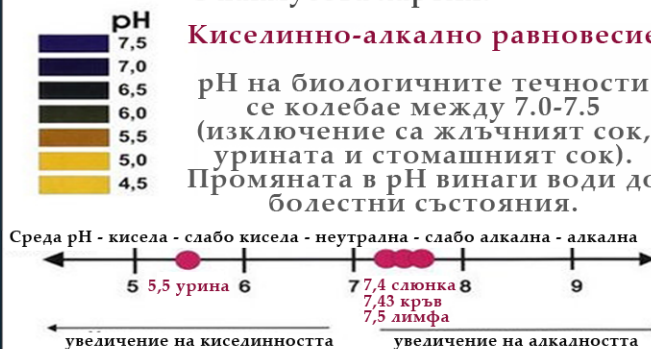
Есенцията, която ни помага да не повтаряме едни и същи грешки, като забелязваме подобните модели в поведението си, е Isorogon. Тази есенция отваря подсъзнанието и позволява завръщането на отдавна забравени умения (напр. говоренето на чужд език), засилва паметта. Прави ни толерантни и гъвкави в общуването.

Колко трябва да е рН на организма ни, за да работи добре?
рН трябва да е леко алкално.

Как да го измерим?
С лакмусова хартия.

Киселинно-алкално равновесие

рН на биологичните течности се колебае между 7.0-7.5 (изключение са жлъчният сок, урината и стомашният сок).
Промяната в рН винаги води до болестни състояния.



Какво ни подкислява?

Храната, емоциите, инфекциите.

Кои типове хора са много податливи на подкисляване?

Хора тип кафа заради склонността да задържат слюз и токсини.
Хора тип вата заради тревожния им ум.
Хора с меланхоличен темперамент
Хора, подложени на огромен стрес

Въпрос за следващия брой:

Какво е кафа конституция?

Отговорът ще намерите в следващия ни бюлетин.

Как да не губим радостта си?

- Релаксиращи или динамични занимания ви карат да се чувствате добре?
- Имате ли време за тях?
- Отделяте ли поне пет минути дневно да притихнете и да се отдръпнете от забързаното ежедневие?

Отговорихте ли си на тези въпроси?

Нека заедно да направим едно упражнение и да проверим дали отговорите ни удовлетворяват.

Вземете лист и химикал, създайте си приятна обстановка (напр. направете си чай, запалете свещи, пуснете музика), облегнете се удобно и помислете:

– Какво ме кара да се чувствам добре? Какво съм направил/а, за да възстановя вътрешната си енергия днес и да зарадвам някого?

Напишете всичко, което ви идва на ум. Всичко, което обичате да правите и ви кара да се усмихвате. Курсове и културни мероприятия, които обичате да посещавате, масажи и спа центрове. А може да обичате да седите вкъщи и сами да се поглесите. Всичко, което ви вдъхновява. Ако имате нужда от допълнителни идеи, това упражнение можете да направите и с приятел, който ви познава или споделяте общи интереси. Оставете листа настрана и го погледнете след половин час. От всичко, което сте написали, изберете три неща, които сте сигурни, че ще ви карат да се чувствате добре, когато ги правите. Помислете кога може да отделите време за тях и ги планирайте. Сложете си срок или дата, за да се държите отговорни за изпълнението им.

Знам, че съвременното оправдание „нямам време“ не е мит, но мнозина от нас не подреждат приоритетите си правилно. Забързаното ежедневие ни увлича и ние забравяме за себе си и колко сме важни ние самите, колко е важно да не угасва пламъчето на радостта в нас. Забравяме, че понякога с прости стъпки можем да не се поддаваме на умората, безразличието, страха, леността. Затова разчупете малко ритъма си и си доставете релаксиращо удоволствие, обърнете внимание не само на физическото, но и на емоционалното си състояние, направете нещо добро за някого.

ЩЕ ВИ НАПИША НЯКОИ ИДЕИ, ТОКУ-ВИЖ ВИ ПОДСЕТА ЗА ЗАБРАВЕНО ОТ ВАС ЛЮБИМО ЗАНИМАНИЕ:

ВЪКЪЩИ:

- Четене на любима книга в леглото с чаша чай
- Топла вана с ароматни соли / арома-лампа с естерици масла
- Маска за лице / коса (научете се като един алхимик да си забърквате сами маската, уверявам ви, изключително приятно е, а и знаете какво има вътре)
- Медитация
- Поканете приятел/ка на чаша чай или вино. Поговорете на теми, които забравяме в ежедневието си - за душата, за вярата ни, за ароматите, за вълнуваща книга. Почетете си заедно.

НАВЪН:

- Посетете йога курс или такъв по аюрведично готвене
- Запишете се на творческо ателие и сътворете нещо
- Отидете на танци
- Посетете музей / отидете на кино / отидете на концерт
- Подарете си спа / масаж / отидете на плуване
- Отидете на пикник
- Просто седнете в колата и тръгнете в посоката, в която ви тегли сърцето, без план, просто покарайте и се порадвайте на преживяването
- Погледайте залеза
- Доставете удоволствие на някой ваш близък, подарете му от вашето време - направете му подарък, постойте с него и правете всичко, което би го зарадвало.
- В областите, които ви вълнуват, научавайте по нещо ново поне един път месечно и търсете информация за него, усетете го със сърцето си – истина ли е, добро ли е, какво ни дава или какво бих направила аз с тази информация.

Списъкът може да е безкраен, но нека не забравяме, че за красивите неща трябва усилие и те се усещат само със сърцето. И когато ги намерим, усещането за радост няма да ни напусне дори и денят ни да е бил необичайно труден и забързан.

За още интересни идеи за курсове и ателиета проверете на страницата ни във Facebook: Консултативен център Хела или на сайта на Център Хела: <http://hela.bg.net/>

Даниела Гоудинова
Център Хела

<http://hela.bg.net>

<http://www.helashop-bg.net/>

МАГАЗИН ЗА ПРИРОДОЛЕЧЕНИЕ, КНИГИ, СТАТИИ И СЪВЕТИ

ГР. СОФИЯ, КВ. РЕДУТА, УЛ. „БЛАГА ДИМИТРОВА“ №16

ТЕЛ.: 02/418 36 05 или + 359 898/ 344 916

SKYPE: centur_hela TWITTER: CentyrHela
FACEBOOK: Консултативен център „ХЕЛА“

ХЕЛА
КОНСУЛТАТИВЕН ЦЕНТЪР ЗА
ХАРМОНИЧНО ЗДРАВЕ

