

jun, 2026.

Broj 2

HOLISTIČKI *e - Magazin*



Za Vas i
Vašu porodicu

badawi.rs/holistika

Badawi

HOLISTIČKI

e - Magazin

Sadržaj

1. Naslovna strana - Holistički e-magazin, broj 2
2. Sadržaj
3. Uvodna reč idejnog kreatora i autora, Jasne Evetović
4. Holistički tim
5. Dr Marija K. Badawi, doktor medicine, CEO u Poliklinici Badawi
6. Prepeličja jaja, dr Marija Badawi
7. Ekskluzivno u Srbiji, dr Katarina Badawi
8. Istine i zablude o migrenapirsingu, dr Katarina Badawi
9. Šta radi nutricionista, dr Katarina Badawi
10. Česta pitanja o homeopatiji, dr Ferenc Sečedi
11. Misli dobro i sebi, Jasna Evetović
12. Istine, laži i ogledalo, Jasna Evetović
13. Vizualizacija
14. Duhovna metoda, Rekonektivno isceljivanje i Rekonekcija, Kristina Vujić
15. Balans - vraćanje sebi, Kristina Vujić
16. Emocionalna inteligencija, Kahi Healing terapija, dr Emeše Mate
17. Bioenergija, Miroslav Benčić
18. Dublje upoznavanje psihološkog funkcionisanja, psiholozi Snežana Marković i Kornélia Balog
19. Isceljivanje različitih životnih tema po metodi Sal Rachele, dr Dragica Đerić
20. Citat iz knjige dr Katarine Badawi
21. Ljubav u partnerskom odnosu, Jasna Evetović
22. Sada se opustite i prepustite uz sliku
23. Motivacija
24. Knjiga našeg života, Jasna Evetović
25. Recept iz knjige dr Katarine Badawi "Hrana"
26. Saveti lekara i terapeuta, Dr Marija Badawi
27. Saveti lekara i terapeuta, Jasna evetović
28. Fotografije holističkog tima
29. Kontaktirajte nas

Uvodna reč idejnog kreatora i autora,



Jasne Evetović

Dragi čitaoci,

Pred Vama je drugi broj holističkog e-magazina, koji će izlaziti jednom mesečno. Nastao je iz želje da na jednom mestu spojimo znanje, iskustvo i prirodne pristupe koji čoveka posmatraju kao celinu – telo, um, emocije i energiju.

U vremenu brzine, stresa i svakodnevnih izazova, sve više ljudi traži dublje razumevanje sebe, unutrašnji mir, podršku zdravlju i kvalitetniji život. Upravo zato je nastao ovaj magazin – kao prostor inspiracije, edukacije i podrške svima koji žele da žive svesnije, mirnije i usklađenije.

Kroz tekstove, savete i iskustva bavićemo se temama kao što su:

- emocionalno i mentalno blagostanje;
 - psihologija i unutrašnji razvoj;
 - prirodni pristupi zdravlju;
 - energetske i terapijske tehnike;
- lična transformacija i svesno življenje.

Cilj ovog magazina nije samo informisanje, već i podsećanje da svaki čovek poseduje unutrašnju snagu za promenu, balans i isceljenje.

Nadamo se da će Vam svaka stranica doneti novu inspiraciju, korisne uvide i osećaj da na svom putu niste sami.

Dobrodošli u zajednicu koja neguje harmoniju, svest i život u skladu sa sobom.

Sa poštovanjem,
Jasna Evetović
facebook.com/jasna.balabanevetovic

Holistički tim Poliklinike Badawi

1. **Dr Katarina Badawi**, lekar opšte prakse i kineske medicine, EFT praktičar, Reiki majstor, autor knjiga psihologije i zdrave ishrane i jedini licencirani praktičar Budwig protokola na Balkanu
2. **Dr Marija K. Badawi**, lekar opšte prakse i kvantne medicine
3. **Dr Gordana Vermeš**, lekar opšte prakse
4. **Dr Emeše Mate**, filolog i Kahi Healing praktičar
5. **Dr Ferenc Sečedi**, registrovani homeopata
6. **Dr Dragica Đerić**, Isceljitelj vremenskih linija po metodi Sala Rachele-a
7. **Snežana Marković**, specijalista medicinske psihologije
8. **Kornélia Balog**, psiholog
9. **Kristina Vujić**, praktičar Rekonektivnog isceljivanja i Rekonekcije
10. **Jasna Evetović**, međunarodni registrovani Bahov praktičar (BFRP), lajf kouč i terapeut za energetske vežbe
11. **Miroslav Benčić**, bioenergoterapeut



Dr Marija Badawi

Pored pozicije CEO u Poliklinici Badawi, više od 30 godina stoji na raspolaganju pacijentima sa tegobama iz oblasti opšte medicine. Tokom dugogodišnjeg rada, upotpunjavala je znanje iz oblasti alternativne medicine, kako bi stanje svakog pacijenta mogla sagledati u potpunosti. U radu se koristi savremenim dijagnostičkim sredstvima poput QUEST 9 i alergotestiranja, koja joj daju veoma korisne podatke u određivanju i lečenju stanja i poremećaja. Veliku pažnju posvećuje i prevenciji i mentalnoj ravnoteži pacijenata i uvek ima spreman savet i predlog za delovanje.

Prevencija i savetovanje

Holistika

Alergotestiranje

Opšta medicina

Quest - dijagnostičko terapijska kvantna procedura





Dr Marija Badawi

PREPELIČIJA JAJA – MALA NAMIRNICA SA VELIKOM NUTRITIVNOM VREDNOŠĆU

Prepeličija jaja predstavljaju visokovrednu prirodnu namirnicu bogatu proteinima, vitaminima i mineralima. Sadrže vitamine A, B kompleksa (posebno B12), gvožđe, fosfor, selen i niz esencijalnih aminokiselina koje učestvuju u rastu, obnavljanju tkiva i pravilnom funkcionisanju organizma.

U svakodnevnoj ishrani mogu predstavljati dobru podršku zdravim osobama svih uzrasta:

- deci u periodu rasta i razvoja,
- odraslima izloženim fizičkom i mentalnom naporu,
- sportistima,
- starijim osobama kod kojih je važno očuvati vitalnost i mišićnu masu.

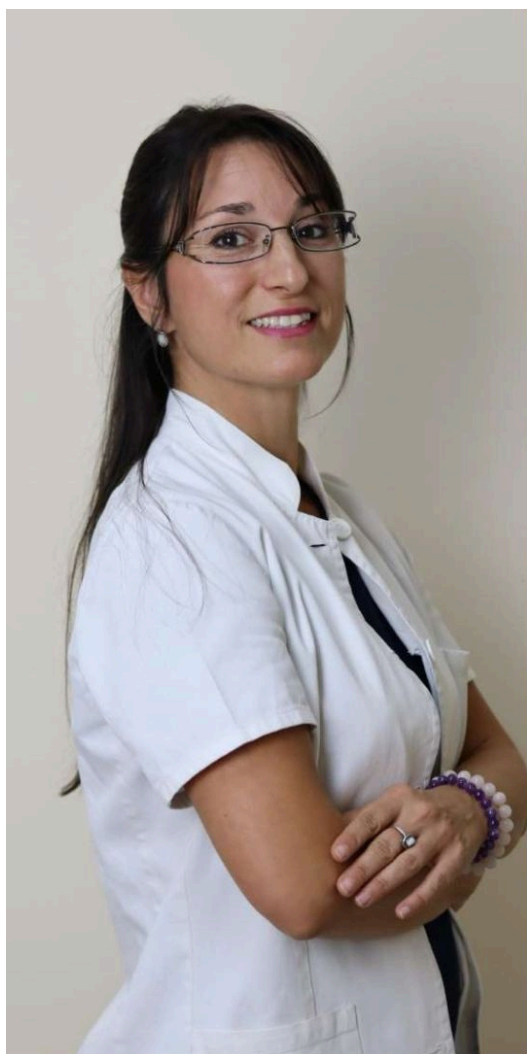
Kod osoba sa određenim zdravstvenim tegobama prepeličija jaja se često koriste kao nutritivna podrška:

- kod oporavka nakon bolesti,
- kod iscrpljenosti,
- slabijeg apetita,
- nekih oblika anemije,
- kao i u periodima pojačanih potreba organizma.

Pojedina iskustva ukazuju da kod nekih osoba mogu doprineti boljoj otpornosti organizma i opštem osećaju energije i vitalnosti.

Ekskluzivno u Srbiji

Dr Katarina Badawi jedina u zemlji izvodi Catgut embedding – vijetnamsku metodu dugotrajne akupunkture. Rešite se bolova i vratite balans uz metodu koja radi za vas ceo mesec, nakon samo jedne posete.



**EKSKLUZIVNO U
SRBIJI**

**Dr Katarina
*Badawi***

**Holistička
ordinacija**

024 / 553-774



Istine i zablude o migrenapirsingu

Piše: dr Katarina Badawi



Migrenapirsing, popularan brend u alternativnoj medicini, često se predstavlja kao rešenje za bolne glavobolje. Međutim, kao lekar kineske medicine i opšte prakse, želim da razjasnim nekoliko ključnih tačaka o ovoj temi.

Važno je razumeti da se akupunkturne tačke moraju stimulisati radi protoka energije. Kada se izvrši pirsing, ta tačka je trajno uništena. Umesto blagotvorne stimulacije, stvara se lokalni ožiljak koji trajno blokira protok energije na tom meridijanu. Akupunkturna tačka biva stimulisana samo 4 nedelje. Za 3 meseca ne postoji mogućnost više ikada da se upotrebi ta akupunkturna tačka.

Spašavanje probodene akupunkturne tačke: ako se pirsing izvadi 1 do 3 meseca nakon postavljanja, postoji mogućnost regeneracije hrskavice i tako oporavka mesta akupunkturne tačke. Tada se ta ista tačka može ponovo koristiti.

Rešenje: Klasična akupunktura ili dugotrajna telesna akupunktura su pravi način lečenja migrene. Klasična akupunktura zahteva dolazak na 10 tretmana mesečno, dok se dugotrajna akupunktura tj. Catgut embedding radi 1x mesečno.

Uz akupunkturu, važno je koristiti određene čajeve ili suplemente, koji se ispisuju individualno i takođe poraditi na okidaču migrene.

Umesto da se oslanjaju na trendove, preporučujem pacijentima razgovor sa stručnjacima, kako bi se pronašla najprikladnija rešenja za njihove individualne tegobe.

Uvek se trudim da pružim podršku i razumevanje, jer je zdravlje prioritet.



Dr Katarina Badawi

Nutricionisti su stručnjaci za ishranu koji pružaju savete i preporuke o ishrani kako bi ljudi postigli optimalno zdravlje i dobrobit.

Njihov rad obuhvata različite aspekte ishrane i navika:

- 1. Individualno savetovanje:** Nutricionisti rade s pojedincima kako bi procijenili njihov trenutni način ishrane, zdravstveno stanje i ciljeve. Daju im personalizirane preporuke o ishrani koje odgovaraju njihovim potrebama i ciljevima.
- 2. Izrada individualnog plana ishrane:** Na temelju procjene zdravstvenog stanja, ciljeva i preferencija pojedinca, nutricionisti mogu izraditi detaljne planove ishrane koji obuhvataju različite aspekte poput energetske potrebe, makronutrijenata, mikronutrijenata i rasporeda obroka.
- 3. Edukacija o zdravoj ishrani:** Nutricionisti pružaju edukaciju o principima zdrave ishrane, kao i o ulozi hranjivih supstanci u održavanju zdravlja. To može uključivati edukaciju o nutritivnim vrednostima hrane, važnosti uravnotežene ishrane, uticaju ishrane na zdravlje i prevenciju bolesti.

4. **Planiranje obroka za specifične zdravstvene tegobe:**

Nutricionisti mogu raditi s osobama koje imaju dijabetes, kardiovaskularne bolesti, gastrointestinalne probleme ili alergiju na hranu. Izrađuje se plan ishrane koji odgovara njihovim potrebama.

5. **Savetovanje o mršavljenju ili dobivanju mišićne mase:** To može uključivati praćenje kalorijskog unosa, planiranje obroka s odgovarajućim nutritivnim profilom i prilagođavanje ishrane ciljevima pojedinca.

Ukratko, nutricionisti promovišu zdravu ishranu i pružaju podršku pojedincima kako bi postigli svoje zdravstvene ciljeve putem pravilne ishrane.

Dr Katarina Badawi, lekar opšte i kineske medicine, nutricionista, se 15 godina unazad bavi zdravom ishranom i lečenjem putem ishrane. Pomogle je mnogim pacijentima u lečenju hroničnih bolesti putem ishrane. Drži radionice zdrave hrane i napisala je 3 knjige zdravih recepata.

Česta pitanja o homeopatiji

Dr Ferenc Sečedi, registrovani homeopata

Dr Ferenc Sečedi, govori iz ličnog iskustva i navodi da se često postavljaju pitanja:

“Da li pacijent, na uzimanju homeopatskog slučaja, priča istinu?”
ili “Da li možemo poverovati pacijentu, da on priča svoje stvarno stanje?”

Odgovor dr Ferenca Sečedija: “Pacijent je primoran da priča iz svog promenjenog stanja, stvarnog stanja. Npr. priča iz svog nedostatka samopouzdanja.

Badawi

Homeopatija

Dr Ferenc Sečedi

registrovani homeopata

Najčešća pitanja iz iskustva dr Ferenca Sečedija, potiču iz sumnje da li pacijent priča svoje stvarno stanje..



Misli dobro i sebi Radi energetske vežbe

ENERGETSKE VEŽBE

Predstavljaju nežne, usmerene pokrete tela i tehnike disanja koje balansiraju našu životnu energiju.



Kako pomažu?

1. Oslobađaju nagomilani stres i blokade,
2. Pomažu nam da se oslobodimo napetosti i probudimo vitalnost i
3. Vraćaju nas ka sebi - u trenutak u kome osećamo jasnoću i unutrašnji mir.



Jasna Evetović
terapeut

Istina, laž i ogledalo – odnos prema sebi

Tekst piše: Jasna Evetović



Svakodnevno kroz nas prolazi pregršt informacija. Sve što vidimo, čujemo i osećamo prolazi kroz naše energetske i fizičko telo. Kao i sve ono što se neprestano vrti u našem umu.

Neke informacije osećamo kao istinu, a neke kao laž. Koliko ćemo istine ili laži zadržati u sebi, zavisi od našeg odnosa prema sebi – od samosvesnosti, samopouzdanja i unutrašnje snage.

Kada je samopouzdanje zdravo, lakše prepoznamo svoju istinu u moru različitih informacija. Istina nam tada donosi osećaj bliskosti, mira i lakoće. Jer istina je ono što je u skladu sa našom prirodom i energijom.

Laž, sa druge strane, često izaziva grč u stomaku, napetost i potrebu da se branimo. Kada osećamo potrebu za stalnom verbalnom borbom, to je često znak unutrašnje nesigurnosti i duboko potisnutih emocija.

Lična istina

Povezani smo sa univerzalnim, kolektivnim i ličnim istinama. A najvažnija od svih jeste lična istina.

Ona zavisi od toga koliko smo iskreni prema sebi.

Svaki put kada sebe ubedimo da nešto „nije važno“, iako nas boli...

Kada prećutimo ono što smo želeli da kažemo...

Kada pristajemo na ono što nije u skladu sa nama... ostavljamo trag u sebi.

Sve što vidimo u spoljnom svetu često postaje naše ogledalo.

Zastanite na trenutak i osvestite:

- Kada ste poslednji put izgovorili nešto što nije bila Vaša istina?
- Kada ste prećutali sebe da biste izbegli neprijatnost?
- Kako ste se tada osećali u svom telu?

Vrlo često laž prvo osetimo kroz telo: grč u želucu, nemir, stezanje u grlu, podrhtavanje.

Ako su se takvi osećaji ponavljali godinama, telo ih pamti. Zato danas neke situacije, ljudi ili informacije u nama bude osećaj da smo prevareni, neshvaćeni ili ugroženi. Kada ne možemo da „svarimo“ ono što smo nekada doživeli, tada mnogo lakše svuda oko sebe vidimo laž i nepravdu.

Sa druge strane, istina donosi mir.

Lakoću u stomaku.

Osećaj da smo svoji.

Kada je unutrašnja snaga stabilna, svaku informaciju primamo samo kao informaciju. Ono što nije naše – prođe kroz nas i ode.

Bez borbe, bez grča, bez iscrpljivanja.

Jer istina nema potrebu da se dokazuje.

Istina je mir.

Istina je lakoća.

Posmatrano sa energetskog nivoa

Samopouzdanje je povezano sa trećim energetskim centrom – predelom stomaka. Iskrenost prema sebi povezana je sa petim energetskim centrom – predelom grla.

Kada dugo potiskujemo svoju istinu, telo vremenom može reagovati kroz:

- želudac
- grlo
- vrat i ramena
- vilicu
- štitnu žlezdu

Zato laganje sebe nikada nije bezazleno.

Možda ste se prepoznali u nekom delu ovog teksta.

Možda je baš sada trenutak da postanete hrabriji i iskreniji prema sebi.

Holistic Life Coaching i energetske vežbe mogu pomoći da obnovite samopouzdanje, oslobodite potisnute emocije i vratite svom unutrašnjem ogledalu jasnoću, mir i sjaj Vašeg pravog Ja.

Vizualizujte osećaj uživanja u sadašnjem trenutku

Duhovna metoda Rekonektivno isceljivanje i Rekonekcija

Kristina Vujić

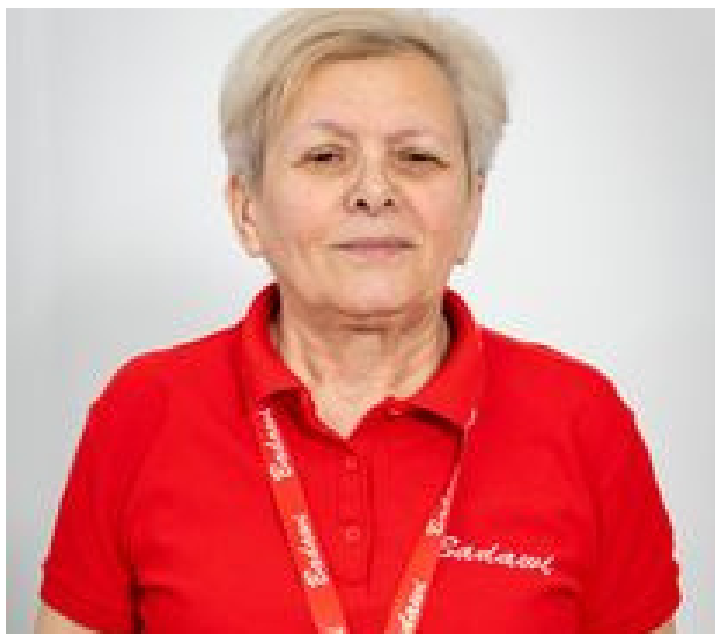
Praktičar rekonektivnog isceljivanja i rekonekcije

Ova duhovna metoda sadrži dva oblika:

1. Rekonektivno isceljivanje će Vam omogućiti da se vratite u svoje prirodno, zdravo stanje, bez obzira da li je Vaš problem na mentalnom, emocionalnom ili fizičkom nivou.
2. Rekonekcija je drugi oblik delovanja, koji utiče na Vaš dalji duhovni napredak, prvenstveno u cilju očuvanja zdravlja, koje Vam je omogućilo isceljivanje.

**Broj telefona:
(062)371-438**





“Balans nije stanje u kom ste stalno mirni, već brzina kojom se vraćate sebi, nakon što vas život izbaci iz koloseka.”

Kristina Vujić

Praktičar Rekonektivnog isceljivanja i Rekonekcije

062/371-438

Za emocionalnu inteligenciju

Kahi Healing terapija

Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja, razumevanja i kontrole ličnih i tuđih emocija.

Badawi

**Kahi Healing
terapija**

Pomaže kod
razvoja
emocionalne
inteligencije

Dr Emeše Mate
filolog i Kahi Healing
praktičar





Miroslav Benčić
bioenergoterapeut

BIOENERGIJA

energija života koja teče kroz sve nas

Sve što postoji – svaka ćelija, misao i emocija – nosi svoju energiju. Kada ta energija slobodno teče, osećamo se zdravo, smireno i ispunjeno.

Ali kada dođe do zastoja, blokada ili stresa – naš energetski tok se naruši, a telo i um to počinju da osećaju. Bioenergija je prirodan i nežan način da se ta ravnoteža ponovo uspostavi.

Kroz rad sa bioenergetskim poljem, harmonizuje se protok energije u telu, čime se pokreću procesi samoiscjeljenja, oslobađanja i dubokog mira.

PSIHOLOGIJA



Snežana Marković

specijalista medicinske psihologije



Kornélia Balog

psziholog

Dublje upoznavanje psihološkog funkcionisanja

Pomoći ćemo Vam da izgradite svoj psihološki profil i upoznate sebe na višem nivou. Psihološkom terapijom ćemo Vam pomoći da prepoznate sve svoje jake osobine i da se suočite sa slabim stranama. Rad na sebi je jako važan i zato smo tu da Vam pomognemo.



Isceľjitelj vremenskih linija po metodi
Sala Rachele-a

Dr Dragica Đerić

Tehnika Isceľjivanje vremenskih linija po metodi Sal Rachele,
radi na razliĉitim životnim temama, uključujući:

- partnerske i porodiĉne odnose
- sve vrste strahova
- osećaj krivice i unutrašnje blokade
- ponavljajuće životne obrasce
- samopouzdanje i liĉnu vrednost
- novac i poslovne izazove
- iskustva iz detinjstva i ranijih životnih perioda
- zdravstvene tegobe

Citat iz knjige

Vaše moći, Vaš izbor

"... Nikada ne odustajte od neke teške situacije. Ne imenujte je nerešivom. Jer samo oni koji pobjede mogu ići dalje. Što dalje odu, više ordena nose sa sobom. Nagrada za upornost i istrajnost je velika ..."



Knjigu *Vaše moći, Vaš izbor* možete naručiti kod nas u Poliklinici Badawi.
Cena 1000 RSD.



Ljubav u partnerskom odnosu

Tekst piše: Jasna Evetović

Ljubav u partnerskom odnosu, koja treba da traje „dok nas smrt ne rastavi“, je večita težnja svake osobe. Osetiti ljubav sa partnerom, deliti ljubav sa partnerom, živeti ljubav sa partnerom.

Međutim, čini se da je odabir partnera, često, više potreba da se izbegne suočavanje sa svojim slabostima: rešiti se samoće, finansijske neizvesnosti, pobeći od kontrole roditelja, privlačna titula i karijera partnera, snažno samopouzdanje koje osobi upravo nedostaje i mnogih drugih ličnih nezadovoljstva, nego što se razmišlja o ljubavi.

Npr. „ova osobina meni nedostaje, a on je poseduje, to je prava osoba za mene“. Takve veze nemaju perspektivu za zdrav razvoj odnosa i „ljubav dok nas smrt ne rastavi“, ukoliko se na vibraciji „trebaš mi“ održava odnos. Jer u odabranom odnosu („dok nas smrt ne rastavi“), je najviše suočavanja sa onim što je takav odnos privuklo. Tu nešto nedostaje, a to je osećaj bliskosti, pripadanja.

Bliskost ili usamljenost

Što je usamljenost bila veća, pre nego što je došlo do partnerske veze, veća je strast u sjedinjavanju u toj zavisnoj ljubavi („ljubavi zato što mi trebaš“). Ali svaka eksplozija je trenutna, prolazi, ne može trajati večno. Tako i ljubav „zato što mi trebaš“ prelazi u ljubomoru, dosadu, iz dosade raz-očaranje i ...raskid. Zatim, ponovna potraga na isti način, koja dovodi do razočarenja, strahova i na kraju odustajanja od partnerskog odnosa. I ponovo upadanje u stanje usamljenosti, ono od koje se u stvari beži. Sve zbog toga što se nije razvila bliskost, osećaj pripadanja. Osoba želi, a u isto vreme beži iz straha od bliskosti, straha da će izgubiti deo sebe, ličnu slobodu.

Bliskost i osećaj pripadanja

Psihološka potreba čoveka, koja je odmah iza potrebe da se preživi (prva potreba čoveka) je upravo potreba za bliskošću, pripadanjem. Ljubav je “tek” na trećem mestu. Što znači da, pre nego što zaključite da volite osobu sa kojom ste, proverite kako se osećate kroz zajedničko vreme koje provodite, ali i kada partner/ka nije pored vas. Osećate li bliskost, pripadanje u tom odnosu, u svim okolnostima i životnim izazovima?

Frustracija svakako

Frustracije su izvesne, čak i ako zaključite da ste u vezi sa osobom, sa kojom osećate bliskost. One su tačke sazrevanja, u kojima i vi i partner dolazite na stepen naviše u svom razvoju. To je prirodno i nikada ne prestaje. nesvesno, po uverenjima, navikama.

Bez obzira da li radite na svesnom ličnom razvoju ili ste se ipak odlučili za život u zoni konfora, sazrevanje vas čeka. Ali je svesnim ličnim razvojem sve svesnije, time kvalitetnije i zdravije. Razvoj iz zone konfora donosi mnogo više frustracije i mnogo dublji bol, jer se živi

Šta je ljubav?

Jedno od tumačenja jeste da je ljubav stanje u kojem osoba zadržava ili pronalazi svoje Ja (svoj identitet). I da je ljubav moguća samo kod osoba koje imaju zreo karakter, a zreo karakter se ne plaši dati sebe, jer se ne plaši da će izgubiti sebe davanjem. Takvo davanje stvara bliskost i ljubav se živi.

Life coachingom na put do ljubavi

Life coaching će vam pomoći da, pre svega, otkrijete koji su to nesvesni procesi u vama, a rade protiv vas. Šta je to u vama što vas stalno podseća da ste usamljeni i da usamljenost bude parametar za partnerski odnos. Da osvestite često prisutnu ambivalenciju između jake želje za bliskošću, pripadanjem

Sada se opustite i prepustite



Motivacija



Iz knjige
NADAHNUĆA

“U rečima je ogromna
snaga, birajte ih
pažljivo”

Dr Katarina Badawi

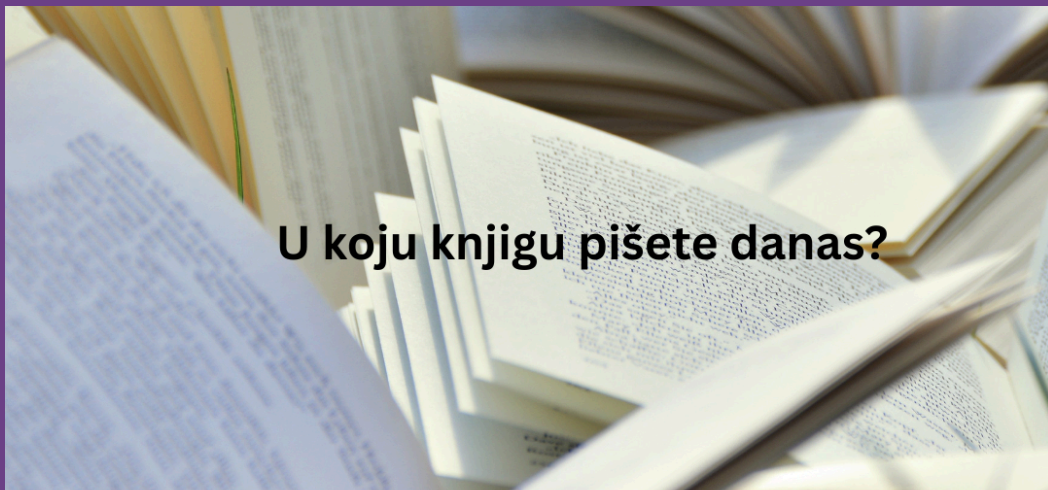
Knjige našeg života

Istovremeno pišmo više knjiga života
U svakom novom danu pišemo
nekoliko knjiga svoga života,
istovremeno.

Jedna je teška, turobna;
druga je laka, miriše na novo, treća
je lepršava, šarena, vedrih boja; četvrta je ...
Iako spolja mogu izgledati sve slične ili iste.

I uvek imamo izbor koju
knjigu ćemo otvoriti
i u nju pisati potpuno ili najviše danas.
A kada ne napravimo izbor,
izabrali smo i pišemo u onu
u kojoj najviše jesmo.

S ljubavlju
Jasna Evetović



Zdravi recepti

Dr Katarina Badawi Vam poklanja recept iz knjige **HRANA**

Salata od crvenog kupusa



- Rendani crveni kupus
- Šaka grožđa (suvo ili sveže)
- Jabukovo sirće
- Laneno ulje
- 1 sk mlevenog lanenog semena
- Šaka mlevenih oraha

Pomešajte kupus, grožđe, sirće i laneno ulje. Pospite mlevenim zrnjem.

Prijatno!

Knjigu HRANA možete
naručiti kod nas u
Poliklinici Badawi. Cena
1000 RSD.

SAVETI LEKARA I TERAPEUTA



Jutro je poseban trenutak

Piše: dr Marija Badawi

Jutro je poseban trenutak dana – trenutak kada priroda polako prelazi iz tišine u život. Kao lekar, ali i kao holistički terapeut, često podsećam da zdravlje čine i male, svakodnevnne navike koje nežno vraćaju čoveka njemu samom.

Jedna od njih je jutarnje hodanje bosim stopalima po rosnoj travi u prvim trenucima dana, dok sunce tek najavljuje svoj izlazak, dok se čuje cvrkut ptica i poneki petao pozdravlja novi dan.

Hladna rosa pod stopalima budi receptore kože, aktivira cirkulaciju i nežno razbuđuje organizam. Stopala, koja svakodnevno nose težinu našeg tela, tada dobijaju poseban oblik prirodne stimulacije.

*5-10 minuta lagane šetnje sasvim je dovoljno za početak. Hodajte bez žurbe. Obratite pažnju na osećaj trave pod stopalima, na kapljice rose koje svetlucaju na listovima, na miris jutra, na oblake, na prve zrake sunca...

Ne posmatrajte to kao fizičku aktivnost koju treba „odraditi“. Posmatrajte je kao susret sa novim danom.

A kako vi započinjete svoj dan?

SAVETI LEKARA I TERAPEUTA

Jasna Evetović

Predlog za početak dana



Kada se fokusirate na rešenje, a ne samo na problem – menja se ceo tok dana. Teret koji Vas možda čeka, ne mora da određuje kako ćete se osećati.

Onog trenutka kada svoju pažnju usmerite ka mogućem rešenju, u Vama se stvara više mira, jasnoće i unutrašnje lakoće.

A upravo je osećaj lakoće često prvi korak ka izlazu iz problema. Tada um više nije opterećen strahom i brigom, već postaje otvoreniji da jasnije sagleda situaciju i pronađe pravi put.

Ne možemo uvek promeniti okolnosti odmah, ali možemo promeniti način na koji im pristupamo.

Neka Vaš dan počne sa više poverenja, smirenosti i vere da rešenje postoji.

TIM HOLISTIČKE ORDINACIJE

Dr Marija K. Badawi,
doktor medicine, o.m.
akupunkturolog



Dr Katarina Badawi,
lekar opšte prakse i
kineske medicine, EFT
praktičar, Reiki
majstor, autor knjiga
psihologije i zdrave
ishrane i jedini
licencirani praktičar
Budwig protokola na
Balkanu



Jasna Evetović, međunarodni registrovani
Bahov praktičar (BFRP), lajf kouč i terapeut
za energetske vežbe



Dr Ferenc Sečedi,
registrovani homeopata



Kristina Vujić, praktičar Rekonektivnog
isceljivanja i Rekonekcija



Dr Emeše Mate, filolog i Kahi
Healing praktičar



Miroslav Benčić,
bioenergoterapeut



Snežana Marković,
specijalista medicinske
psihologije



Kornélia Balog,
psiholog



Dr Dragica Đerić
Isceljivanje vremenskih linija po
metodi Sal Rachele

Kontaktirajte nas

Za sve informacije,
pitanja, predloge i
zakazivanje termina,
kod lekara i
terapeuta u
Holističkoj ordinaciji,
javite se u Polikliniku
Badawi, ul. Jelene
Čović, br. 28,
Subotica.

HOLISTIČKI
e - Magazine



Brojevi telefona:
(024)553-774,
(024)567-495,
(0600)567-465
Viber & WhatsApp
+381 600-553-774