

Kedves Változást Keresők, Szeretettel üdvözöllek Benneteket, a legjobb helyen vagytok, Ági varázslatos profizmussal segít nekünk!

Magonyi-Sudár Krisztina vagyok, Budapesten élek Férjemmel és Kislányunkkal. Kristály-Lélek-Energiagyógyászként segítem a hozzám fordulókat és Belső sugallat által vezérelve, több éve Szeretettel Ékszereket alkotok, (kristály-ásvány ékszer), amelyeket harmonizált térben (meditatív állapotban) készítek. Napjaim nagy részében ülő munkát végzek.

Az én történetem tavasszal kezdődött, amikor rátaláltam egy régebbi kedvenc felsőmre, amely már egy ideje a szekrényben pihent és mikor felvettem döbbsentem rá, hogy bizony igen-igen kiformáz has tájékon.

Persze éreztem én, hogy nincs minden rendben, de régi aerobikusként, mindig nyugtattam magam, simán leadom, ha elkezdek tornázni ismét, hisz' régen ez így volt. De csak halogattam mindig.

Mikor rátaláltam Ági 21+3 napos Flow programjára azonnal éreztem a hívást! Mivel mindig is a szívem vezérelt, éreztem, hogy Ágitól valami olyat kaphatok, amely fontos lesz a számomra és augusztusban végig csináltam. Elképesztő, hogy mennyire jól esett a második héten már! 😊

Azonban többet akartam, visszakerülni a régi formámba ezért eldöntöttem, hogy részt veszek a Tudatos Bombanő születik - "Bombasztikus figyelemmel" VIP programban is! Izgatottan vártam, hogy a napi, rendszeres, szellemi- meditációs munka után elmacskásodott izmaim megfiatalodjanak, mert sajnos az elmúlt tizenév aktív mozgás nélkülsége, erősen rányomta a bélyegét a testemre. Nagy várakozással kezdtem bele a programba!

Már ott látszott a profizmus, hogy állapot felméréssel kezdtünk. Itt sok mindent megtudtam a saját fizikai állapotomról. Megtudtam, hogy melyik nehézségi fokkal kezdjek és belevágtam.

Minden alkalmat szigorúan bemelegítéssel kezdtem, majd a Pilates koskáról-kockára, vagy a BodyArtFlow következett és a végén a nyújtásnak minden porcikám örült.

Annyira jól esett a mozgás, hogy heti 5 napot tornáztam az első 7 hétben. Frissebb, pörgősebb lettem. Igaz, recsegett-ropogott helyenként a vállam és nyakam, az izmaim is több helyen merevebbek voltak, de óvatos-fokozatos terheléssel, napról napra lazult.

Katartikus örömben törtem ki nyújtásnál, mikor a 4. héten már ülő pozícióban, kinyújtott lábnaál, a homlokomat a térdemhez tudtam érinteni hosszabban. ☺

Arra jöttem rá, hogy nem volt nálam meg az egyensúly. Túlságosan a szellemi térben, nyugalmi állapotban töltöttem eddig minden nap több órát és a mozgás teljesen hiányzott. Bár évek óta üzent a testem, de mindig fontosabb volt minden más, a családom, a barátok, a képzések, a megrendelések, a lakásfestés.

Az elmúlt évek semmi mozgása után, Fényévekben mérhető a különbség. Olyan mintha "lélegezne" a Testem is újra! ☺

A Pilates, a kreatív teremtő erőmet is segíti! Amióta Ági módszerével tornázom, végre a weboldalam készítését is elkezdtem, amely már jó ideje várat magára.

Nagyon vártam a személyes konzultációt, hogy feltehessem az összes kérdésemet, a gyakorlatok tökéletesítésének érdekében, és széleskörű, egyértelmű iránymutatást kaptam Ágitól! Nagyon örültem, hogy Mentort is kaptunk, mert Ildikó csodálatos teremtés és nagyon hasznos gondolatokkal látott el bennünket. A csoport fontossága, pedig vitathatatlan, mert abszolút ösztönzőleg hatottunk egymásra, és így én sem tudtam lógni. ☺

A heti szakértői tanácsok és Ági gondolatébresztő videói, elképesztő segítség a tudatosság útján! <3

Összességében nagyon jól érzem magam a bőrömben!!! Igazán boldog vagyok, hogy belevágtam! Az összes teendőimet, az alkotást, a megrendeléseket, kezeléseket, mind úgy időzíttem, hogy a reggeli meditációm és a torna után jöhet (minimum heti 4 nap).

A SMART célomat elértem, egy számmal kisebb farmer méret és 3 kg mínusz. De sokkal fontosabb a mozgás öröme, (ami így berobbant most a mindennapjaimba) és amiket fejleszték folyamatosan, olyan energetikai állapotba hozott, amelyet "csak" a napi meditáció nem tudott elérni önmagában.

Egy új fejezet nyílt az életemben!

Hálásan köszönök mindent Ági!!!

Szeretettel:Krisztina/KristályHíd