

## Novi početak: korakom prema sebi

*Volim nove početke, volim izazov i uzbuđenje, ali i nadu promjene, volim proljeće! Svako godišnje doba ima neku svoju energiju, svoju priču i svaka je na svoj način jedinstvena i lijepa. Ova proljetna je tako prozračna, svježja i vlažna, odiše novim, ponovo rođenim, jasnim i pomalo skrivenim, a ponajviše novom nadom.*

Svi imamo neke snove, želje, nadanja, koja kulminiraju u dugim zimskim noćima i spremni su se razviti upravo sada. Svaki dan je naš novi početak. Svaki dan imamo priliku napraviti nešto za sebe, makar to značilo osvijestiti disanje na jednu minutu. Povezati se s tim znakom života, o kojem ovisimo, a ipak ga većinu vremena ne doživljavamo i uzimamo zdravo za gotovo.

### **Probajte na tren zatvoriti oči i osjetiti disanje.**

Kako se osjećate? Ja se osjećam kao da se vraćam doma. Preplavi me osjećaj nježnosti, smirenja, ugone. Kako je kod vas? Imate li možda pametni sat, pogledajte otkucaje srca prije i nakon te vježbe, što kaže?

Zaista, nismo došli na ovu zemlju odmarati, došli smo raditi, evoluirati, ali ne u onom darwinovskom smislu, već evoluirati stupanj naše svjesnosti kojom živimo i doživljavamo sebe i svijet oko sebe. Zato koristimo svaki novi trenutak da možda jednu mrvicu više osvijestimo sebe, na nježan, nepretenciozan način, s puno empatije i razumijevanja našeg dosadašnjeg puta i vjerom da naš ovozemaljski plan nije satkan bez veze.

Psihologija nas uči da imamo tri kruga kontrole, onaj središnji, najmanji, je onaj na koji imamo direktan utjecaj, odnosno u kojem imamo kontrolu i to je onaj vezan za nas same i sve što se u nama zbiva. Neka naš ovogodišnji novi početak bude da malo više vremena, energije i svijesti upućujemo upravo u taj krug, odnosno prema sebi i onda kao takvi idemo dalje i djelujemo u svijetu oko nas.

Kakav će to onda novi početak biti?!

### **Kontakt:**

**Pramana, obrt za usluge, vl. Nana Sklevicky Majer**

**Primorska ulica 24, 10000 Zagreb**

**Jnana joga by Nana**

**[www.jnana.com.hr](http://www.jnana.com.hr)**

**F: [Jnana Yoga by Nana](https://www.facebook.com/jnana.yoga.by.nana)**

**IG: [jnana\\_joga\\_by\\_nana](#)**

**Info: 098 96 56 029 (pon-pet 10-18h)**