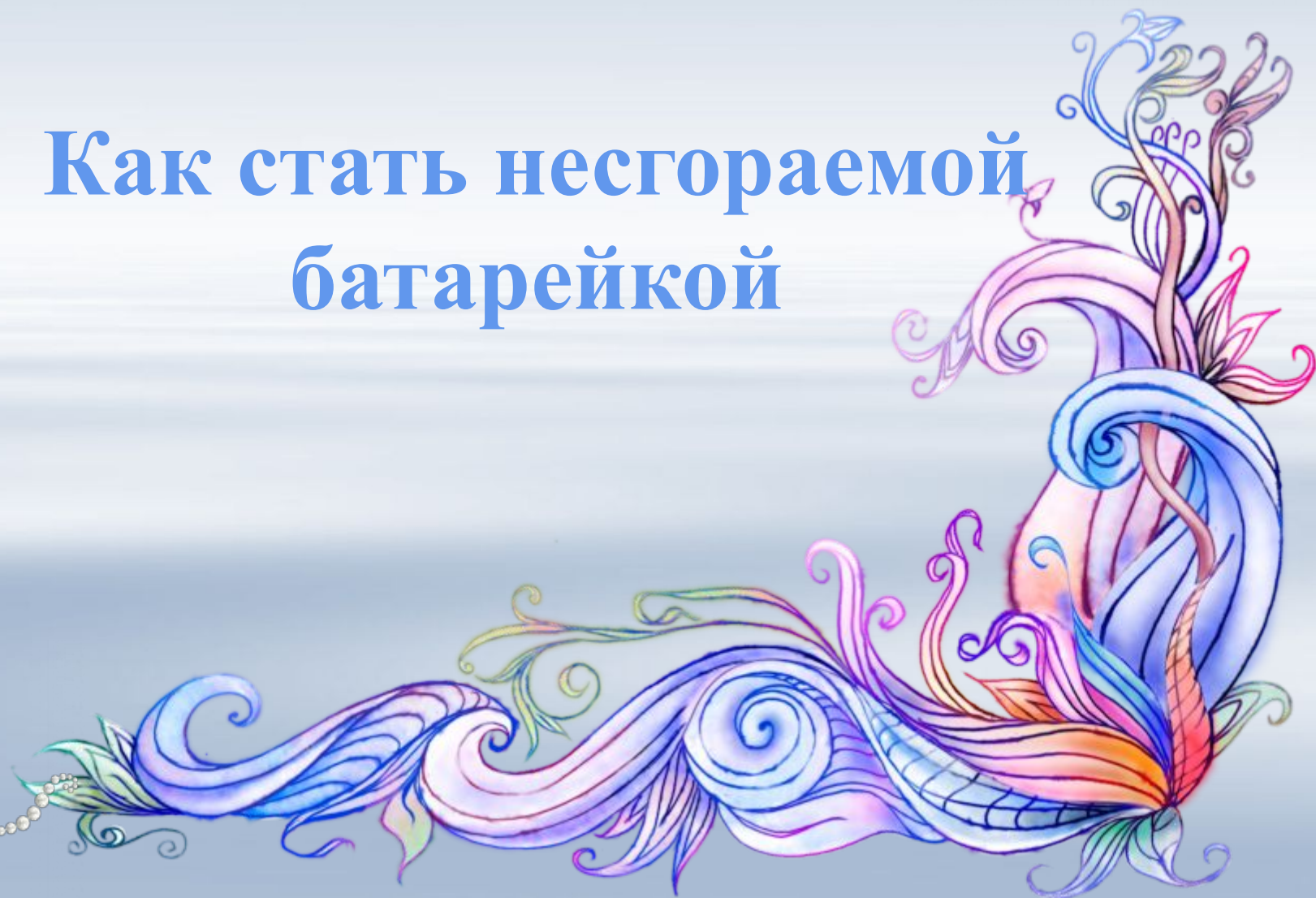
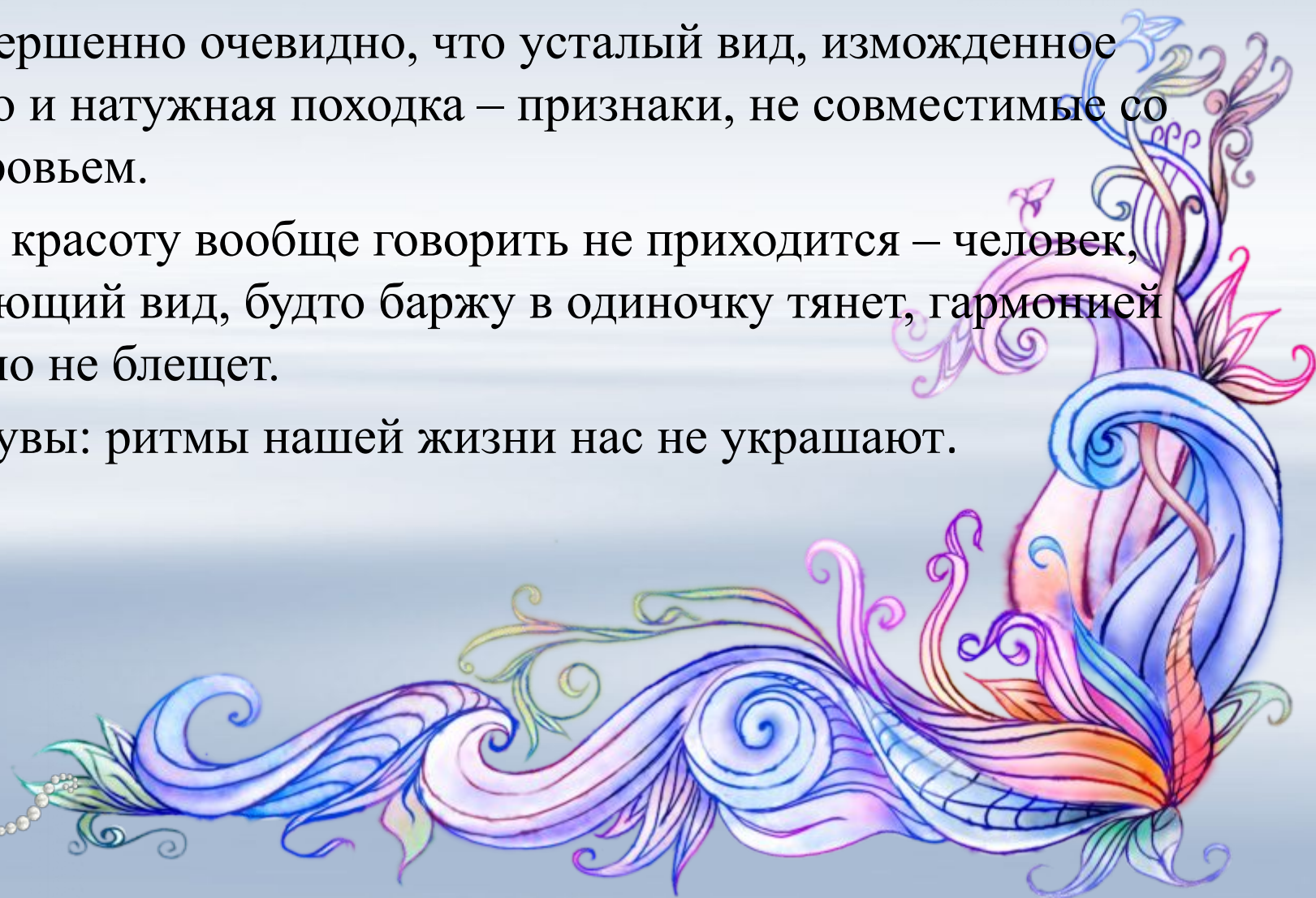


Как стать несгораемой батарейкой



- Совершенно очевидно, что усталый вид, изможденное лицо и натужная походка – признаки, не совместимые со здоровьем.
- Про красоту вообще говорить не приходится – человек, имеющий вид, будто баржу в одиночку тянет, гармонией точно не блещет.
- Да, увы: ритмы нашей жизни нас не украшают.





А еще говорят, что движение
– это жизнь...Все так,
конечно... но почему тогда
это суматошное движение
приносит не полноценную
жизнь, а хроническую
усталость?

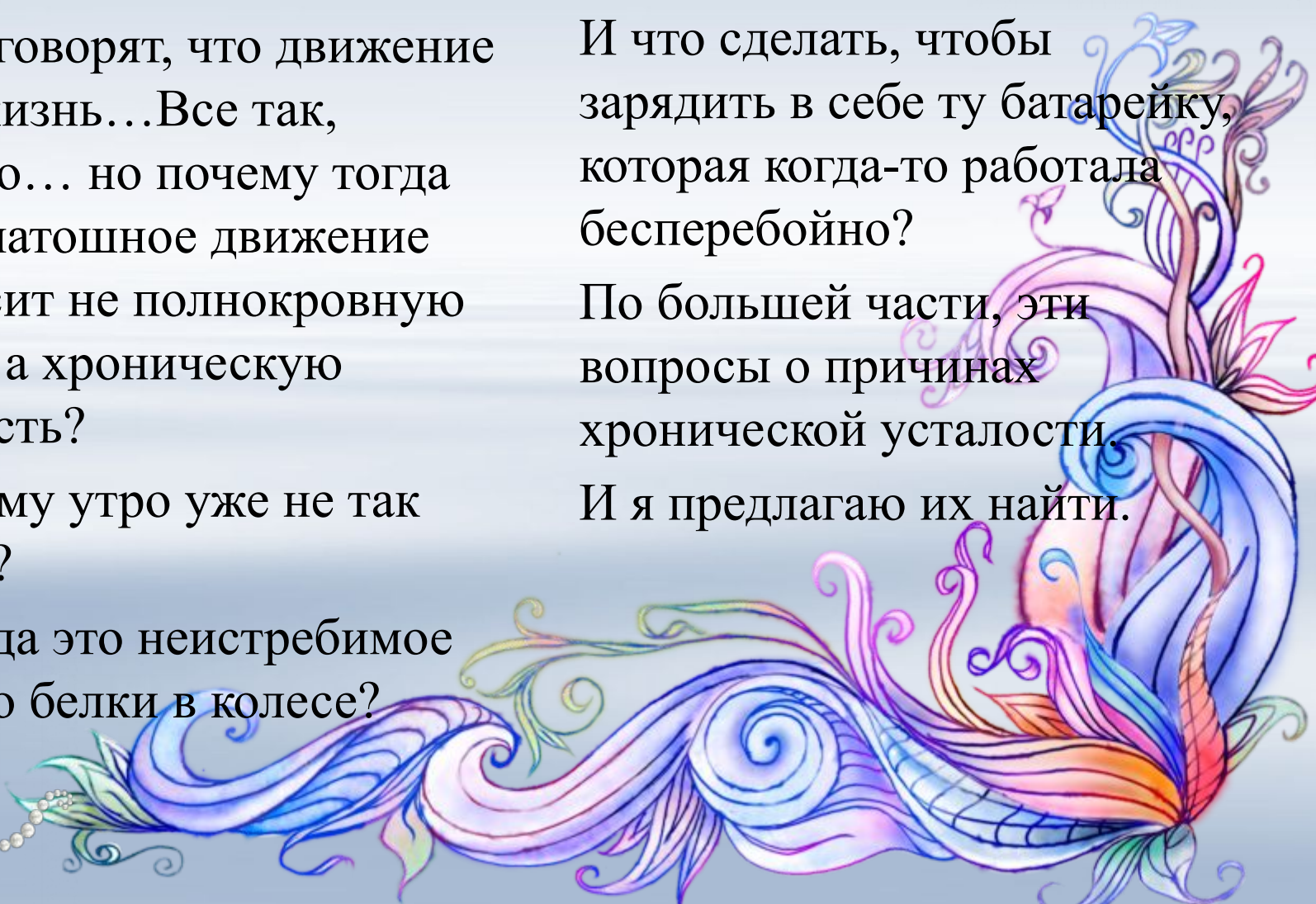
И почему утро уже не так
радует?

И откуда это неистребимое
чувство белки в колесе?

И что сделать, чтобы
зарядить в себе ту батарейку,
которая когда-то работала
бесперебойно?

По большей части, эти
вопросы о причинах
хронической усталости.

И я предлагаю их найти.



***Итак, главная причина снижения жизненного тонуса
укладывается в очень понятную формулу:
напряжение НЕ РАВНО расслаблению***

Расслабление – это накопление энергии

Напряжение – это трата энергии

К напряжению (когда мы тратим энергию)
относится следующее:

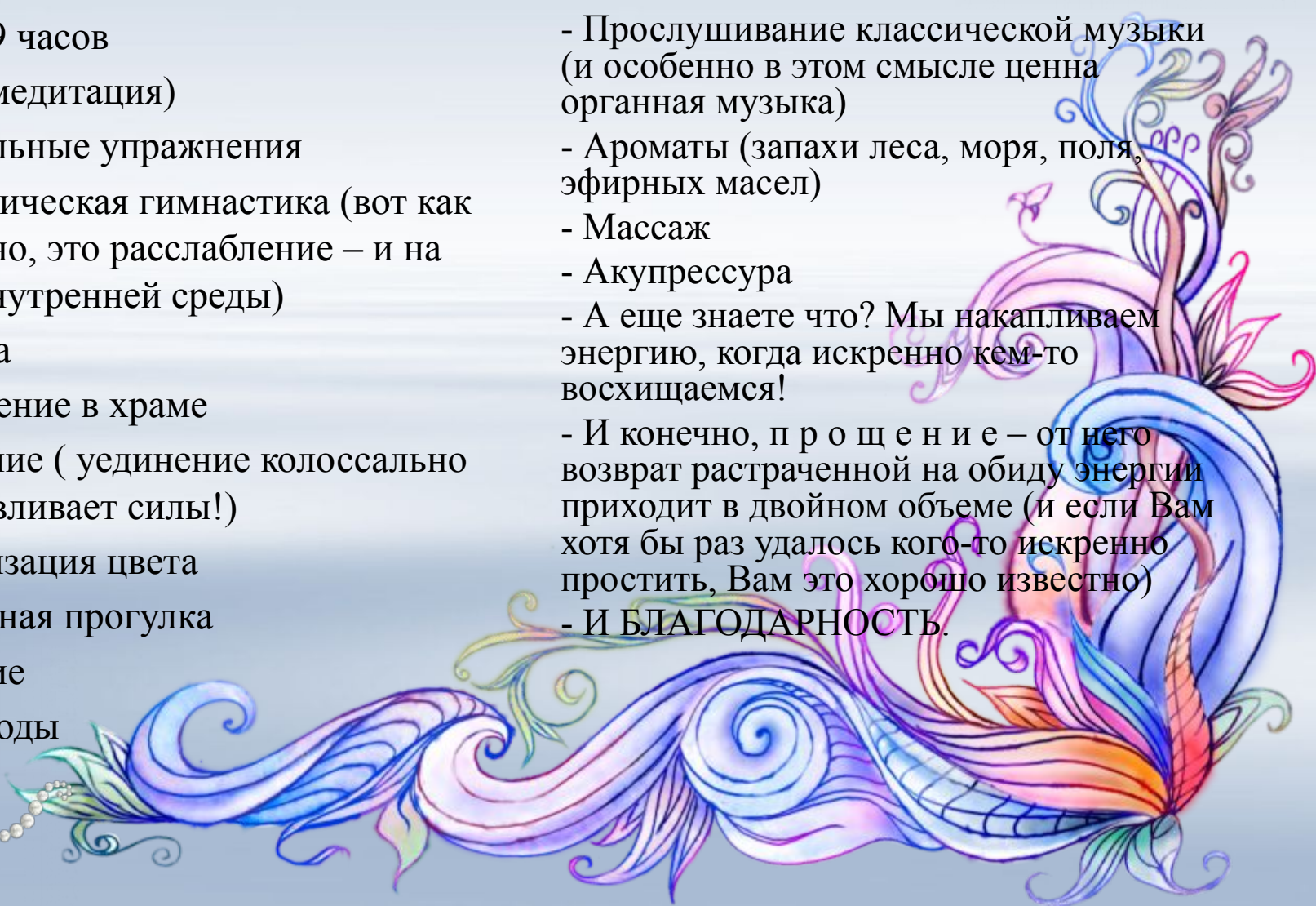
- Недостаток сна (меньше 6 часов)
- Избыток сна (больше 10 часов)
- Гнев и глухое раздражение
- Неприязнь (навязчивое и весьма стойкое - чувство к человеку или группе людей)
- Обида
- Тревога, страх
- Суетливость (это когда при больших затратах движений мало продуктивного результата)

- Осуждение (колоссальные затраты!!)
- Пустые разговоры (те, которые мы поддерживаем от нечего делать или, к примеру, из приличия)
- Зависть (убийственные затраты энергии!!!)
- Переедание (особенно, если пища жареная, старая (или подогретая))
- Долгое нахождение под прямыми лучами солнца
- Курение и алкоголь
- Торопливые перекусы (еда на ходу)
- Физические нагрузки (в т.ч. динамические тренировки)
- Умственные нагрузки



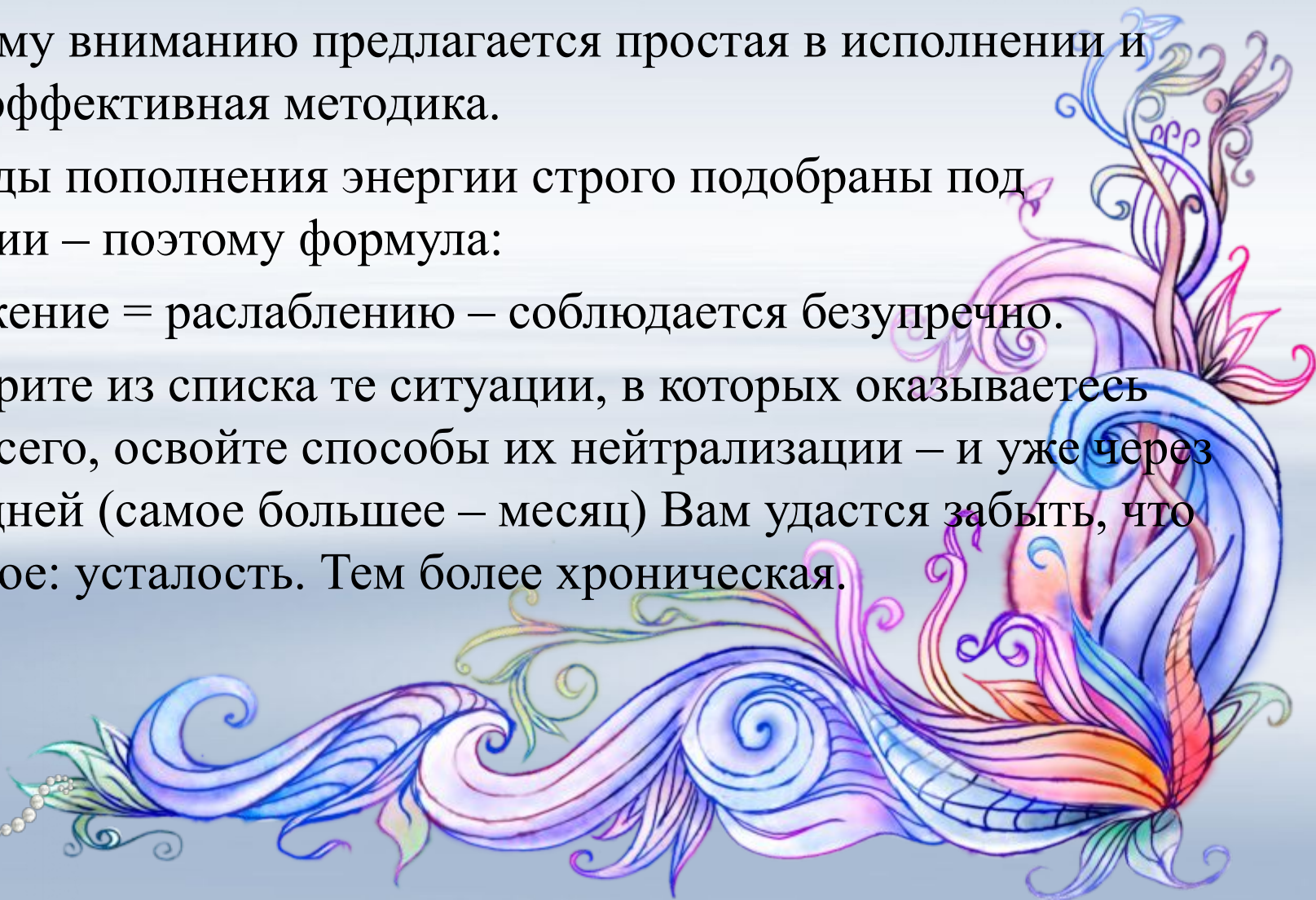
К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:

- Сон (7-9 часов)
- Транс (медитация)
- Дыхательные упражнения
- Энергетическая гимнастика (вот как ни странно, это расслабление – и на уровне внутренней среды)
- Молитва
- Нахождение в храме
- Уединение (уединение колоссально восстанавливает силы!)
- Визуализация цвета
- Неспешная прогулка
- Плавание
- Питье воды
- Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
- Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
- Массаж
- Акупрессура
- А еще знаете что? Мы накапливаем энергию, когда искренно кем-то восхищаемся!
- И конечно, п р о щ е н и е – от него возврат растрченной на обиду энергии приходит в двойном объеме (и если Вам хотя бы раз удалось кого-то искренно простить, Вам это хорошо известно)
- И БЛАГОДАРНОСТЬ.



Практическая часть урока

- Вашему вниманию предлагается простая в исполнении и очень эффективная методика.
- Методы пополнения энергии строго подобраны под ситуации – поэтому формула:
напряжение = расслаблению – соблюдается безупречно.
- Выберите из списка те ситуации, в которых оказываетесь чаще всего, освоите способы их нейтрализации – и уже через 10-15 дней (самое большее – месяц) Вам удастся забыть, что это такое: усталость. Тем более хроническая.



МЕТОДИКА

ПОПОЛНЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Если Вы...

- Спали меньше 6 часов
- Чувствуете, что переспали (вялость, апатия, нежелание двигаться)
- Испытываете глухое раздражение (это то, которое возникает без видимой причины)
- Разозлились на кого-то (или на себя)

То примените способ:

- Техника Шавасана
- Массаж ушных раковин
- Упражнение «Ток»
- Упражнение «Прокачка»
- Упражнение «Прокачка»
- Биозарядка питьевой воды





- С кем-то крупно поссорились

- Получили оскорбление, которое пришлось проглотить

- Стали причиной -вольно или невольно — чьей-то обиды (чувствуете вину)

- Молитва о примирении враждующих

- Упражнение «Человек у моря»

- Наберитесь мужества — попросите прощения

- Упражнение «Красный свет»





- Чего-то испугались
(определяется по учащенному сердцебиению)

- Испытываете тревогу

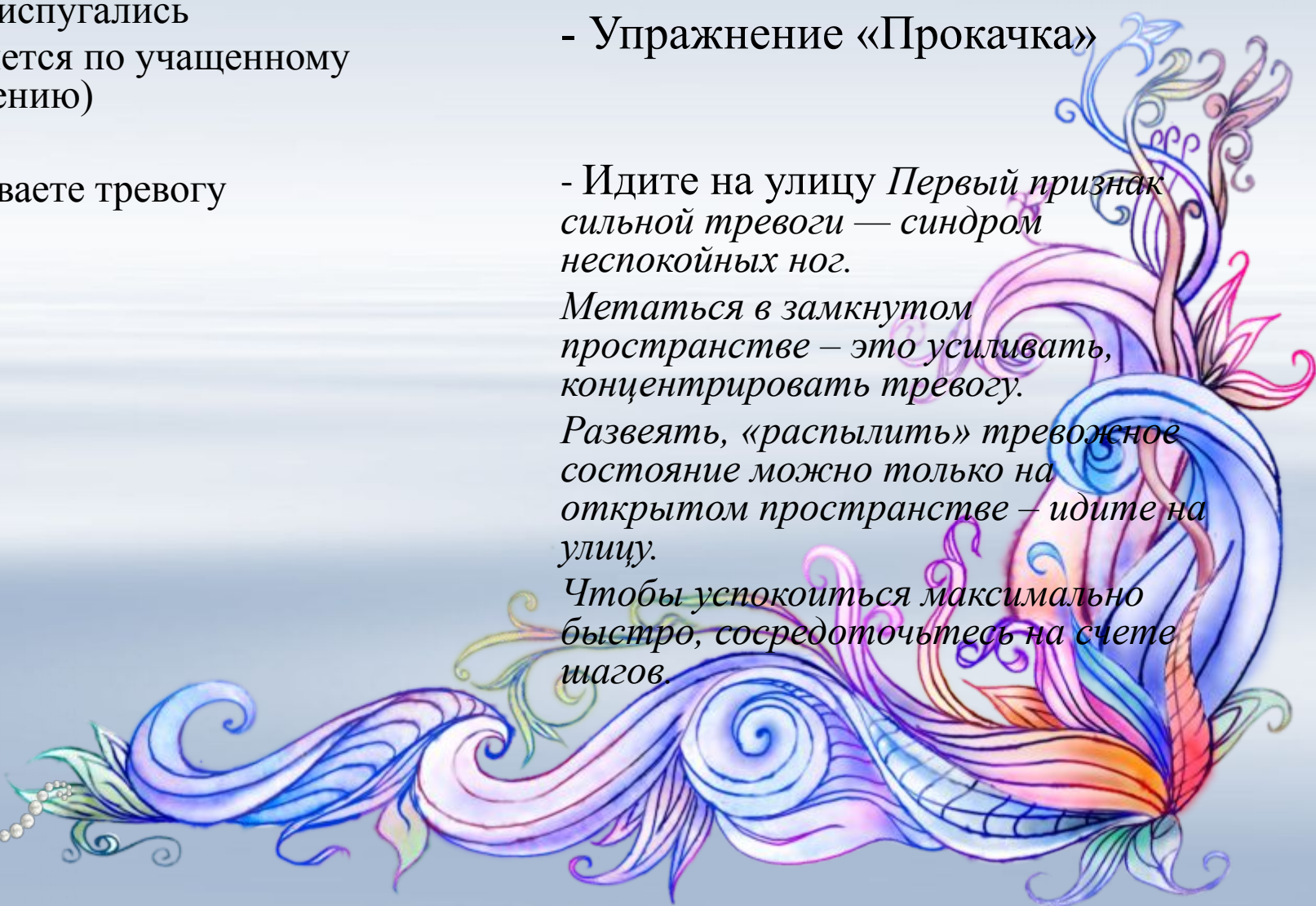
- Упражнение «Прокачка»

- Идите на улицу *Первый признак сильной тревоги — синдром беспокойных ног.*

Метаться в замкнутом пространстве – это усиливать, концентрировать тревогу.

Развеять, «распылить» тревожное состояние можно только на открытом пространстве – идите на улицу.

Чтобы успокоиться максимально быстро, сосредоточьтесь на счете шагов.



Испытываете лень, апатию

- Если есть время, то поленитесь! Почитайте интересную книгу (что-нибудь легкое), поваляйтесь на диване, посмотрите любимый фильм.

Лень и апатия — это требование вашего организма отдохнуть. И вы просто обязаны это требование выполнить.

- Если временем полениться не располагаете, тогда поможет техника «Живая Вода»

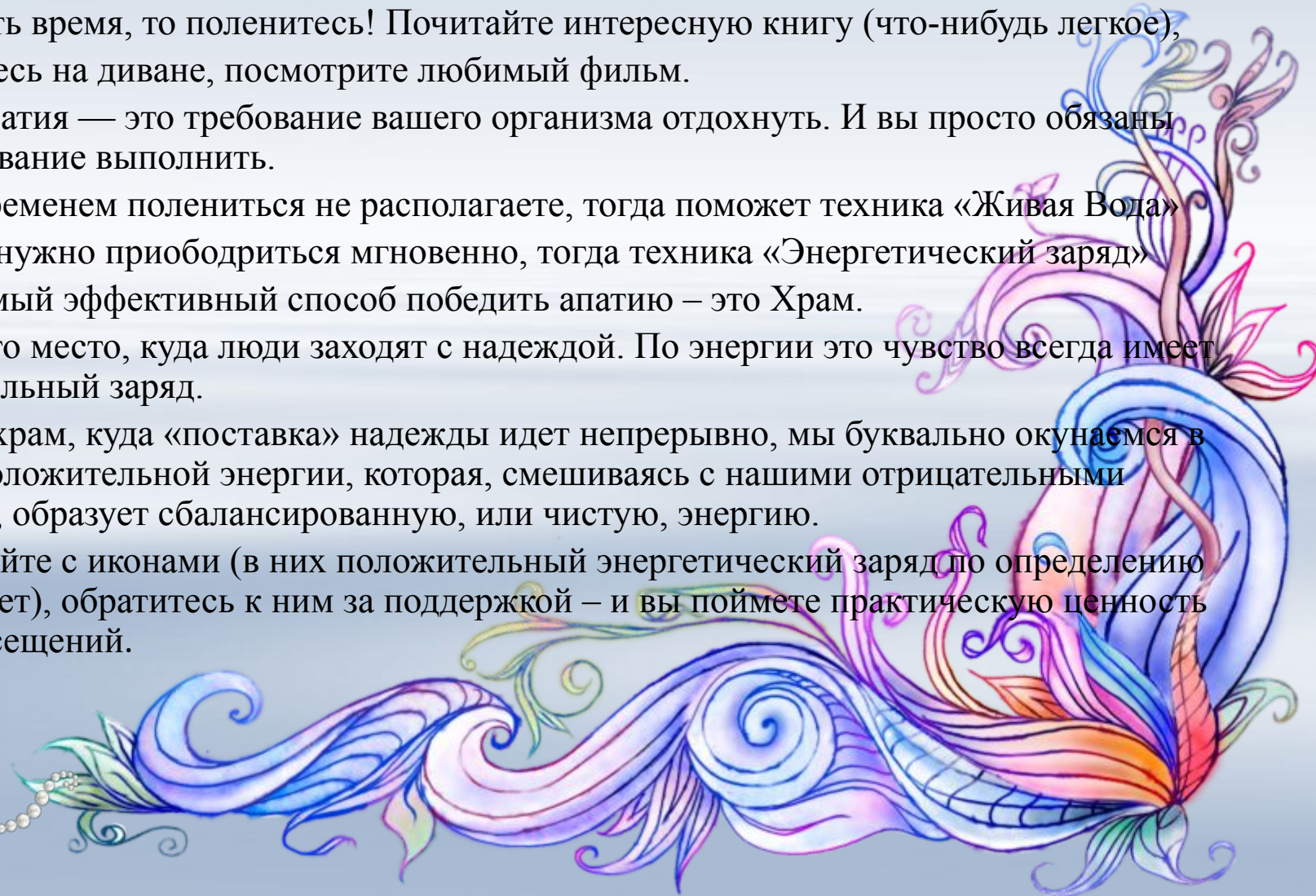
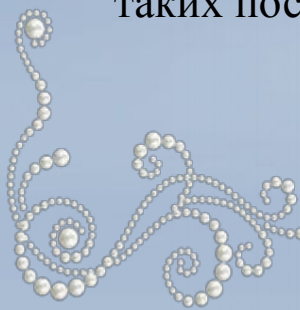
- Если нужно прибодриться мгновенно, тогда техника «Энергетический заряд»

- И самый эффективный способ победить апатию – это Храм.

Храм – это место, куда люди заходят с надеждой. По энергии это чувство всегда имеет положительный заряд.

Заходя в храм, куда «поставка» надежды идет непрерывно, мы буквально окунаемся в купель положительной энергии, которая, смешиваясь с нашими отрицательными зарядами, образует сбалансированную, или чистую, энергию.

Побеседуйте с иконами (в них положительный энергетический заряд по определению не иссякает), обратитесь к ним за поддержкой – и вы поймете практическую ценность таких посещений.





- Приняли участие в разговорах,
где присутствовало осуждение
(сплетни)

- Приняли участие (втянулись) в
чьи-то
конфликтные отношения

- Аффирмация «Я никому не
судья!»

- Молитва разрушения духа
злословия и сплетен

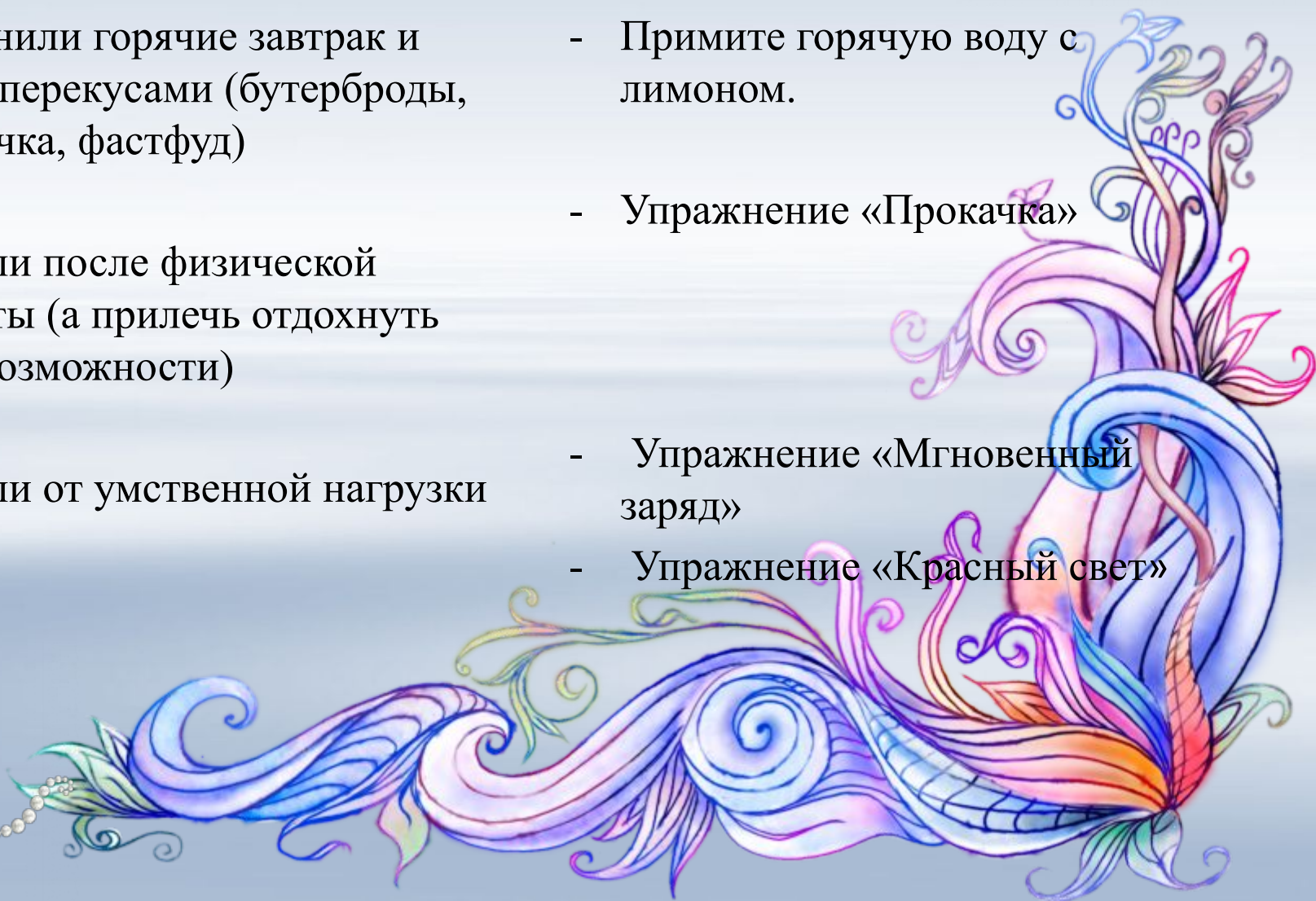
- Упражнение «Музыкальная свеча»



- Заменяли горячие завтрак и обед перекусами (бутерброды, выпечка, фастфуд)
- Устали после физической работы (а прилечь отдохнуть нет возможности)
- Устали от умственной нагрузки

- Примите горячую воду с лимоном.
- Упражнение «Прокачка»

- Упражнение «Мгновенный заряд»
- Упражнение «Красный свет»



- Провели за компьютером без защитных очков больше 1 часа без перерывов.
- Принимали алкоголь

- Упражнение «Красный свет» с акцентом на голову (и особенно на глаза)

- Биозарядка питьевой воды, воду заряжать и принимать теплую.
И не менее 4-х стаканов в течение часа.





Спасибо за внимание!!!

