



• Maginja Blinkita je intuitivna svetovalka in varuhinja starodavnih ameriškoindijanskih, Maya in Inka modrosti.

• Je avtorica knjige Maya Tzolkin 2012 in Čarovnja Vitkosti, ustanoviteljica Akademije Življenja in založbe TO JE TO.

**P**O SHUJŠEVALNI DIETI SEM SICER BOLJ VITKA, A NEKAKO NE PRIDEM DO PRAVEGA MIŠIČNEGA TONUSA. SEM BOLJ LENE NARAVE IN SE MI NE LJUBI HODITI V FITNESS ALI TEČI. KAKŠNA ALTERNATIVA?

Med shujševalno dieto ali čiščenjem telesa je zelo priporočljiva redna samomasaža, s katero poskrbimo, da mišični tonus ne postane ohlapen oziroma ga lahko z redno samomasažo celo okrepimo. Najbolje je, da jo izvajamo leže. Ravno tako so zelo priporočljive

**NI BISTVENE RAZLIKE MED TEM, ALI TEČEMO ZARES ALI SAMO V MISLIH.**

enostavne, hitre in učinkovite tibetanske vaje Vrelec mladosti. Če vse življenje delamo samo tri ponovitve, je to veliko več, kot če ne počnemo nič, in naše telo se lahko čudežno spremeni.

V zelo zanimivem dokumentarnem filmu What's the Bleep do we know? (naslov se v prevodu glasi Ali sploh

vemo, kdo smo?) so znanstveniki izvedli test na posameznikih, ki so s tehniko imaginacije v mislih odteкли olimpijski krog,

in ugotovili, da so se jim aktivirale iste mišice, kot tudi pospešila srčni utrip in krvni obtok, kot če bi zares tekli. Tako so ugotovili, da ni bistvene razlike med tem, ali tečemo zares ali samo v mislih. Film, vreden ogleda, ki ga na svetovnem spletu lahko dobimo tudi s slovenskimi podnapisi. Sledite starodavni misli:

»Če želiš prebuditi telo, potem najprej prebudi misli. Če želiš prebuditi misli, potem najprej prebudi telo.«

#### DRAGI BRALCI, NA DAN Z VPRAŠANJI!

Vabimo vas, da nam še naprej pošiljate vprašanja, na katera bodo odgovarjali priznani strokovnjaki najrazličnejših področij (Andrej in Maja Trampuž iz Centra za kakovost odnosov, psihoterapevt Zoran Milivojevič, intuitivni svetovalki Teja Melinc in Maginja Blinkita, zdravnici in zdravniki najrazličnejših strok...). Z vprašanji se lahko oglasite po pošti na naslov: Dnevnik, d. d., Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, ali na e-naslov: [nika@dnevnik.si](mailto:nika@dnevnik.si) s pripisom »Nika odgovarja«.



• Astrologija, Lili Pipp, s. p.  
• [Lilipipp@gmail.com](mailto:Lilipipp@gmail.com)

**ELIZABETA**  
(ROJENA LETA 1982 V LJUBLJANI)

**P**OZDRAVLJENI!  
ZANIMA ME VSE V ZVEZI S SLUŽBO: KDAJ BO NAJBOLJŠI ČAS ZA ZAMENJAVO IN ALI JO BOM HITRO DOBILA. ZANIMA ME TUDI MOJ ODNOS DO MAME. S FANTOM SI UREJAVA STANOVANJE IN MALO ME SKRBI, KAKO BO ŽIVETI SKUPAJ. ZELO RADA PIŠEM, ZATO ME ZANIMA, ALI BOM KDAJ USPEŠNA TUDI NA TEM PODROČJU. HVALA ZA ODGOVORE!

Služba je pri vas vir stresa, saj je povezana z nenehnim komuniciranjem in hitrostjo reagiranja. Ne menjajte nepremišljeno, za pravilnost odločitve pa vprašajte svoje prijatelje, tiste, ki vas zares poznajo. Nastop službe je možen julija prihodnje leto, iskati začnete že sedaj. Vaša mati je človek, ki nadzira vaše življenje. Ko se boste otresli občutka, da ji morate z nečim vračati, tudi zato, da vas materialno podpira, si vas ne bo več lastila. Zaživite po svoje in na svojem, takrat se bo odnos vsaj malo izboljšal, intenzivnost pa bo vsekakor popustila. Vaš fant bo izredno gostoljuben, zelo hitro se bo »udomačil«, pazite samo, da se ne zasedi in ne zapusti. Poskušajte ga podpirati v njegovih aktivnostih, tudi v športu. Pisanje je za vas nekaj naravnega; glede na to, da imate izreden spomin, talent za novotarije, drugačne načine pisanja in da znate pisati pravzaprav o čemer koli, vam svetujem, da čim več pišete. Večjo možnost za uspeh imate v tujini, predvsem v Italiji, Avstriji, Nemčiji, Ameriki in na Japonskem.