

Praktická doporučení

ČEMU SE VYHNOUT

1. Přestat kouřit.

Máte se přece rádi, nebo ne? Stres se dá vybit cvičením nebo fyzicky náročnou prací. S troškou snahy a postupného snižování množství to zvládnete.

2. Přestat pít alkohol.

Chápeme, že život je občas těžký. Opravdu ale chcete vyhazovat peníze výrobcům alkoholu, kteří vydělávají na vašem momentálním oslabení? Chce to zdravě se naštvat a postupně v klidu bez alkoholu řešit jednu situaci za druhou. Stres můžete vybit cvičením nebo fyzicky náročnou prací.

3. Samozřejmě nebrat drogy.

Dnešní "demokratické" prostředí usnadnilo výrobu i distribuci drog, které znužení mládežníci bloumající bez životního cíle berou. Pokud však chtějí, s podporou okolí se z toho mohou postupně dostat. Známe takové případy. Musí si však určit životní cíl a jít za ním. Pak na drogy zapomenou.

4. Vypnout wifi a bluetooth na všech bezdrátových zařízeních pod naší kontrolou.

Škodí – poškozuje energii, zkracuje vlnovou délku energie organismu, vnáší do něj škodlivý náboj.

5. Mít počítač alespoň 0,5 metru od těla, nikdy jej nemít v klíně atp.

Škodí – poškozuje energii, zkracuje vlnovou délku energie organismu, vnáší do něj škodlivý náboj.

6. Nevařit v mikrovlnce ani na indukčním vařiči.

Škodí – poškozuje energii, zkracuje vlnovou délku energie potravy, vnáší do něj škodlivý náboj.

7. Vodu před pitím nechat odstát minimálně dvě hodiny.

Během dvou hodin vyprchá chlor. Více v knize „Nespěchejte do rakve“, autor Tomáš Kašpar.

8. Vyhýbat se umělé nepřírodní potravě s přídatnými látkami (ěčky).

Všechna ěčka sice nejsou špatná, ale dobrým zvykem je nekupovat nic, co je obsahuje.

9. Nepoužívat žádná sluchátka.

Všechna sluchátka, hlavně bezdrátová, škodí energii mozku, poškozují její vlastnosti.

10. Nepoužívat přístroje na odrušení GPZ (geopatogenních zón) a el.mag. záření.

Geopatogenní zóny odrušit nejdou, jejich zdroj je hluboko v zemi. Přístroje naopak škodlivý náboj převezmou a zesílený jej šíří dál. VF záření se prodávány přístroji neodruší, protože VF záření poškozuje energii jiným způsobem. V lepším případě odrušovací přístroje neškodí, v horším případě pomalu a plíživě poškozují imunitní systém.

CO ZAČÍT DĚLAT

1. Používat produkty Via Energia

Proto je vyrábíme, aby pomáhaly zlepšit kvalitu života!

2. Dostatečně větrat.

Větrání zajistí dostatek kyslíku a odvětrání CO².

3. Brát vitamín C, D, hořčík.

Podporují imunitní systém a tělo jich má obvykle nedostatek. Hořčík uklidňuje a je dobrý na snížení vlivu stresu.

4. Chodit na sluníčko a čerstvý vzduch.

Mít dostatek pohybu – procházky, strečink, jóga, posilování, běh, cokoliv vám vyhovuje. Rozproudí krevní a lymfatický systém. Pomáhá všemu.

5. Dostatek spánku.

Spěte dostatečně dlouho v úplně zatemněné místnosti. Tak se v mozku vytvoří dostatek melatoninu. Ten pomáhá skoro všemu.

6. Správné množství pestré čerstvé stravy.

7. Pečlivě vybírat co jíme.

8. Začít meditovat. Nejlépe několik minut pravidelně každé ráno a každý večer. Pomůže to vašemu pozitivnímu naladění a posílí vaši víru v uzdravení i život. Je to jednoduché, stačí ráno začít. Pomůže například „[48 karet cvičení k meditaci](#)“ a meditační hudba „[Aum Ocean Meditation](#)“ nebo „[Flute music for meditation](#)“.