



KLUB

# VISOKA VIBRACIJA

20 SJAJNIH SAVJETA  
ČOVJEKA KOJI JE NAVRŠIO  
104 GODINE

#PETRACUTUK



VISOKA VIBRACIJA

Hej,  
neki dan sam pronašla jedan inspirativan članak sa savjetima jednog čovjeka koji je navršio 104 godine. Pročitala sam savjete nekoliko puta jer su me toliko oduševili i taman su idealni za ovaj naš mjesec u kojem radimo na našem zdravlju. S radošću ih dijelim s tobom jer znam da će te potaknuti na promjene.



## VISOKA VIBRACIJA

- 1.** Naučite da sve "vidite živo" i uživajte u svemu - travi, drveću, pticama, životinjama, zemlji, nebu. Gledajte ih ljubazno i sa punim srcem i oni će vam uzvratiti. To je znanje koje nećete pronaći u knjigama.
- 2.** Odvojite neko vrijeme da stojite bosi na zemlji. Dajte svoje tijelo zemlji kako ga ona ne sama ne bi pozvala.
- 3.** Ugrabite svaku priliku da budete pored vode. Oslobodit ćete se umora i pročistiti misli.
- 4.** Pijite čistu vodu kad god je moguće, ne čekajte da ožednite. To je najbolji lijek.  
Ne pijte slatke i slane (mineralne) vode iz boca.
- 5.** Na vašem stolu svaki dan se treba nalaziti povrće. Na prvom mjestu cikla, nema bolje hrane na zemlji. Zatim grah, bundeva, bobice, mrkva, špinat, rajčica, zelena salata, jabuke, grožđe, šljive.



## VISOKA VIBRACIJA

- 6.** Ako želite možete jesti meso. Ali rijetko. Nikako ne jedite svinjetinu, ona šalje na drugi svijet.
- 7.** Kobasice, prženi krumpir, keks, slatkiši i hrana u konzervama su loša hrana. Moja hrana su žitarice, grah i zeleni. Predatori jedu meso, oni su lijeni, jedva se kreću. Konji koji jedu žitarice aktivni su cijeli dan. Skakavac se hrani travom i skače i leti cijeli dan.
- 8.** Kako bih jeo manje, pijem mnogo vode i jedem kompot, jedem jednostavnu hranu i svježe povrće. Od četvrtka navečer do petka navečer ne jedem ništa, samo pijem vodu.
- 9.** Post je najveća milost. Ništa me ne jača i ne pomlađuje kao post. Kostiju postaju lakše, poput ptice, srce postaje veselo. Poslije svakog velikog posta ja sam nekoliko godina mlađi.



## VISOKA VIBRACIJA

- 10.** Sunce izlazi i zalazi za vas. Rad prestaje nakon zalaska sunca. kada se naviknete na ovo tijelo i um će vam postati jači. Mozak će se bolje odmoriti i razbistriti za san. Tako rade redovnici i vojnici i zato imaju snagu da služe.
- 11.** Ako je potrebno, odspavajte 30 minuta u danu kako bi vam se osvježila krv u glavi. Nemojte spavati odmah nakon jela, tada se masnoće talože u krvnim žilama.
- 12.** Manje sjedite, ali spavajte dovoljno.
- 13.** Pokušajte više boraviti na otvorenom prostoru. Naučite živjeti u hladnoj prostoriji. Dovoljno je da vam stopala i ruke budu zagrijani, ali glava hladna.  
Tijelo stari i propada od topline.



## VISOKA VIBRACIJA

- 14.** Ojačavajte tijelo biljkama. Pomiješajte šaku lijekovitih biljaka i bobica i prelijte proklučalom vodom i to pijte cijeli dan. Na zimu ćete vidjeti prave dobrobiti od ovog napitka.
- 15.** Ne zaboravite orašaste plodove. Orasi izgledaju poput našeg mozga, oni su i moćni za mozak.
- 16.** Sa ljudima budite ljubazni i pažljivi. Od svakog od njih, makar površno, možete naučiti nešto. Od ljudi ne stvarajte ni prijatelje ni neprijatelje tako vam nikada neće stvarati probleme.
- 17.** Ono što vam je suđeno dobiti ćete kad tad, samo treba strpljivo čekati. Ne opterećujte dušu time.
- 18.** Ne vjerujte u predrasude, dnevne horoskope i proricanje sudbine. Neka vam tijelo i srce budu čisti.



## VISOKA VIBRACIJA

**19.** Kada se osjećate loše otiđite u dugu šetnju.. Preko polja, kroz šume, pored rijeke.

Voda će odnijeti vašu tugu. Bitno je da zapamtite: najbolji lijek za tijelo i dušu su: post, molitva i fizički rad.

**20.** Krećite se više. Na kamenu koji se kotrlja ne raste mahovina. Nesreće nas drže nepokretnim. Ne bježite od njih ne dozvolite im da dominiraju nad vama. Nikada se nemojte bojati nešto novo naučiti.

Šaljemo ljubav,

*petra*