

JAK TO DĚLÁM?

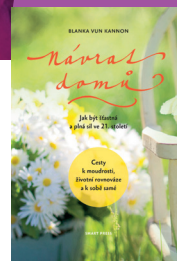
Tvořím svůj život

Blanka Vun Kannon je poradkyně feng-šuej a lektorka programu harmonického života Soul Coaching. Žije v USA, do Česka přijíždí několikrát za rok.



MOJE KNIHA

Je důležité objevit, co vás vyčerpává, a co naopak nabíjí, a ujasnit si, jak se celkově chcete v životě cítit. I o tom je má nová kniha *Návrat domů* – Jak být šťastná a plná sil ve 21. století. Vydal SmartPress.



Žijete zdravě?

Dnes žiju mnohem zdravěji než v mládí, kdy jsem se dlouhodobě přepínala a byla pořád vyčerpaná. Dbám na kvalitní spánek a denně relaxuji – cvičením tai-či nebo vědomou procházkou v parku. V zimě se snažím být v klidu a nabírat energii na jaro. Celoročně čerpám sílu ze čtyř přírodních elementů Vzduchu, Vody, Ohně a Země, a to hlavně u sebe doma, kde mám plno přírodních doplňků.

Máte nějaká doporučení pro české ženy?

Ženám doporučuji, aby byly k sobě laskavější. Aby dbaly na uvolnění a zklidnění jako základ zdravého životního stylu, jako kompenzaci k dnešnímu hektickému životu. Bohužel české a slovenské ženy si často odpočinek nedovolí, protože mají pocit, že si ho nezaslouží, že nejsou dost výkonné. Nic nemůže být více vzdáleno od pravdy! Češky jsou hotový klenot. Kde jinde

MĚJTE V KABELCE VŮNI BOROVICE.

3



BLANKY NEJLEPŠÍ VYCHYTÁVKY

Budte ženou, která obohacuje svět jedinečnou krásou své duše.

Krásná vůně

Harmonizujte se vůní 100% esenciálních olejů – pokladů přírody v lahvičce. Aro-

ma borovice nebo máty vás mentálně povzbudí, vůně levandule vás zklidní při usínání. Mějte v kabelce lahvičku oblíbeného esenciálního oleje a přivoňte si, kdykoli se necítíte v rovnováze.

Zápisky

Dělejte si 1x týdně seznam všeho, co jste udělala. Počítá se všechno, třeba zalití květin, zorganizování narozeninové oslavy pro vaše dítě nebo vyprání prádla. Až uvidíte, jak jste výkonná, bude pro vás jednodušší pravidelně si dopřát zdraví prospěšné relax a zklidnění.



Zelená barva

Dodejte domů zelenou barvu – je to symbol zdraví a rovnováhy. Zelené ručníky v koupelně, jemně zelenavé závěsy v kuchyni nebo zelená svíčka na jídelním stole vnesou do příbytku léčivou energii přírody. Výborně poslouží jakákoli zelená, zdravím kypící rostlina.

