

НАЈДОБРАТА АЛТЕРНАТИВА  
ВО МЕНОПАУЗА

**ino clim**



**ОСТАНЕТЕ  
СРЕЌНИ**

**Потврдена ефикасност**

- топлотни бранови
- ноќно петење
- заборавеност
- промени на расположение
- сувост на вагиналната слузница
- ја подобрува структурата на коските
- регулира ниво на холестерол
- го подобрува метаболизмот на масти

**Без несакани ефекти**

- без опасност од појава на карцином на дојка и матка
- без промена на pH на вагина

Лесен и комфорен за употреба  
1 капсула дневно

Од генетски немодифицирана соја

Оптимална апсорпција



Во аптеките без рецепт.

LABORATOIRES  
**innotech**  
INTERNATIONAL

Ексклузивен дистрибутор и увозник

**Seribasa**

ул.Лондонска бр 19 Скопје  
медицински центар тел: 02/30-60 117

# Создадете живот



*Кога мислите ги задржуваме на работи што не ги сакаме, што нè плашат и нè вознемируваат, по извесен период доаѓа до манифестирање такви нешта во реалноста. Ако, пак, мислиме на работи што ни се пријатни, со кои се чувствуваме убаво и ги посакуваме - таквото размислување по извесен период ќе доведе до реализирање на тие нешта, пишува психологот Наташа Митровска во книгата „Кои сме ние“*

Кај просечен човек дури 70-80 отсто од мислите кои секојдневно му поминуваат низ главата се негативни. Најчесто тоа се грижи, стравови, негативни очекувања, а тие се поврзани со тоа дека не си го познаваме умот или барем не во доволна мера. Да имаме порано сознанија колкаво влијание имаат нашите мисли немаше да дозволуваме несвесно да создадеме во својот живот работи што не ги сакаме. Вообичаено не го забележуваме влијанието на нашите мисли бидејќи низ умот постојано ни поминуваат различни мисли, па не сме ни свесни на што мислиме. Постои и временска разлика од моментот кога мислиме на нешто до моментот кога тоа ќе се случи. Ова е само еден од

заклучоците во новата книга „Кои сме ние: Како да креирате за себе живот каков што сонувате“ на Наташа Митровска, психолог и директор на Центарот за психолошка поддршка во репродуктивната медицина „Концепција“ во Скопје. Поткрепено со сознанија за квантната физика, неурофизиолошки и психолошки истражувања, авторката ја разгледува положбата на човекот во универзумот.

- Во книгата се обработени темите од моите предавања „Мокта на нашите мисли“ и курсот „Како да станете успешни“, кои ги одржувам веќе две години. Целта на оваа книга е да сфатиме дека ние сме многу повеќе од она што досега сме го знаеле за себе. Да ја „видиме“ и да ја почувствуваме на-

шата поврзаност со универзалната креативна енергија во вселената, која ни овозможува да создадеме за себе живот каков што посакуваме. Кога конечно ќе го разбереме тоа, применувајќи ги техниките опишани во книгата и однесувајќи се во склад со универзалните закони, единствени граници ќе ни бидат нашите желби, верувања и имагинација - вели таа и додава дека како додаток кон книгата може да се најде и DVD со вежби и совети. Книгата може да се најде во книжарниците „Топер“ за 450 денари.

**САМИ СОЗДАВАМЕ РАБОТИ КОИ НЕ НИ СЕ ДОПАГААТ**

Телото се состои од енергија, мислите и емоциите се енергија исто како и сè она што го гледаме - различни облици енергија кои влијаат еден на друг.

- Квантните физичари низ многубројни експерименти покажуваат дека сите материјални работи се состојат од тие основни единици на енергија, кои ги нарекуваат квантни честички. Нашиот ум, како највисок облик на свест, има способност со помош на мислите да ги насочува и да ги управува овие квантни честички во онаа форма за која размислува. Значи, онаму каде што ни е насочено вниманието, таму ни одат мислите и таму ја насочуваме таа универзална енергија, која е интелегентна,

# КАКОВ ШТО СОНУВАТЕ

креативна енергија. На тој начин со своите мисли ние создаваме и тоа го правиме постојано без разлика дали сме свесни за тоа или не. Обично не сме свесни за тој процес и затоа честопати создаваме во својот живот нешта што не ги сакаме. Кога своите мисли ги задржуваме на оние работи што не ги сакаме, што не ни се допаѓаат, што не плашат и не вознемируваат, тоа по извесен период доведува до манифестирање такви работи во нашата реалност. Ако, пак, мислиме на работи што ни се пријатни, што прават да се чувствуваме убаво, што ги посакуваме, тоа по извесен период ќе доведе до реализирање такви нешта во нашиот живот - додава Митровска.

## НЕ „ФАКАМЕ“ СЕ СО НАШИТЕ ПЕТ СЕТИЛА

Она што човекот го прима преку своите пет сетила не е сè што постои, туку има многу повеќе од тоа. Тука се нештата што не можеме да ги примиме преку нашите пет сетила поради нивниот ограничен опсег, а сепак постојат.

- На пример, радиобрановите не ги гледаме, не ги слушаме, а сепак докажано е дека постојат. И воопшто, електромагнетните бранови, Инфрацрвената и ултравиолетовата светлост постојат, но ние не ги гледаме. Некои инсекти, на пример, ги гледаат. Ултразвукот постојат, но ние не ги слушаме. Кучињата, на пример, ги слушаат. Поентата е во тоа дека ако нешто не може да го перцепираме поради ограниченоста на нашите сетила, не значи дека тоа нешто не постои. Квантната физика како егзактна наука докажува дека кога атомот ќе се разложи на неговите составни делови, субатомските честички, се открива дека тој всушност во 99,99 отсто се состои од празен простор, односно од некаква енергија, а не материја. А, бидејќи секоја материја е составена од атоми, тоа би значело дека материјата во 99,99 отсто, всушност, е енергија во постојано движење - објаснува Митровска.

## НАШЕТО ВНИМАНИЕ ИМА ЕФЕКТ НА ЛУПА

Нашето внимание има ефект на лупа. Сè она на што ќе го насочиме вниманието (мислите, емоциите, со еден збор енергијата) ќе се зголеми.

- Тоа значи дека дури и кога сме болни, сите наши мисли треба да ги насочуваме кон оздравувањето, на она што сакаме да се случи, да биде, а не на болеста и на нејзините симптоми. Значи, покрај лековите и терапијата што ја примаме или, пак, разните медицински интервенции, најважно е својот ум да го насочиме кон она што го посакуваме, побрзо оздравување, целосно закрепнување, исчезнување на болките и враќање на организмот во својата природна здрава состојба, иако во моментот состојбата ни е поинаква. Бидејќи сега знаеме дека сè започнува од умот, од мислите, оздравувањето секогаш почнува првин во умот - истакнува Митровска.



## НЕОСВЕШТЕН МИСЛОВЕН ПРОЦЕС

Ова е поврзано со основниот закон во универзумот, односно законот на привлечност - слични енергии се привлекуваат или, со други зборови кажано, она за што размислуваме го привлекуваме во животот.

- Нашите мисли од постојната реалност привлекуваат нешта кои вибрираат на слична фреквенција со мислите и со чувствата што ги имаме. Ако размислуваме и се однесуваме во склад со правилата за здрава исхрана, здрав живот или мислиме на настани, ситуации кои ни се пријатни, тогаш во животот ќе привлекуваме нешта, луѓе, ситуации кои позитивно ќе се одразуваат на нашето физичко и психичко здравје. А ако се оптоваруваме со негативни мисли и емоции во врска со здравјето и со негативни ситуации, луѓе, настани, тогаш здравјето нема да ни биде добро - може дури и да се влошува. Истото важи и за размислувањата, ставовите, верувањата што ги имаме во врска со кој било друг сегмент од секојдневното живеење - и за професионалниот живот, и за финансиската состојба, и за емотивните релации што ги имаме и за сè друго. Нашиот мисловен процес е неосвештен затоа што сме склони автоматски да се фокусираме на негативностите поради некои претходни негативни искуства што сме ги доживевале или поради разни стравови, несигурност во себе и слично - објаснува Митровска.

## МАЛУК СИ ГИ ПОЗНАВАМЕ СПОСОБНОСТИТЕ

Сепак, останува прашањето: како да се фокусираме на позитивното кога она што ни се случува или што го гледаме околу себе е негативно?

- Ова прашање си го поставуваме затоа што не знаеме дека ние самите имаме моќ со своите мисли да го промениме она што не ни

се допаѓа, што не го сакаме и да го претвориме во нешто многу подобро, нешто што навистина ќе ни го промени квалитетот на живеење. Ние сè уште не знаеме или малку знаеме за овие наши способности, кои секој од нас ги поседува и заради тоа се однесуваме како орелот во приказната, кој случајно израснал меѓу кокошки и целиот свој живот не сфатил дека е орел. Но, токму освестувањето и откривањето на овие наши способности или начинот на кој ние во основа го создаваме сопствениот живот е она што претставува следен чекор во развојот на човештвото и во еволуцијата на свеста. Основната техника што ја користиме за да ги постигнеме промените е креативната визуелизација. Таа се разработува и на курсевите и на семинарите - вели Митровска.

## ПОЗИТИВНОСТА ДА СТАНЕ СЕКОЈДНЕВИЕ

Кога ќе се запознаете со силата што ја носите во себе, а која е основната творечка сила во универзумот, ќе сфатите дека единственото што ви е потребно е да научите да го насочувате своето внимание кон целите што сакате да ги остварите и редовно да го практикувате тоа.

- Како и за која било друга навика што сакате да ја промените во подобра така и овде ќе ви биде потребно само малку труд, волја и самодисциплина извесен период сè додека новиот позитивен начин на размислување не ви стане секојдневие. Секако, како и за сè ново што учиме, добро е тоа да го правиме под водство и под надзор на ментор или стручно лице. Така, многу полесно и побргу ќе ги постигнете саканите резултати. Без оглед на тоа во каква тешка ситуација сте или во какви околности моментално живеете, книгата ќе ви помогне да сфатите дека не сте беспомошни и ќе ви покаже како и вие можете да бидете здрави, успешни, богати, среќни - завршува Митровска.

Андрејана Андрова



ГИНЕКОЛОШКО - АКУШЕРСКА ОРДИНАЦИЈА  
**ДР. НИКОЛА ПАНЕВСКИ**

**МЕСЕЦ НА  
ГИНЕКОЛОШКО  
ЗДРАВЈЕ  
НА ЖЕНАТА**

-Видео - колпоскопија  
-Вагинално ехо  
-ПАП Тест - резултат за 1 ден  
-Мануелен преглед

**1200  
денари**

Тел. 02/2462-700; 070/221-116  
ул.Владимир Комаров 23/4