

## Typ 3 - Holistic Harmonizer

### Charakteristika Typu:

- Holistic Harmonizer si cení rovnováhu a súlad v každej sfére života, vrátane fyzického, mentálneho a duchovného zdravia.
- Je mu/jej blízka východná filozofia a ezoterické prístupy.
- Má sklon k integrácii rôznych prístupov a pre dosiahnutie celkového zdravia a pohody - bez premáhania sa a násilia.
- Tento typ často už má za sebou určité zdravotné alebo wellness praktiky, ale hľadá spôsoby, ako ich prehĺbiť a posilniť v súlade so svojimi cítením a vyšším zmyslom života.



### Špecifické Výzvy:

- Nájsť nové spôsoby, ako začleniť holistické praktiky do každodenného života a zlepšiť ho aj prakticky.
- Prekonávať možnú rutinu alebo stagnáciu v súčasných zdravotných praktikách a nachádzať hlbší zmysel.
- Vyvažovať rozum svojim vnímaním a vedomým rozlišovaním.
  - Udržať konzistentnosť a motiváciu v rôznych aspektoch zdravotného a wellness režimu.

## Ďalšie kroky a odporúčania pre Wellness Warriora:

Ak ste sa rozpoznali v Holistic Harmonizer a máte chuť svoje holistické praktiky povzniesť na novú úroveň, Úvodný kurz 'Osobný plán Vitality' bol stvorený aj pre vás. V tomto kurze sa s koučom a trénerom ponoríte hlbšie do sveta holistického zdravia a dozviete sa, ako svoje metódy prepojiť s najnovšími vedeckými poznatkami a prístupmi a nemusieť potláčať svoje autentické vnímanie. Naopak - je čas rozšíriť vaše vedomé obzory a objaviť nové dimenzie vášho wellness sveta. Otvorte sa ďalšej úrovni prežívania a začnite svoju cestu za dokonalou harmóniou rozumu, tela a duše. Nechajte sa inšpirovať a podťe sa porozprávať o ceste k holistickému zdraviu, či už prostredníctvom hypnoterapie, množstvom regeneračných prístupov, alebo cvičením jogy a cchi-kung.

## Navrhnuté Tipy a Triky:

1. **Špecifické Stratégie:** Začleňte do svojho dňa čas na ticho a pohodu, ktorý je určený len pre vás.
2. **Meditáciu a vedomý prístup** využite aj v plánovaní vašich cvičení – ak to tak necítite, nerobte to! Vaše telo vie, čo je pre vás správne teraz a tu!
3. **Fitness na Mieru:** Zapojte dynamickú jogu alebo pilates na zvýšenie flexibility a vnútornej sily. Hľadajte a vyciťujte, aké pohyby a športy ladia s vašou dušou.
4. **Personalizovaná Výživa:** Experimentujte s prvkami ajurvédскеj alebo makrobiotickej diéty pre nový pohľad na stravovanie. Rozhodujte sa nielen „jazykom“, ale vnímajte aj celým telom – pozorujte aj neskoršie signály, ako je únava alebo ťažké trávenie po nevhodnom jedle.
5. **Nástroje na Zvládanie Stresu:** Praktizujte muzikoterapiu, kakaové ceremónie, extatický tanec alebo akékoľvek meditácie pre hlbšie uvoľnenie.
6. **Udržiavanie Motivácie:** Hľadajte retreaty pre pokročilé techniky práce s celostným vnímaním zdravia, ako je joga, tantra alebo holotropné dýchanie, aby ste poznávali nové rozmery pre rozvoj tela aj duše v príjemnej komunite, ktorá vás podporí a inšpiruje.