

## Linkkivinkkiä

Californian San Diegossa sain kunnian päästä viisaan Japanilaisen naisen haastattelemaksi. Hän ohjaa ihmisiä löytämään kokonaisvaltaista terveyttä luonnon kautta. Haastatteluni pohjalta hän julkaisi blogissaan kolmiosaisen videojuttusarjan:

<http://kayokoyoshikai.com/2011/01/23/orienteering-thinking-sport-champion-mindset-one/>

<http://kayokoyoshikai.com/2011/01/24/orienteering-thinking-sport-champion-mindset-two/>

<http://kayokoyoshikai.com/2011/01/27/orienteering-thinking-sport-champion-mindset-three/>

samat videopätkät löytyvät myös youtubesta:

<http://www.youtube.com/watch?v=Ho3Wj8QmsI4>

<http://www.youtube.com/watch?v=FoyjkhX-F5A>

<http://www.youtube.com/watch?v=EWrmEQygEV4>

Tästä vaihtoyliopistoni juoksuvalmentajan välittämästä linkistä löytyy motivoivia sanoja sekä inspiroivia ajatuksia harmonisen musiikin kera:

<http://www.bestofsuccessmovie.com/>

Meidät on viritetty rakkautta varten. Jos ajaudumme epävireeseen, niin harmejahan siitä seuraa. 87-95% sairauksistamme johtuukin ajatusmaailmastamme. Hienoa, että jopa tiedekin on jo löytänyt tällaisia universaaleja totuuksia. Suosittelen lämpimästi varaamaan tovin aikaa ja avoimesti pysähtymään tämän videopätkän äärelle. Valmentajani sanoi minulle, että jätä vaikka treenit väliin jos et muuten ehdi katsoa tätä. Sen verran valovoimaista kamaa on nimittäin tarjolla.

<http://www.tv7.fi/vod/player.html?id=13636>

Muista siis rakastaa itseäsi sekä kaikkea ja kaikkia muita ;)

iloisin terkuin

Aapo