

Radost, láska, dobrý pocit.. - to vše nám dává křídla, pomáhá nám být více sami sebou a užívat si být sami se sebou, podporuje naši tvořivost a vytváří v našem vnitřním světě harmonii. Ta se naprosto přirozeně projeví i v tom, co prožíváme venku, tedy jaké lidi potkáváme, jaké situace zažíváme, jaké zkušenosti získáváme.



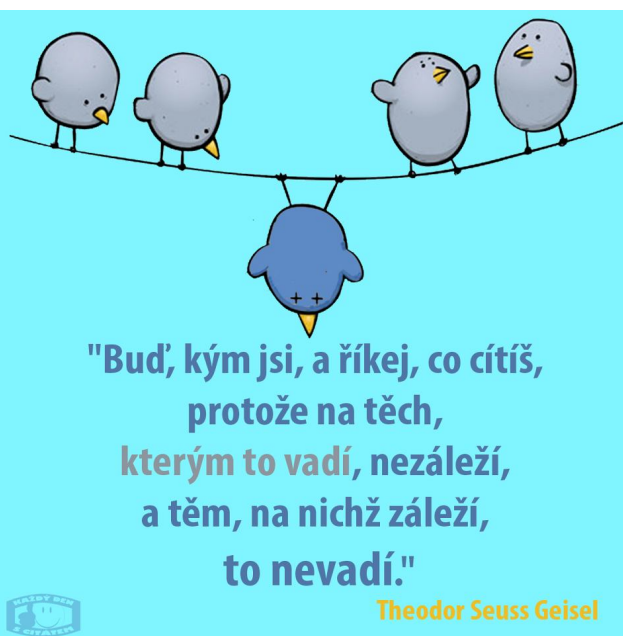
Nejkrásnější šperk,
který můžeš mít
okolo svého krku,
jsou ruce tvých dětí.



„Když jsem začal skutečně milovat sám sebe, zbavil jsem se všeho, co pro mě nebylo zdravé. Jídla, lidí, věcí, situací, a především toho, co mě neustále stahovalo dolů, pryč ode mě samotného. Zpočátku jsem to nazýval zdravým egoismem. Dnes však vím, že to je sebeláska.“ (Charlie Chaplin)



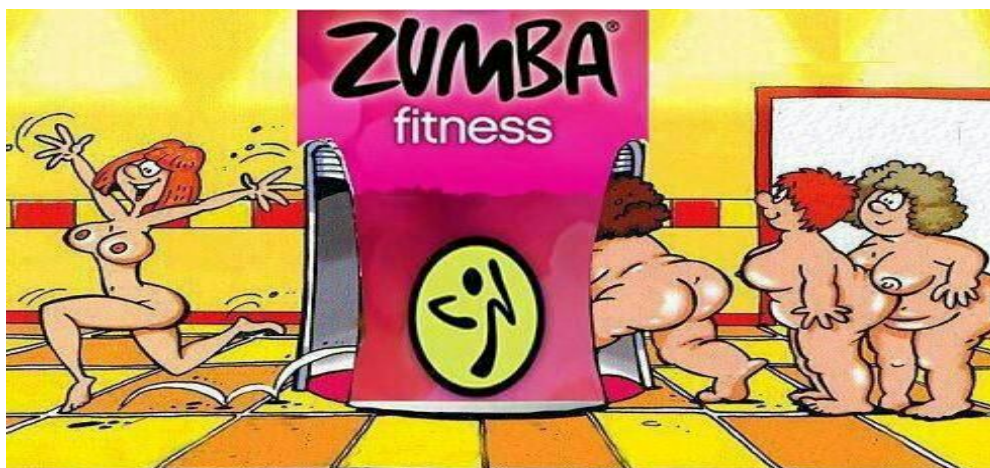
Respektujte sami sebe
natolik, abyste kdykoliv
mohli opustit vše,
co vám už déle nevyhovuje,
neposunuje vás dál
nebo vás nedělá šťastnými.



"Bud', kým jsi, a říkej, co cítíš,
protože na těch,
kterým to vadí, nezáleží,
a těm, na nichž záleží,
to nevadí."

Theodor Seuss Geisel

A na závěr názorná ilustrace, jak to u nás na hodinách chodí. Přijďte si to vyzkoušet sami na sobě! ☺



www.primazumba.cz ... radost z pohybu, pohlazení po těle i po duši, zábava a efektivnost v jednom ...