



# ПАМЯТКА ДЛЯ ВСЕХ

ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ В УЛУЧШЕНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Вам важно шире смотреть на свое здоровье? Здоровье - это система взаимосвязанных элементов трех уровней. Пользуйтесь данным чек-листом для помощи себе с беспокоящей вас проблемой.

Вам предложены утверждения. Поставьте балл от 0-10 напротив каждого. При этом 0 – это не про меня, а 10 – это про меня на 100%, я так и поступаю.

Духовный  
уровень  
здоровья

Я верю и принимаю следующее:

- 1) Все в моем организме, моей жизни и в мире взаимосвязано
- 2) Повлияв на что-то, я запускаю новые процессы в мире и в организме
- 3) Моя жизнь и благополучие в моих руках.
- 4) В жизненных ситуациях я выбираю активную позицию и готовность действовать.

Психологи  
ческий  
уровень  
здоровья

5) Я чувствую свое дыхание и могу осознанно им управлять, становясь здоровее.

6) Я могу управлять своим дыханием, очищая организм и душу от разрушающих чувств.

7) Я всегда иду вперед, ставлю цели, мне есть к чему стремиться.

8) У меня есть цели, связанные с улучшением взаимоотношений с другими людьми и позитивно влияющими на мир.

9) Я стараюсь заботиться о своем питании, изучаю, что полезно и что вредно моему организму.

10) Я стараюсь окружать себя наполняющими меня людьми.

11) Я чувствую, что в моей жизни есть связь с Высшими силами, я умею слышать свою интуицию.

12) Я благодарен за текущий момент времени и за все, что в моей жизни происходит

13) Я верю, что в жизни важен баланс сил и энергии.

Физиолог  
ический  
уровень  
здоровья

У каждого человека восстанавливающие и поддерживающие ресурсы свои. Но их нужно выявить, прописать.

В этом может помочь форум <https://forum.diagnozu.net/>

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ НА БЕСПЛАТНЫЙ  
ИНТЕНСИВ «ЯРЕСУРС: 3D ТЕРАПИЯ»





# 9 МЫСЛЕЙ О ЗДОРОВЬЕ

## КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УЖЕ СЕЙЧАС

### 1. Признание взаимосвязи происходящего с вами.

Человек имеет уникальное функционирование организма, и все в нем взаимосвязано. То же можно сказать и о природе, и о мире взаимоотношений – с самим собой, окружающими людьми. Это тоже влияет на наше здоровье. На нас все влияет. И мы влияем на все. Важно осознавать, что любое изменение среды незамедлительно приводит к развитию цепных реакций и может иметь необратимый эффект.

### 2. Готовность к действию.

Задайте себе вопрос – ваша жизнь и благополучие в ваших руках? Вспомните ситуации, в которых вы приняли активную позицию, позицию вести, позицию не сдаваться. Ощутите внутреннее состояние активности, готовности, влияния на ситуацию.

### 3. Дыхание

Это уникальная функция нашего организма. Остановитесь, если сложно, если тяжело и дышите, не можете дышать полной грудью – дышите как можете, очищайте через осознанное дыхание свой организм, свою душу от разрушающих мыслей и чувств.

### 4. Движение.

Идите вперед во всех смыслах этого слова. Всегда идите вперед. Не можете бежать быстро – бегите трусцой, не можете бежать в принципе – ходите со скандинавскими палками. Просто ходите, гуляйте. Не можете ходить – лежите и дрыгайте ногой. Обучайтесь, работайте. Ставьте большие цели, мотивирующие вас жить. Ставьте маленькие цели на каждый день. Пусть эти цели будут связаны с собой, с окружающими близкими людьми и даже с людьми на планете в целом. Главное двигайтесь!

### 5. Питание

Насыщайте себя, заботьтесь о себе, своем теле, душе и духе. Изучайте информацию о пище, полезной для вас. Применяйте эти знания на практике. Питайте свою душу обогащающими людьми. Общайтесь с природой, с Богом, духами, Создателем или как ваша вера позволяет называть высшие силы.

### 6. Принятие и благодарность.

Будьте благодарны за любой опыт, каким бы тяжелым он ни был. Что-то всегда получается из чего-то. Является следствием, последствием. Будьте внутренне настроены на то, чтобы узнать истинную причину, параллельно принимая и благодаря что есть.

### 7. Понимание гармонии и гомеостаза

Человек есть часть огромного целого, а в мироздании все стремится к восстановлению баланса, гармонии. Так интоксикацию организма предотвращает удаление отходов обмена веществ почками, легкими, ЖКТ, потовыми железами, углекислый газ удаляется через легкие. Регулируется температура тела. И это проявление баланса и гармонии. В мироздании все стремится к гармонии, все космические системы существуют только при равновесии сил притяжения и сил отталкивания.

### 8. Перекрестная адаптация и восстановление.

Если человек занимается физическими нагрузками, укрепляя свое тело, он параллельно укрепляет и свой дух. Если организм сумел приспособиться к какому-то фактору, то его сопротивляемость к другим факторам тоже повышается. Так тренировки гипоксии, подъемы на высоту повышают устойчивость организма к холоду, интоксикациям, инфекциям, психоэмоциональному стрессу. Только задумайтесь, как ваша работа над собой в одном аспекте может подтянуть улучшения в разных сферах.

### 9. Осознание причастности божественного.

Религию придумал человек, а Сказочник-создатель придумал человека. Неважно, к какой религии и верованию вы относите себя. Даже если вы не верите – это тоже вера. И выстраиваете вы свое функционирование в зависимости от этой веры. Поэтому человек при любых взглядах причастен к божественному. Только если допустит ясность в свою жизнь, то приобретет от своей веры очень многое. И я искренне верю, что мои мысли помогли придумать.