



PROTOKOL ZA MIREN IN KAKOVOSTEN SPANEC

**Enostaven večerni postopek za ženske, ki
težje zaspijo ali se ponoči prebujajo.**

dr. Kristina Knific
Seminar pomlajevanja


osebna-rast.si

Zakaj sem pripravila ta protokol?

Draga ženska,

tudi sama sem imela obdobje, ko spanec ni bil več samoumeven.

Večkrat sem se prebujala med drugo in tretjo uro ponoči. Čeprav sem bila utrujena, nisem mogla ponovno zaspati. Misli so se začele vrteti okoli službe, otrok, odgovornosti in različnih življenjskih izzivov.

Bolj ko sem se trudila zaspati, bolj budna sem postajala.

Zjutraj sem se prebujala utrujena, čez dan pa sem imela manj energije, potrpežljivosti in notranjega miru.

Takrat sem začela uporabljati postopke, ki jih danes delim tudi z vami.

Korak za korakom sem ponovno vzpostavila bolj miren odnos do spanja. Noči so postajale bolj sproščene, jutra pa lažja.

Prav zato je nastal ta preprost protokol — z željo, da tudi vam pomaga umiriti misli, sprostiti telo in se zjutraj zbuditi bolj spočite.

Z ljubeznijo,

Kristina Knific

**Ne osredotočamo se na nespečnost.
Zavestno pozornost usmerjamo v miren, globok in kakovosten spanec.**

Preden začnem

Postopek izvajajte zvečer, ko se odpravite v posteljo.

Ni pomembno, da vse izvedete popolno.

Pomembno je, da se umirite, sprostite in svojo pozornost nežno usmerite v želeni rezultat.

Vzemite si nekaj minut samo zase.

Udobno se namestite.

Nekajkrat mirno vdihnite in izdihnite.

Dovolite si, da se dan zaključi.

Vse, kar je bilo danes, lahko za trenutek odložite.

Dovolite si, da za nekaj trenutkov poskrbite zase.

Zdaj je čas za mir, regeneracijo in spanec.



Potrebujete le nekaj minut, miren prostor in pripravljenost, da svojo pozornost usmerite v stanje mirnega spanca.

1. korak: Namera

Zaprite oči.

Nekajkrat mirno vdihnite in izdihnite.

Nato v svojih mislih izgovorite:

»Želim, da vsi ljudje zlahka zaspijo in se zjutraj zbudijo spočiti, sveži in polni energije. Enako tudi jaz.«

Nekaj trenutkov občutite pomen teh besed.

Dovolite, da se namera nežno poveže z vašim srcem in telesom.

Predstavljajte si, kako se zjutraj zbudite spočiti, lahkotni in dobre volje.



Namera vzpostavi zavestno poravnavo vaše duše, duha in telesa ter jih usmeri v stvaritev zelenega cilja.

2. korak: Zavestno usmerjanje pozornosti

Usmerite svojo pozornost na številski niz in občutek mirnega, globokega ter kakovostnega spanca.

514248538

Berite številski niz 2 do 5 minut z razumevanjem, da s tem svojo zavest, telo in notranje procese uglašujete s ciljem – normo mirnega, globokega in kakovostnega spanca.

Med izvajanjem boste v telesu lahko zaznali občutek sprostitve, umirjanja ali prijetne zaspanosti. To je povsem naraven odziv telesa, ko se notranje uglašuje z normo spanja.

Dovolite si, da vas ti občutki nežno vodijo proti počitku in spancu.



S svojo pozornostjo se povezujete z normo mirnega, globokega in kakovostnega spanca.

3. korak: Prehod v spanec

Ko ležite v postelji, zaprite oči in se prepustite spancu.

Če se pojavijo kakršne koli misli, v svojih mislih nežno, a odločno nekajkrat ponovite:

**»514 – Želim, da vsi ljudje zlahka zaspijo in se zjutraj zbudijo spočiti in sveži.
Enako tudi jaz.«**

Ne borite se z mislimi.

Ne trudite se zaspati na silo.

Samo nežno preusmerite pozornost na izjavo in dovolite, da vas občutek miru zaziblje v spanec.

Izjavo ponavljajte toliko časa, da naravno zaspite.



**Ustvarjamo tisto, čemur namenjamo svojo pozornost.
Zato jo nežno, a odločno usmerjamo v želeni rezultat.**

Kaj storiti, če se ponoči zbudim?

Če se ponoči zbudite in se pojavijo skrbi, opravki ali pomembne misli, si pomagajte zelo preprosto.

Na nočni omarici imejte beležko.

Vse, kar vas obremenjuje:

✓ zapišite,

✓ zaprite zvezek,

✓ nato si recite:

»Vse pomembno je zapisano.

Lahko se sprostim.

Lahko ponovno zaspim.«

Po potrebi ponovno izvedite 3. korak protokola.

Svojo pozornost nežno, a odločno vrnite v občutek miru, varnosti in spanca.



Ko pomembne misli zapišete, jih ni več treba držati v svoji pozornosti. Lahko jih odložite in telesu dovolite, da se vrne v miren spanec.

Kako vam je šlo?

Protokol izvajajte vsaj 7 zaporednih večerov.

Za lažje spremljanje sprememb uporabite tudi **7-dnevni mini dnevnik spanja**, v katerega si zapišete svoje začetno stanje, dnevna opažanja in spremembe po 7 dneh izvajanja.

Nato mi napišite svojo izkušnjo.

- Ste hitreje zaspali?
- Ste se ponoči manj prebujali?
- Ste se zjutraj zbudili bolj spočiti?
- Vam je protokol pomagal umiriti misli in se lažje prepustiti spancu?

Vsake vaše izkušnje se bom iskreno razveselila.

Pišite mi na:

info@osebnostna-rast.si

Želim vam mirne noči, globok in kakovosten spanec ter prijetna jutra.

Kristina Krivic



Vaša izkušnja je dragocena.

Lahko postane navdih in podpora tudi drugim ženskam.

Želite narediti korak naprej?

Protokol za miren in kakovosten spanec je eden izmed več kot 120 celostnih in usmerjenih postopkov za podporo pomlajevanju, regeneraciji in notranjemu ravnovesju, ki jih udeleženske spoznajo v 3-mesečnem izobraževalno-praktičnem Seminarju pomlajevanja.

V Seminarju pomlajevanja se učimo, kako na zavesten in naraven način podpreti celostne procese obnove, regeneracije in notranjega ravnovesja.

Program je namenjen ženskam 45+, ki želijo razumeti zakonitosti pomlajevanja ter osvojiti praktične tehnike nove zavesti po učenju dr. Grigorija Grabovoja.

Skupaj raziskujemo:

- 🌸 notranji mir in čustvena stabilnost
- 🌸 hormonsko ravnovesje
- 🌸 regeneracija telesa
- 🌸 obnova zdravja in vitalnosti
- 🌸 podpora posameznim telesnim sistemom
- 🌸 mladosten videz, kožo in lase
- 🌸 razvoj zavestne vsakodnevne prakse

Seminar ni namenjen hitrim rešitvam.

Je strukturiran proces, v katerem postopoma razumete zakonitosti pomlajevanja, osvojite tehnike in jih vključite v svojo vsakodnevno prakso.

Če želite izvedeti več o programu, obiščite prodajno stran Seminarja pomlajevanja:

osebnostna-rast.si/seminar-pomlajevanja/

Če imate vprašanje ali želite preveriti, ali je program primeren za vas, mi lahko pišete na:

info@osebnostna-rast.si

Z veseljem odgovorim na vaša vprašanja.

S spoštovanjem,

dr. Kristina Knific

certificirana predavateljica Učenj dr. Grigorija Grabovoja

Pomlajevanje se začne v zavesti in se postopoma izrazi v telesu.

