

PF 2007

krásný duhový život po celý rok přejí Klabani

Kyb (text), Jarek (webmaster:www.skauting.cz/skunipa), Tadeáš (design)



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Σ
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											
měsíc											celkem

DUHOVÝ ŽIVOT

10 účinných pilulek pro posílení imunitního systému

Výzkumy potvrzují, že Foglarův Modrý život obsahuje požadavky, které posilují imunitní systém. Psycho-neuro-imunologové zase zjistili, že všechny naše buňky jsou propojeny s mozkem, takže jeho stav je významně ovlivňuje. To potvrzuje lidskou zkušenost o souvislosti lidské psychiky se zdravotním stavem. Pokusem o aktualizaci Modrého života pro globální věk je Duhový život, reagující na široké spektrum možností složité civilizace.

- 1. Rozcvička:** zahajuje den, rozproudí oběhový systém, navozuje pozitivní myšlení
- 2. Otuzování:** studená sprcha, přiměřené oblékání, odolnost v přírodě a v počasí
- 3. Pohyb:** nebo těžší manuální práce: min.30 min jako kompenzace sedavého života, mající za následek hroživou fyzickou degeneraci a nárůst obezity, jako vážné choroby
- 4. Strava:** množství, kvalita, energetický obsah (max. 6000 KJ) ovlivňuje fyzický i psychický stav
- 5. Směřování:** aktivita ve vytyčování a realizaci vlastních cílů jako základní životní motivace
- 6. Sebezdokonalování:** chtění, nikoliv povinné sebevzdělávání, osvojování si dovedností a tvořivost, jako cesta k chápání souvislostí, moudrosti , štěstí a tím i zdraví.
- 7. Pán svého času:** umění ovládat svůj čas v obrovské nabídce možností, která stresuje pocitem permanentního časového deficitu a negativně ovlivňující zdraví, je založeno na dvou přístupech:
a) filosofickém: na prioritách odvozených ze sebe poznání a životních cílů
b) racionálním: na realistickém plánování a hledání časových úspor
- 8. Mezilidské vztahy:** pro pozitivní psychický stav jsou důležité pozitivní vztahy: láska, přátelství, morální standard, zdvořilost, pokora, naslouchání, vcítění, dobré činy, tolerance, služba lidem, včetně organizování akcí, setkání, funkcí, zájem o věci veřejné
- 9. Globální kompetence:** jako buňky dodržují řád živého organismu, tak i člověk v lidském společenství, dnes již globálním, by měl mít vlastnosti, zaručující jeho fungování: morální standard, slušnost, odpovědnost, spolehlivost, toleranci, ekologické chování samostatnost, výkonnost, schopnosti rozvíjet svoje předpoklady, komunikovat a spolupracovat i v cizí řeči, schopnosti kritického myšlení, využívání informačních a digitálních technologií...
- 10. Radost:** dobré pocity a štěstí by měly být výsledkem našeho duhového způsobu života a tím zároveň pozitivně ovlivňovat náš zdravotní stav.
- 11. Sebehodnocení:** vůbec nejtěžší záležitostí je na chvíli se zastavit a zamyslet nad proběhlým dnem a udělit si odměnu v podobě zaškrtnutých splněných políček. Jsi sám sobě soudcem: konečná radost je přímo závislá na výši laťky, kterou si stanovíš. Odpovídej si na takové otázky jako: zlepšil jsem se dnes v něčem ?, byl jsem dnes pánem svého času nebo tomu bylo naopak ?, udělal jsem dnes něco pro druhé, byl jsem slušný nebo jsem to dnes nezvládl ?, byl jsem dnes spolehlivý, dochvilný ? choval jsem se šetrně k přírodě, vytrídil jsem odpad? Políčko si vyplň pouze, když budeš mít ze sebe kladný pocit (viz laťka).