

**ANTI-STRES HOLISTIČKE PREPORUKE ZA SAMO-POMOĆ**  
**za redovno balansiranje akupunkturnog sistema / svesti,**  
**u preventivno-optimizirajućoj holističkoj hijerarhiji odozgo-na-dole:**  
**duhovnoj-psihičkoj-telesnoj**

(1) *Molitva, za transpersonalno optimiziranje postojećih životnih programa* (ležeći u krevetu pred spavanje, zatvorenih očiju, izgovorena u sebi): *Bože moj, pomози mi da prihvatim sebe (svoju ličnost, svoje telo, svoju bolest, svoje terapeute, svoje terapije) i svoje okruženje (svoje bližnje, svoje prijatelje, svoje neprijatelje)... Pomози mi da oprostим i samom sebi i svima drugima... Hvala ti za svu dosadašnju podršku, i molim ti se da nas sve i ubuduće poštediš prevelikih iskušenja... U toj molitvi prve dve rečenice su bitne za optimiziranje svih postojećih duhovno-psiho-somatskih (energetsko-informacionih) programa kod sebe i u svom okruženju, dok je treća rečenica bitna zbog zahvalnosti za svu dosadašnju i buduću optimizaciju tih programa... Molitvu je poželjno da praktikuju svi članovi porodice, zbog optimiziranja postojećih duhovno-psiho-somatskih transpersonalnih programa u porodici... Toplo preporučujem i Isusovu molitvu: *Gospode Isuse Hriste, Sine Božji, pomiluj me grešnog*, za transpersonalno uklanjanje trans-generacijskih greha, tj. začecem preuzetih porcija opterećenja kolektivne svesti...*

(2) *Učenje Bruna Greninga, za transpersonalno optimiziranje postojećih životnih programa* (uz mentalne molbe Brunu, kao otvorenom duhovnom kanalu, da preuzme sva naša opterećenja, ujutru i uveče do pola sata sedeći sa dlanovima okrenutim prema gore, ne ukrštajući ruke i noge kako bi primani protok vitalne energije (heilstrom) ostao neprekinut): *Dragi Bruno, molim te preuzmi sva moja opterećenja i opterećenja moga okruženja... Molim te preuzmi ih za naše najviše dobro, u skladu sa Božijom voljom i Božijom milošću... Hvala ti dragi Bruno, hvala ti Bože moj... U toj mentalnoj molbi prva rečenica je bitna za optimiziranje postojećih duhovno-psiho-somatskih (energetsko-informacionih) programa kod sebe i u svom okruženju, druga je rečenica bitna za duhovno osiguranje optimizacije naših životnih programa, dok je treća rečenica bitna zbog zahvalnosti za dosadašnju i buduću optimizaciju tih programa... Ovu molbu je poželjno da praktikuju svi članovi porodice, zbog optimiziranja postojećih transpersonalnih programa u porodici...*

(3) *Ho'oponopono, za transpersonalno mentalno čišćenje* (prilikom neke bolesti ili sukoba, obraćanjem u mislima svojoj duši i Bogu): (i) *Izvini*, (ii) *Oprosti mi*, (iii) *Volim te*, (iv) *Hvala ti...* Ova drevna havajska praksa potpomaže da se uspostavi ravnoteža najpre kod pojedinca a zatim i između sukobljenih strana, uklanjanjem problema na duhovnom nivou uz konačnu manifestaciju i na somatskom nivou... Delotvornost ove prakse je u preuzimanju potpune odgovornosti za svaku okolnost u kojoj se nalazimo, jer sve što se javlja u našim životima samo je projekcija postojećih transpersonalno-spletenih duhovno-psiho-somatskih životnih programa koji uzrokuju poremećaje, bolesti i nevolje...

(4) *Meditativne autosugestivne poruke, za normalizaciju rada organizma* (izgovorene u sebi, zatvorenih očiju, uz vizualizaciju celog tela smeštenog u zlatno-žutu svetlosnu kuglu sa natpisom Norma): *Puna normalizacija zdravlja, ovde i sada, na telesnom, psihičkom i duhovnom nivou...* To se može kombinovati sa vizualizacijom slične manje zlatno-žute svetlosne kugle oko 10 cm iznad odabranog dela tela uz njeno spuštanje u taj deo tela, i uz vizualizaciju cirkulacije vitalne energije u smeru kazaljke na satu u tom delu tela, gledano prema telu (ta cirkulacija može se povremeno raditi i na nekoliko energetskih čakri: u oblasti polnih organa, stomaka, srca, grla, čela)... Time se normalizuje energetsko-informaciono funkcionisanje na svim duhovno-psiho-somatskim nivoima organizma...

(5) *Kontemplativno osveščivanje osećaja, za uklanjanje dubokih korena potonjih reakcija, projekcija ili procena* (izgovoreno u sebi): (i) *Doživljam prijatni osećaj* (za osećaje sa žudnjom)... (ii) *Doživljam neprijatni osećaj* (za osećaje sa odbojnošću)... (iii) *Doživljam neutralni osećaj* (za neutralne osećaje)... Saglasno Theravada budizmu, i samo smireno praćenje prijatnih i neprijatnih osećaja (bez emocionalnog reagovanja) slabi i razbija tendencije žudnje i odbojnosti (praćenjem prijatnih osećaja eliminišemo žudnju, a praćenjem neprijatnih osećaja eliminišemo odbojnost), dok smireno praćenje neutralnih osećaja otklanja neznanje (sa smirenošću prema svim uslovljenostima)...

(6) *Kontrola nazalnih ritmova, za promenu stresnih raspoloženja* (posrednom promenom 2-satnih ultradijalnih moždanih ritmova, u cilju održanja energetskog i emocionalnog balansa organizma)... Saglasno Swara jogi postoji mogućnost povratnog uticaja nazalnog ritma na moždani, aktivacijom neaktivnije nozdrve specijalnom procedurom disanja: pritiskom prsta zatvori se aktivnija nozdrva, i intenzivno i kratko udahne 10-15 puta na neaktivniju nozdrvu (čime se kroz jonske receptore u korenu nozdrva već za nekoliko minuta postiže promena faze ultradijalnog ritma, što se lako uočava po izmenjenoj aktivnosti nozdrva)... Procedura promene nazalnog ritma može se efikasno koristiti i za presecanje (ritma) razvoja prehlade u početnoj fazi...

(7) *Joga ritmičko disanje, za svakodnevnu revitalizaciju organizma* (u jutarnjim i večernjim opuštenim šetnjama, na svežem vazduhu, sa ritmičnošću 6:6:12: tokom 6 koraka duboki udisaj, narednih 6 koraka zadržavanje daha, i narednih 12 koraka usporen i potpun izdisaj)... U istom kontekstu, u zatvorenim prostorijama može se preporučiti mikroklimatski bioinženjering primenom aerojonizatora (generatora negativnih jona)... Pri tome se, saglasno Swara jogi, praktikuje isključivo

disanje na nos, sa pauzom za zadržavanje daha između udisaja i izdisaja (da bi što veća količina jona bila inhalirana i potom preraspodeljena u akupunktornom jonskom sistemu)... Za postizanje dubljih nivoa energetsko-informacione relaksacije preporučuje se neki kurs joge...

(8) *Reiki pozitivne afirmacije, za stvaranje novih zdravih navika* (u čijoj osnovi leži ideja o postizanju harmonije u sebi i svom okruženju): (i) *Danas ne brinem!* (ii) *Danas nisam ljut!* (iii) *Danas sam zahvalan za sve!* (iv) *Danas radim pošteno (i na sebi)!* (v) *Danas sam ljubazan i dobronameran prema svima!* ... U osnovi ovih afirmacija je činjenica da jedino stvarno što imamo jeste „danas“, pa čovek živeći svoj današnji dan kao jedini postojeći postiže harmoniju... Reiki edukacije pružaju jednostavan i efikasan metod samo-pomoći u energetsko-informacionoj *revitalizaciji organizma* na svim duhovno-psiho-somatskim nivoima...

(9) *Autogeni trening za svakodnevnu autosugestivnu anti-stres relaksaciju* (mišića i krvnih sudova, kontrolu disanja, rada srca i koncentracije, u čijoj osnovi leži ideja o ekvivalenciji mišićne i psihičke napetosti)... Ova *medicinski široko priznata* tehnika relaksacije, deluje prvenstveno iz stanja budnosti, ali i uz pažljivo uranjanje u druge nivoe svesti, jer se autosugestivnim kratkim relaksirajućim porukama *umekšavaju i nepoželjne psihosomatske reakcije* na svakodnevne stresogene situacije... Essential prerequisite for the success of autogenic training is a short morning and evening *regularly exercising* at home...

(10) *Refleksno-segmentna masaža za svakodnevno smanjenje stresa i zamora* (kroz tehnike stimulacije projekcionih mikrosistema, kombinovane sa aromaterapijom, u profilaktičke ili terapijske svrhe za mnoga psiho-somatska oboljenja)... Masaža deluje spazmolitički, analgetički, povećava sekretornu aktivnost lojnih i znojnih žlezda, što dovodi do *opšteg relaksantnog i sedativnog dejstva*... Zbog jednostavnosti, *akupresurna* refleksno-segmentna masaža preporučuje se u *preventivne svrhe* jedanput dnevno za anti-stres samo-pomoć, a pri manifestovanim psiho-somatskim poremaćajima kao privremena samo-pomoć na ugroženom akupunktornom meridijanu do odlaska kod lekara... Posebno, *TaiChi tapkanje* po zadatom 4-minutnom redosledu duž akupunktornih meridijana, preporučuje se u *preventivne svrhe* jedanput dnevno za anti-stres samo-pomoć...

(11) *Programirani aktivni odmor za svakodnevnu fiziološku kompenzaciju druge faze stresa* (u kojoj je organizam pripremljen za “borbu ili beg”, što u savremenim uslovima života i rada izostaje kao normalna reakcija na stresogenu situaciju, i njome izazvanu prvu fazu stresa sa mobilizacijom energetskih i fizioloških potencijala organizma, uz ubacivanje u krv stres-realizirajućih hormona, šećera i masti)... Ovi jednostavni programi kineziološke / sportske rekreacije *umekšavaju i nepoželjne psihosomatske reakcije* na svakodnevne stresogene situacije, doprinoseći i poboljšanju ukupnog zdravstvenog stanja...

Pomenuti izbor nije ni jedinstven ni sveobuhvatan, pa je zato u Tabeli 1 dat prikaz gore navedenih *anti-stres pristupa i tehnika za samo-pomoć sa preporukama i alternativama*, dok se njihov širi pregled sa *holističkim kvantno-informacionim okvirom za stres i anti-stres* može naći u dole preporučenoj literaturi.

**Tabela 1.** Prikaz odabranih anti-stres pristupa i tehnika za samo-pomoć, sa preporukama i alternativama, u preventivnoj holističkoj hijerarhiji odozgo-na-dole: duhovnoj-psihičkoj-telesnoj

<i>Pristupi i tehnike</i>	<i>Preporuke</i>	<i>Alternative</i>
Molitva	Preventiva, svakodnevno	Učenje Bruna Greninga
Učenje Bruna Greninga	Preventiva, svakodnevno	Ho'oponopono
Ho'oponopono	Preventiva, svakodnevno	Molitva
Meditativne autosugestije	Preventiva, svakodnevno	Reiki
Kontemplacija osećaja	Preventiva, svakodnevno	Meditacija
Kontrola nazalnih ritmova	Preventiva, po potrebi	Joga
Joga ritmičko disanje	Preventiva, svakodnevno	Reiki
Reiki afirmacije	Preventiva, svakodnevno	Autogeni trening
Autogeni trening	Preventiva, svakodnevno	Reiki afirmacije
Refleksno-segmentna masaža	Preventiva, svakodnevno	TaiChi tapkanje
Programirani aktivni odmor	Preventiva, svakodnevno	Rekreacija, Duge šetnje

### **Preporučena dopunska literatura**

D. Raković, *Stres i anti-stres: holistički kvantno-informacioni okvir sa pregledom preporučenih anti-stres pristupa i tehnika*, [http://www.dejanrakovicfund.org/2018\\_FDR\\_Stres\\_&\\_Antistres.pdf](http://www.dejanrakovicfund.org/2018_FDR_Stres_&_Antistres.pdf) i tamošnje reference.