

ЗА ЖЕНИТЕ, КОИТО ЗНАЯТ И НЕ ЗНАЯТ КАКВО ИСКАТ

брой 7/173, 2012 г.

ЦЕНА 4.30 ЛВ.

# Бела

WWW.BELA.BG

МИЛА  
КУНИС

ОЩЕ ЕДНА  
УКРАИНКА В ХОЛИВУД

Молба за  
отпуска

4 споразумения  
на толтеките

Крисчън Бейл  
*vs.* Том Харди

(НЕ)ВЪЗМОЖНАТА  
СЕМЕЙНА ЛЮБОВ

АЕРОСУИНГ

Аз го измислих!

ИЛИ ЗА КРЕАТИВНОСТТА



# Мерките

в брой Юли 2012

## БЕЛА КАЛЕНДАР

Събирайте лято 4

## АНТРЕФИЛЕ

Не падай от хамака! 5

## МОДА

Аеросунг 6

## Уроци по стил

„Да“ и „не“ за плажния аутфит 8

## КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Молба за отпуска 10

Китайските потайности 14

15 модерни хитрости за секси фигура 18

Лечебно гладуване против алергични и

кожни заболявания 21

## Фризьорски салон

Теория на правилното изсушаване 22

## Болна тема

Без синини, капилярни „звезди“ и разширени

вени 24

При извора на босоногата 28

## Душа и тяло

Медитацията не е трудна 29

## Здравна култура

За да е безгрижно лятото (Здравни новини,  
препоръки, въпроси и отговори) 32

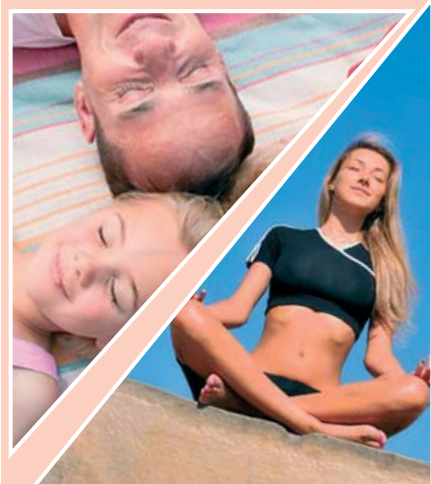
## Микрофон за психолога

Оставете ги на мира (Или как да общуваме  
правилно с интровертите) 34

## САМОПОЗНАНИЕ

Аз го измислих 36

„Да бъде“ (или как един проект  
„издава“ книга) 37



## ИНТЕРВЮ

Рок завинаги с „БТР“ 40

## ЗВЕЗДИ

Крисчън Бейл vs. Том Харди 44

## Лицето от корицата

Мила Кунис – още една украинка

в Холивуд 47

## ДА Поговорим

Четирите споразумения на толтеките 48

## ТЯ И ТОЙ

(Не)възможната семейна любов (Разговор със  
семейния консултант Мая МАНЕВА) 52

## БЕЛА КЪЩА

Идеи за копиране 54

## Домакия

Петната нямат шанс 55

## В градината

С пълзене 56

## В кухнята

Време за обяд на вилата 58

## 5 рецепти със...

...Сметана 60

## За десерт

Някои го обичат студено 62

## АСТРОНАВИГАТОР

Професионални астропрогнози за всяка зодия  
за периода от 15 ЮЛИ до 15 АВГУСТ 63

## Луната съветва

Подходящите лунни дни за диети,  
разкрояване, лечение, почистване на дома,  
шопинг, грижа за цветята и посещение при  
зъболекар 76

Лунен календар 79

# Аеросуинг

Американската авиокомпания „Пан Ам“ е основана през 60-те години на миналия век, за да обслужва джет сет начина на живот на група космополити от богатите слоеве на обществото, които обичали да прекарват времето си в пътешествия на авиолайнери. Точно тази аеросуинг мода от 60-те отново се завръща това лято – с женствени линии, къси поли и бухнали рокли.



**Бизнес класа тоалет**

Синьо-бял метализиран костюм, асемблиран от едновременно сако с тесни реверси и флоти 7/8 панталони с висока талия.



**Еlegantна женственост**

Бледокафява рокля на бял хоризонтален райе с характерно корсажно декоративно обемна пола „фуния“.



**Силни цветове, ясни контрасти**

Непретинциозна бяла блуза с яркочервените цветове иваляно се комбинират с претинциозните 7/8 сигнално оранжеви панталони, тип шадра.

# МОЛБА ЗА ОТПУСКА



Цяла година си мечтаем за лято, слънце и море. Затова не е зле, когато съвместим мечтите си, да извечем максимална полза от почивката: да придобием бронзов загар, да отслабнем, да се стеснем, като популваме в морето, и да включим повече полезни плодове в хранителния си режим. За да се научи точно така, преди да тръгнете на море, вземете с вас Бютико несбощаващо за поддържане на красотата във форма. И си направте списък с правялата за разкриване, за да не пропуснете нещо важно.

**ЕКСПЕРТНО МНЕНИЕ**

Използването на слънцезащитен крем не отменя основните грижи за кожата. Формулите на пробиослънчевата козметика са съставени от химически и физически филтри, които възпрепятстват неадекватното въздействие на слънчевите лъчи. Но не пренебрегвайте и не се връщайте за кожата в грабница! Затова винаги напасвайте слънцезащитното средство върху популярна в кожата традиционен дневен крем.

**1. ВСИЧКО С МЯРКА**

■ През първите дни на плажа

сгърбите и корема; 1 ч. л. – на гръба. И не забравяйте да обновявате защитата на всеки 2-3 часа – първоначално и догама бързо абсорбират слънче-

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)



## 15 модерни хитроусти за секси фигура

**Могат ли ароматите, упражненията с пръсти (мугрите) и дори макароните да ни направят слаби? Да, няма ли да е прекрасно?! Превъзтаме ви най-новите трикове за оформяне на тялото, както и проуктите, които ще бъдат ваши съюзници в борбата с килограмите.**

**1. ДА УХАЕШ НА СЛАБА**  
Това, че ароматите възват на настроението ни, всички го знаем. Наскоро учени разработиха и първия ароматен опсладбач продукт (*Herb's Trendy Mint*), който ефективно съдържа карминни (за погоне на мазнините), екстракт от водораслите спирини и бета-френи (*Betarholine*) – растителен екстракт от Магазарис – опсладбачо действие.

Върскач върху кожата, продуктът стимулира отделянето на хормони на щастие – т. нар. бети-ендорфини. Това регулира стреса с 40% и притъпява чувството за глад.

**2. ПИЛТЕС СРЕЩУ ГЛАД ЗА СЛАДКО**  
Има едно упражнение, което гарантирано прогонва всички глад за шоколад и подобни сладости – при това за секунди! То е много лесно. Станете или седнете с изправен торс

## Без синини, капилярни „звезди“ и разширени вени

В СЕЗОНА НА КЪСИТЕ ПОЛИ И ШОРТИТЕ СИННИТЕ ПО ЖЕНСКИТЕ КРАКА СТАВАТ ПО-ЗАБЕЛЕЖИМИ И ПРЕДВИКВАТ СМУТ. ОТКЪДЕ СЕ ПОЯВЯВАТ И МОЖЕМ ЛИ ДА СЕ ПРЕДИЛАМИ И ПРИБОРИМ С ТЕЗИ НЕСИМАТИЧНИ „УКРАШЕНИЯ“?

**Причина 1**  
**ЧУПЛИВИ КАПИЛЯРИ**  
Чупливостта на капиллярите е най-честата причина за появата на синини, особено през горещите дни. През лятото ние по причини страдаме от дефицит на аскорбинова киселина. Затова не е зле да приемате редовно витамин С или аскорутин. Но не постои, а само през този сезон. Защото прекалено високите дози аскорбинова киселина могат да провокират астрити, панкреатит и жлъчнокаменна болест. Не забравяйте също така, че витамин С е силен алерген, който може да влоши състоянието на хората, страдащи от алергии.

Ако редовно приемате аскорбинова киселина в течен вид, след това е препоръчително да използвате устата си с обилно количество вода, защото киселината разрушава зъбния емайл. А за да не навредите на стомаха си, по-добре да пиете витамин С след хранене.

**Причина 2**  
**ПРОБЛЕМ С ВЕНИТЕ**  
Обърнете внимание дали по краката ви освен синини има също така възвемта и т. нар. капилярни звезди. Ако е така, знача причината за синините ви се крие по-скоро в забавяния на малките вени. Вакюето в този случай е, че те се появяват не вследствие на удар, а от само себе си. И често имат форма на „лак“ с червен или виоветов цвят. Ако това е виоветов случай, трябва да се обърнете за съвет към флеболог и да си направите ултразвуково изследване на кръвоносните съдове на краката. По резултатите от него може да се определи дали тези капилярните от него може да се определя дали тези капилярните и на повърхностните вени. Ако те са малки, че с венте ви всичко е наред, но капилярните „звезди“, тежестта и отеките крака продължават да ви притесняват, се налага да поносите за известно време стиващи приковаж. В аптеките и специализираните магазини има голям избор от такива изделия. Но не е препоръчително да ги избярате сами, трябва преди това да се консултирате с лекар. В този случай имате шанс да си избярате идеалния за вас модел. Ако пък изследването установи забавяване на дълбоките и повърхностните вени, могава ще трябва да се подложите на по-сериозно лечение. То обикновено започва с прием на препарати, които подобряват тонауса на вените. Но в някои случаи може да се наложи и оперативное лечение. Често жените сами могат лекувания или лекар да ги прати на склеротерапия. Това е манипулация, при която във вената през много тънка игла се въвежда специално вещество, което „сменя“ поразените кръвоносни съд. Този метод е добър, но не решава проблема окончателно, а само козметично. Затова жените го предпочитат толкова много – за да изглеждат краката им безупречно през лятото.

Особено внимание заслужават синините при бременните жени. Изобавянето на детето се явява голямо напояване на вените. Затова много често след раждането жената се оказва с... Варикоза. За да се избягне това забавяване, трябва още от пръв месец бременността да носи профилактично стиващи приковаж.

# МЕДИТАЦИЯТА НЕ Е ТРУДНА



Както уверяват психолозите, истински центристи могат да бъдат хората, способни да се насладяват на настоящия момент, като живеят тук и сега. Това умение е неотделимо от умешено да се опусят — нещо, на което могат да ви научат съвременните техники за медитация.

тия да си починете след задължителните първи дни на адаптация. Често обаче очакваната адаптация не настъпва даже и след първата седмица отпуска. По статистика все повече хора на възраст между 30 и 45 години имат проблеми с отпускането. Нама как да е иначе, след като цял живот се учим да работим „на педа“ и да сме максимално концентрирани. В някакъв момент се оказва, че

### Тялото и умът ни са се отчутили да почиват

Тялото трупа умора през цялата година, в аварийни ситуации и наемиче на проблеми отговаря със спазми и мускулна скованост. Именно тялото, и по-точно мускулната система, позволява или не позволява на мозъка да се настрои на честотите на почивката. За да не си развияте сами отпускската заради напружено напрежение, трябва отрано да поработите за „преквалификацията“ на собственото си тяло. Като отпаво откриете забравеното изкуство да се отпускаме. Какво да направите? Медитирайте.

### Какво е медитация

Казват, че е много по-трудно да обясниш принципите на медитацията, отколкото да се научиш да ги прилагаш на практика.

Медитацията — това е концентрация върху собствените усещания, която ни помага да постигнем спокойствие и ни дава възможност да управляваме емоциите си. След медитативен сеанс човек се чувства като обновен.

Няма прабяни и неправилни начини за медитиране. Просто трябва да се научите да спирате вниманието си върху въображаеми природни картини, звучи, шумове или върху дишането и да се съсредоточавате за изтедено време върху тях. Това не е толкова сложно. По-лесно е това да се постигне в група с умелите, но не навяеме нашите указания и описания на прости техники да ви помогнат да започнете да медитирате и самостоятелно.

Отпускаща е подходящо време за промяна — сега е моментът да обрнете страницата и да започнете нов живот. Какво да направите обаче, ако постоянният стрес и напрежение саботират постоянно тази промяна и ако работата и проблемите ви се въртят постоянно в главата ви? Скъпоценните дни за отпих бързо отминават, а вие изобщо не можете да преключите на режим „почивка“.

### Напрежението ви е станало навик

които не ви „лукса“. Ако не вземете мерки навреме, ще се окаже, че отпуската ви е минала, а вие така и не сте успели да си починете.

Акмулацията през първите три дни е съвсем нормална и точно затова физико- и психоерапевтите препоръчват да си вземате не по-малко от 10 дни отпуска. А най-добре — 14 дни, за да имате време нас-

# Оставете ги НА МИРА

## ИЛИ КАК ДА ОБЩУВАМЕ ПРАВИЛНО С ИНТРОВЕРТИТЕ



Поддръжките активни отношения с различни хора, насирате себе си и своите идеи, бързо взимате решения, постоянно сме на показ и в някакъв момент с някого... Много хора обаче не се чувстват уютно, когато се опитват да се приуржат към този рутинен живот. Възможно ли е те да запазят хармоничната връзка със самите себе си, след като животът е толкова силен дразнител?  
„От дете не обичам големите компании — признава 29-годишната Папи. — След отпави или презовери се чувствам като изстиска, макар и отлично да разбират, че в голяма степен кариерата ми зависи от това да бъда активна фигура сред голям екип от хора.“

Тихомир пък недоумява защо приетеште му не го

оставят на спокойствие. „Всички около мен са решили, че съм самотен, и много настоятелно се опитват да ми осигурят развлечения. Наистина не мога да си представя какво големи усилия ми коства непрекъснато да им обяснявам, че ми е приятно да прекарвам съботите и неделите сам вкъщи. Абсолютно сам! Навосверх измислях следния аргумент: „Не разбирате ли? — Казвам на приятелите си — Аз съм Тихомир. Предпочитам да ми е „тихо“ и да не оставите на „мир“.“

Времето, в което живеем, наистина е отлично за интроверти — хората, които са открити, активни и които „се зареждат“ от общуването с околните. Те винаги изглеждат успешни, завалят тона на разговорите и темпото на събитията. Постоянно играят на „всичко коз“. Интровертите са незабележими, защото са склони да спомогнат в силен и предпочитат да се отдават на любимата си компания — а именно на самите себе си.

Първият, описал тези два типа личности през 1921 г., е ученикът на Фройд — Карл Густав Юнг. Според него екстравертиите определят своето „аз“ чрез своето обкръжение и чрез общоаналитичните си роли. Интровертиите пък осъзнават себе си

### Различни мозъци

Според невробиолозите поведението на интровертиите има физиологични причини. При тези хора са отпави по-голям брой вълни средна честота на електроенергетична активност на мозъка, което води до силна възбуда в мозъчната кора както в състояние на покой, така и при решаване на сложни задачи.

Именно по тази причина интровертиите им се налага да се защитават от доминиращи вълни дразнителни — за да могат да поддръжат оптимално нивото на възбуда. При екстравертиите е обратното. Те търсят допълнителни дразнителни, за да стимулират недостатъчно високата си мозъчна възбуда.

Впрочем най-голяма мозъчна активност при интровертиите се отпави в челия дял на мозъка (зоната, която отпави за емоционално, изискваща висока концентрация и самовъзбуждане) в центъра на Брок (с който се преложава, че може да е свързана склонността човек да разговаря сам със себе си).

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)



## САМОПОЗНАНИЕ



Какво точно означава думата „креативност“, която сега е в устата на всички? И защо я насредат работата лесно? Четете и превайте нататък — току-виж, и ронките работодатели се научили да намират креативни хора.

# АЗ ГО ИЗМИСЛИХ

Креативността е умение то на да творим. Тя се реализира във вид на нови идеи и походи в науката, културата, политиката и бизнеса, т. е. във всички динамични области на живота, в които има конкуренция. И точно това повишава ценността на творческите способности. Креативността определя замяната и кръвообращението, чертите на личността и мотивацията, средата, в която расте и живеем. Не по-малко важни са интелектуалната изобретателност и умешено за мислене в различни посоки. Колкото повече различни варианти на решение на проблема можем да предложим, толкова повече шансове имаме да се натъкнем на нещо оригинално.

Едно от най-важните условия за креативността е

### съществено ни е съвършенстване

Усъвършенстването е духовна работа. Всяко творческо занимание ни

помага да определим собствената си ценност, да намерим своя смисъл. А намерането на смисъл е важна духовна потребност, която ни отпави от всички други живи същества. Почти всички хора ние са насочили към изкарването на пари, но работата, с която ги изкарваме, нещата на дава възможност за самостоятелно развитие и удовлетворение само себе си са едни от основните живи потребности. Когато не можем да ги удовлетворим,

се чувстваме много зле. Ето защо е добре, че се увеличават броят на хората, които се занимават с творчество в чист вид — танцуване, пеят или пък посещават клубове по гравитация. Пробуждайки творческото начало у себе, ние се променяме, промените се и животът ни. Това, което е направил творческите стапки, става по-уверен и стабилни личности. Започва да възниква нова възможности за творчески живот, включително и в работата си.

### ВЪЗХОДЪТ НА КРЕАТИВНАТА КЛАСА

През XII век принципите на протестантската етика формирали основата на капитализма. В своята книга „Възходът на креативната класа“ американски психолог проф. Ричард Флоридя твърди, че през XXI век те били заменени от критерия „креативност“. Хората, които са заети в креативни професии, съставят 30% от цялото население на развитите страни и формират особена креативна класа — най-влиятелната и перспективна класа. Изследване на набищите, начина на живот, възможностите и зоните на отговорности на невините представителни е предмет на книгата на Флоридя. Издадена за първи път през 2002 г. (но май все още неиздадена у нас), тя е оказала огромно влияние върху съвременните представи и тенденции на развитието на световната икономика.

## PORTOLEA КЪМПИГ И БУНГАЛА

### Синьо лято в Турция!

Древните маколни горички на полуостров Ситочия Боргет ком фидеболо сине Егейско море. Едно от най-романтичните места тук в PORTOLEA — Заливът на маконите. Днес PORTOLEA — Заливът в Бунгала ви посрещат с облек и преобразен и ви даряват спокойствие и уют по време на Вашата почивка.

**КЪМПИГ**  
Кампийнт предлага на своите посетители различни по големина места за каравани и палатки. Всяко място разполага със собствено електроенергетично захранване. По целия терен на PORTOLEA са разположени чешми с питна вода. Кампийнт разполага с две модерни бани и тоалетни, предоставени за избор. За Вашето удобство са осигурени перални, хладилници, уреди за готвене, терен за скар-барбекю, места за паркиране на личните автомобили.

**БУНГАЛА И МОБИЛНИ КЪЩИ**  
Бунгалата са разположени сред дърветата откъм южната страна на кампийнта. Те разполагат с една или две стаи, в които могат да се настоят от 2 до 5 души. Разполагат с кухненски бокс и баня с тоалетна. Обзаведени са със спално оборудване, кухненски прибори, климатик, телевизор и гравидно оборудване.

Мобилните къщи са просторни и чистотисти и предлагат възможност за настаняване за 4-6 и 8-9 души. Всяка мобилна къща разполага и с напълно оборудвана кухня, отпавирана към домашни помпи, чешми с баня, тоалетна, климатик, телевизор и гравидно оборудване.

**ТАБЕРНА**  
Таберната предлага разнообразно меню с традиционна гръцка кухня.

**МЕТОХЪТ**  
Метохът е по-

спрени през XVIII век и в него са живели монасите от Зографския манастир. Днес старата сграда е обидно събрана традиционна архитектура на полуостров Атоли. Сина Метохът е уютен хотел, а ние с уютностите ками нашите гости да се насладят на уникалната атмосфера в сградата.

**МИФИМАРКЕТ**  
Мифимааркетът е отпави през целия ден и предлага всички необходими за посещение на PORTOLEA.

**БАРОВЕ НА ПЛЪВКА**  
В PORTOLEA са разположени два бара, всеки на отпави залив със собствен плаж. Баровете предлагат и шезлонги и чанори и работят през целия ден. Там можете да се насладите на развличителни напитки и коктейли през ароматните летни дни, свежи салати и млеку храни. За търсещите на по-силен и шумен урещане в плажен бар Бийч (BEACH BEACH). Отпави през деня по работи и до късно вечер. Предлага и лекотелни партита вечер.

# РОК ЗАВИНАГИ С „БТР“



С тана ли въпрос за зряв български рок през последните години, отговорът неизменно е едни – „БТР“. Трудно е да се изброят всичките им хитове, възлюбви феновете у нас и разнеси слабата им по световните сцени. Най-голямото признание за групата е, че песните „Елмаз и стъкло“, „Спасение“ и „Цялото от луната“ са включени в учебниците по музика.

Како везка група, и „БТР“ претрива през различни промени в състава си, но повече от 15 години в нея са Кирил БОЖКОВ (китара), Славчо НИКОЛОВ (китара), Славчо НИКОЛОВ (бас) и Илиян ДИКОВ (ударни). Естествено, има как да пропуснем и фронтмена Атанас ПЕНЕВ, който

за всички си остава Наско от „БТР“. Наско винаги изтъква на преден план, но за останалите това не е проблем. „Ние му удържаме от хонорара“ – шегуват се всички. По всичко личи, че не го ребуват от слабата. Дори напротив, чувстват облекчение, че винаги Наско е най-търсен от медиите. Той тук се справя чудесно с тази огромна отговорност.

– Давали сте толкова много интервюта... За какво не ви омръзва да говорите?  
**Наско:** За посланията, които изпращаме с музиката си. Виещите не ни омръзва да правим музика.

– А какво е посланието на „БТР“?  
**Наско:** Рок музиката е буитарска и винаги има какво ново да каже.

Класика е обаче, защото говори за нещата от живота. С годините напиралме много бозат репертоар и хитове, които хората разпознават: социални песни като „Хвани живота си в ръце“, „Затмна рабката“ и красиви любовни песни като „Елмаз и стъкло“, „Няма връщане назад“, „Море от любов“. Всеки намира в тях нещо за себе си.

– „Музикант коща не храни“ е популарна фраза. Наистина ли е професия като бащата не се изкарват много пари.  
**Славчо:** Музикантът за разлика от хората с други професии започва да се труди от ранна детска възраст. Не спира да работи със завършване на консерваторията, не спира и в пенсионирането си. Ние започваме



# КРИСЧЪН БЕЙЛ vs. ТОМ ХАРДИ

ЗРЕЛИЩНИЯТ СЪБЪСЪК МЕЖДУ ДВАМАТА ПОВАТА ФИЛМАНАТА ТОЧКА НА БАТМАН – ЕПОСА НА КРИСТОФЪР НОАН

Ако още не сте разбрали, Кристофър Ноан е новият вистелан на Холивуд. За последните години талантливият режисьор ни е подарил поредица от уникални филми, успя да ни представи в нова светлина едни от иконичните супергерои и последно ни зарадва с шедевъра „Генезис“. Сега Ноан се цели още по-високо със своя трети и последен филм за Батман. Излишно е да се уточнява, че „Нерният рицар: Възраждане“ е едно от най-очакваните заглавия за лятото и вълнува за тази година. Интересен към филма наистина е голем и ескадри до

## БАТМАНИЯ

сравнима еднствено с тази по „Титаник“ и „Аватар“. Има как и епичният завършек на самота за рицаря на Готъм Сити да не поеме по техния път и да не се преобръне в Касов шампион. Все пак Ноан фокусира с „Нерният рицар“, не изключено успява да спечели на своя страна и зрителите, и критиките. Осем години след събитията в този филм, белгият със смъртта на истеричния злодей Жокера и прокурора Харви Дент, Батман ще се изпроби пред ново предиз-

кание. Поез отговорност за престъпленията на Дент, защитникът на Готъм Сити е изпратен в изолация. Все пак комсарс Джим Гордън отново се надрива на неговата помощ. Свързването злодей Бейн заплашва да разруши града. Междувременно Батман е преживял и от фаталната красавица Селена Кейл, известна и като Жената-котка. Той има друг избор, освен да се впусне в най-опасната си мисия, след която вече нищо няма да е същото.

Засет на три континента с бюджет над 250 милиона долара, „Нерният рицар: Възраждане“ впечатлява с невероятния си актьорски състав. Ноан отново работи

## С ЛЮБИМЦИТЕ СИ ОТ „ГЕНЕЗИС“

Майкъл Кейл, Марион Котийр и Джоузеф Гордън-Левит. Големият въпрос е дали Ал Хамиди ще успее да изтресе от паметта ни преживяванията на Матей Пфауер като Жената-котка. Според Ноан Хамиди ще изненада всички с извънредно си, а неговият допослови партньор са двамата британци Кричън Бейл и Том Харди.

Това е откъс от списанието. Цялото списание може да намерите в [www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)



## ДА Поговорим



# ЧЕТИРИТЕ СПОРАЗУМЕНИЯ НА ТОЛТЕКИТЕ

Масовият интерес към върфаната и обредите на американските индианци се запазва от американския писател, антрополог и етнограф Карлос Кастанеда. През 1968 г. излиза любимата и настолна на хиля поколения книга на Кастанеда „Учението на дон Хуан“. Съвсем наскоро се надрива нова вълна на интерес към наследството на индианците, пробуждана от книгата на дон Мигел Русе „Нетирите споразумения“, публикувана за пръв път в САЩ през 1997 г.

Заг Оксана тези идеи са активно разпространявани и от най-визуалната в страната си тв водеща Опра Уинфри.

За какво идеи става дума? Толтеките споразумения са ефективен инструмент за разрушаване на ограничения и предразсъждения, които дръжат в нас от действителното, изкривяват реалността ни и ни карат да страдаме. По силата на възпитанието, което сме получили, и културните си особености представяме ни за това, какво е справедливо, правилно, красиво и грозно и по силата на личностните проекции („Трябва да бъда добър“, „Трябва да постигна успех“) ние имаме погрешна представа за себе си и околния свят.

Някои от идеите на Мигел Русе се доближават до християнските божии заповеди и до будизма. Не е

Това са четири правила, които ни обещава „свобода, щастие и любов“, ако успеем да ги въведем в живота си. Какво са те? Нова популярна философия или ефективни начини да се опознаем по-добре и да се обикнем повече? Отговарят толтеките.

случайно даже, че споразуменията са именно четири: в будизма четирима са базоворните истина, а в християнството четирима са евангелистите. Въпросът е защо книгата „Нетирите споразумения“ ни приближава толкова много. Защото авторът талантливо и с умни прости интерпретации тези четири „завета“ на индианците, давайки ни и конкретни примери, за да ги разберем по-добре. Не е нужно да сме посветени, за да ги реализираме на практика. Мигел Русе по свой начин ни въвежда увереност, че ако извои и успява да усвои тези четири принципа на любовен, явни и не ще можем да го направим. Значи всеки може да го направи.

от 15 ЮЛИ до 15 АВГУСТ

Автор Михайлина НИКЛЕВА – МИШЕЛ

# Астронавигатор

**ОВЕН**  
Важен трансформационен период

**ТЕЛЕЦ**  
Неочаквано добро предложение

**БЛИЗНАЦИ**  
Нови възможности

**РАК**  
Вълшебен, но и труден момент

**ЛЪВ**  
Отговаряте си на въпроса „Кой съм аз?“

**ДЕВА**  
Големото „прочистване“

**ВЕЗНИ**  
Пазете се от сплетни и кавги

**СКОРПИОН**  
Хармония и любов

**СТРЕЛЕЦ**  
Трудности от интимен и финансов характер

**КОЗИРОГ**  
Пог напрежение сте

**ВОДОЛЕЙ**  
Нова работа?!

**РИБИ**  
Намирате половинката си

Професионални астрологични анализи за всеки зодиакален знак

ПОДХОДЯЩИТЕ ЛУННИ ДНИ ЗА диети, разкриване, лечение, почистване на дома, шопинг, грижа за цветята и посещение при зъболекар

ЛУННАТА ДИЕТА И МЕНСТРУАЛНИЯТ ЦИКЪЛ

ЛУННИЯТ ПЕРИОД ПО ДАТИ И ЧАСОВЕ

© CLAUDIO BERTALINI | BREAMTUNE.COM