

Senzualne Gubarne tajne

ZA PAROVE

Al Link i Pala Kopland

Biblioteka
Brzog ritma

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Aljoša Molnar

Lektor i korektor:
Vladimir Janković

Prelom:
Jart, Beograd

Korice:
Pintor Project

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2
011/227-2077, 011/2166-712, 011/2166-714, 063/507-334

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leocommerce.co.yu
www.leo.rs

Štampa:
Tercija, Bor

Tiraž:
1000

ISBN 978-86-7950-054-0

Senzualne ljubavne tajne

ZA PAROVE

ČETIRI SLOBODE
TELA, UMA, SRCA I DUŠE

Al Link i Pala Kopland

Leo commerce, 2008

Naziv originala:
Sensual Love Secrets for Couples
Al Link & Pala Copeland

Naziv knjige:
Senzalne ljubavne tajne za parove
Al Link i Pala Kopland

Copyright © 2007 by Al Link & Pala Copeland
Copyright © 2008 za Srbiju ID Leo commerce, Beograd

Ova publikacija u celini ili u delovima ne sme se umnožavati, preštamovati ili prenositi u bilo kojoj formi ili bilo kojim sredstvom bez dozvole autora ili izdavača, niti može biti na bilo koji drugi način ili bilo kojim drugim sredstvom distribuirana ili umnožavana bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač po odredbama Zakona o autorskim pravima

Izdavač ne učestvuje, ne odobrava, nije za to ovlašćen, niti ima bilo kakvu odgovornost po pitanju privatnih poslovnih transakcija između njegovih pisaca i publike.

Svi mejlovi upućeni piscu biće prosleđeni, ali izdavač ne može, osim ako ne dobije izričitu naredbu od strane pisca, da prosledi njegovu adresu ili broj telefona.

Sve internet odrednice koje se ovde mogu naći su bile aktuelne u vreme izdavanja, ali izdavač ne može da garantuje da će određena lokacija i dalje biti održavana. Molimo vas da na sajtu izdavača potražite linkove prema sajtovima pisaca i ostalim izvorima.

SADRŽAJ

Vežbe.....	7
Uvod	13

Deo 1

Četiri slobode	17
Prva sloboda: Telo.....	21
Druga sloboda: Um.....	41
Treća sloboda: Srce	63
Četvrta sloboda: Duša	91
Povezivanje vaše četiri slobode.....	111

Deo 2

Vežbe za četiri slobode	139
Vežbe za telesnu slobodu	
Koje radite sami.....	141
Koje radite zajedno	157

Senzualne ljubavne tajne

Vežbe za slobodu uma	
Koje radite sami.	197
Koje radite zajedno	217
Vežbe za slobodu srca	
Koje radite sami.	249
Koje radite zajedno	265
Vežbe za slobodu duše	
Koje radite sami.	293
Koje radite zajedno	309
Vežbe povezivanja	
Koje radite sami.	337
Koje radite zajedno	357
O piscima	381

VEŽBE

Vežbe za telesnu slobodu

KOJE RADITE SAMI

Spremni za seks	143
Gledanje tela	145
Izazivajući ukusi	149
Neverovatni mirisi	152
Njam-njam joni (za žene)	155

KOJE RADITE ZAJEDNO

Duhovno kupanje	159
Slatka stopala	161
Bebino telo	163
Telesni zvuci	165
Detaljna masaža	167
Tačke zadovoljstva	170
Zabava sa delovima tela	174
Ovako me diraj!	178
Sjajni zagrljaji	181
Vreme za dodirivanje	183

Senzualne ljubavne tajne

Neverovatna čulna stimulacija	185
Slikanje po telu	188
Priljavi ples	190
Samo te gledam	192
Izobilje igara.	194

Vežbe za slobodu uma

KOJE RADITE SAMI

Svedok.	199
Šta primećujem danas.	201
Prilagodljivo razmišljanje.	202
Najbolji prijatelji	205
Polje uma	208
Zagonetka.	211
Šaman kaže.	214

KOJE RADITE ZAJEDNO

Pesnikovo proročanstvo.	219
Koliko te samo volim	221
Šta mi je bitno u seksu	222

Vežbe

Ugao posmatranja	225
Ti budi prvi	227
Vinski podrum.	229
Istina ili izazov.	231
Predomislio/la sam se	233
Potpuno posvećeni	235
Utvrđivanje prioriteta.	238
Slatki predumišljaj.	242
Maštarije	244

Vežbe za slobodu srca

KOJE RADITE SAMI

Moć cveća	251
Novokain	253
Želje srca.	257
Oslobodite se lude.	259
Srce u tami	262

KOJE RADITE ZAJEDNO

Gledanje u oči	267
--------------------------	-----

Senzualne ljubavne tajne

Tri od tri	269
Dozvolite, molim.	271
Jin/jang, jeste!	273
Dan ljubavnika.	275
Ljubavne makaze.	277
Ljubavne pesme.	279
Pesma ljubavi.	281
Ljubavni napitak	282
Tvoj/a sam.	286
Mi smo jedno za drugo (za muškarce).	287
Umotani poklon (za žene)	288
Bez granica	289
Magični štapić	292

Vežbe za slobodu duše

KOJE RADITE SAMI

Uzemljenje	295
Širom zatvorenih očiju	298
Bioritmovi.	301
Plutanje na oblacima.	303
Bolje nego što mogu da zamislim.	305

Vežbe

KOJE RADITE ZAJEDNO

Posvećeni prostor	311
Sveće	314
Harmonično disanje	317
Prvo dolazi kraj	319
Plutanje u bleštavilu	321
Zaveti života	322
Kundalini milovanja	325
Kamen temeljac	326
„Jab jum“ njam	329
Makar jednom pre nego što umrem	332
Beg iz zatvora.	334
Biseri mudrosti	335
Krug.	336

Vežbe za povezivanje

KOJE RADITE SAMI

Plešite svoju molitvu.	339
Šta je dobro?	341
Skok mašte	343

Senzualne ljubavne tajne

Smisao života	345
Vreme za snove	348
Izvan tela	350
Pogled ka nazad	352
Sada i zen	353

KOJE RADITE ZAJEDNO

Širenje granica	359
„O“ zona	362
Zaveti	364
Zvuci tišine	366
Gledanje u mraku	368
Mistične mape	370
Pod nebom	372
Zauvek zajedno	374
Plutajuća svetla	376

UVOD

Upravo u ovom trenutku, baš tu gde jeste, imate četiri neverovatno moćna izvora pod svojom komandom. Uz njihovu pomoć možete činiti čuda. To su vaše „Četiri slobode tela, uma, srca i duše“. Iako ste još od rođenja svesni ovih elementarnih sila – njihove snage, dinamičnosti i čudesnosti – neki mudar unutrašnji glas višeg bića u vama je obuzet ovim složenim svetom brzine i površnosti. Ponovno uspostavljanje Četiri slobode pomoći će vam da ponovo čujete istinu, da zapamtite ko ste, da zapamtite ko ste u svom telu, da povratite emocionalnu stabilnost i hrabrost, kao i jasnoću misli i pažnju. Ovaj okvir od Četiri slobode pružiće vam sigurnu platformu kada svet oko vas počne da se trese i podrhtava.

Sušтина slobode je izbor. Ako ponovo uspostavite svoje Četiri slobode, to će vam pomoći da postanete svesni mogućnosti

koje imate i dati vam snage da na njima poradite. Ako se plašite da ćete, u slučaju da pohrlite glavom napred prema slobodi, postupiti sebično ili neodgovorno – slušajući samo svoj ego – zapamtite da su takve misli deo robovskog mentaliteta po kom je priroda ljudskosti u suštini zla, te tako mora biti suzbijana i držana pod strogim nadzorom. Istina je da ste vi u suštini veličanstveni i vredni, uprkos svim svojim manama. Uvek imate izbora da postupate po svojim manama ili po svojim vrlinama. Kada budete zaista slobodni, prirodno ćete postupati s najboljom namerom prema sebi i drugima, jer je takva vaša priroda u suštini.

Kada budete počeli da istražujete svoje Četiri slobode, možda će vam biti zgodnije sa jednom ili dve, pa ćete prenebregnuti ili zapostaviti ostale. Ako ste veoma emotivni, možda ćete se opirati uvežbavanju svoje racionalnosti. Mentalni fokus vas može sprečiti da uživate u zadovoljstvima koja vam vaše telo pruža. Potentnost vas može omesti u spoznaji duhovnog carstva. Ili, ako više volite da obitavate u miru koji pruža unutrašnje duhovno carstvo, možda ćete se postideti zbog vrtloga emocija i putenih iskušenja. Međutim, nikada nećete imati vezu sa drugom osobom za kojom čeznete, ako prigušujete ili odbijate bilo koju od svoje Četiri slobode. Morate prigrliti, istražiti i dovesti u rav-

notežu – telo, um, srce i duh – bez obzira na to koliko beznačajnom ili užasavajućom komponentom se svaka od ovih sloboda može činiti.

Sloboda nije samo intelektualna ili filozofska ideja. Vi ispoljavate svoju slobodu svojim ponašanjem. Vi birate i vi delate. Iskoristite platformu Četiri slobode da lakše izaberete. One će vas obavestiti kada se pojavi nešto novo što bi trebalo naučiti ili kada bi nešto staro trebalo zaboraviti. Na nesreću, ne možete se menjati pukim razmišljanjem o tome. Da biste efektno učili i zaboravljali, morate prilagoditi svoje ponašanje. Menjanje ponašanja vam pomaže da promenite razmišljanja i osećanja koja imate o sebi, jer obezbeđujete pozitivnu povratnu spregu kada se ponašate drugačije. Promene ponašanja su mnogo efektnije od pukih pokušaja da se promene obrasci mišljenja koji su opterećeni gođinama uslovljenog verovanja i pretpostavki. Neke promene ćete naćiniti sami, a sa nekima ćete se uhvatiti u košćac zajedno sa partnerom.

Dobra vest je da ne morate da čekate dok ne budete sigurni da stvarate izuzetnu vezu sa nekim, pre nego što u jednu takvu vezu ućete. Postajete zaista spremni za vezu samo ako ste trenutno u vezi s nekim. Ućite kroz svoje postupke, jer je vaša veza sa-