

# ЖИТЬ, НЕ БОЛЕЯ

«ВСЮ ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ МОЖНО  
НАПИСАТЬ ТАК: ЧИСТЫЕ МЫСЛИ,  
ЧИСТЫЕ ЖЕЛАНИЯ, ЧИСТЫЕ  
ПОСТУПКИ, ЧИСТЫЕ СЛОВА,  
ЧИСТАЯ ПИЩА, СКРОМНОСТЬ,  
ГИГИЕНА ТЕЛА И ДУШИ,  
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

# НЕ БОЛЕЙТЕ!!!

- ВДОХ. ЗАДЕРЖАЛИ ДЫХАНИЕ И 5 РАЗ ЛАДОШКАМИ ПОХЛОПАЛИ СЕБЯ ПО ГРУДИ. ВЫДОХ.
- РУКИ НА ЗАТЫЛКЕ, ПАЛЬЦЫ – В ЗАМОК. ВДОХ - РУКИ ВВЕРХ ЛАДАНИ – ВВЕРХ. ЗАДЕРЖАЛИ ДЫХАНИЕ. ВЫДОХ, РУКИ В ЗАМКЕ НА ГОЛОВУ. ЗАДЕРЖАЛИ ДЫХАНИЕ. – 5 минут. ОЧЕНЬ ОСВЕЖАЕТ ГОЛОВУ!!!



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

- Не допускайте плохих мыслей.
- Ничего не бойтесь.
- Будьте активными.
- Создавайте внутри себя улыбку.
- Обидчивость – удел слабых.
- Избегайте общества злых людей.
- Не завидуйте.
- Спокойно относитесь к качелям жизни.



# СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ – ЭТО:

- Не причинять боль себе и окружающим.
- Не нуждаться в одобрении.
- Принимать всё, как есть.
- Не скучать.
- Не откладывать проблему.
- Радоваться тому, что имеешь.
- Ты получаешь то, что осуждаешь...



# ЧТО ПОЛЕЗНО:

- НЕ ОБИЖАТЬСЯ
- НЕ ИДЕАЛИЗИРОВАТЬ
- НЕ ВПАДАТЬ В ДОЛГИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ
- МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО
- НЕ ИСКАТЬ ОДОБРЕНИЯ.
- АФФИРМАЦИИ. МАНТРЫ. АФОРИЗМЫ. МУДРЫЕ МЫСЛИ
- ЧИТАЙТЕ МОЛИТВЫ.



# СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

- ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ – САМА ПРИРОДА.
- НЕ СПИТЕ В МЯГКОЙ ПОСТЕЛИ.
- ВЫ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О СЕБЕ.
- ВАЖНО ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ.
- ЗАНИМАЙТЕСЬ СВОИМ ДЕЛОМ.



# БУДЕШЬ ЗДОРОВ, ЕСЛИ:

- ПРОСТИШЬ ОБИДЧИКУ
- ПРОТЯНЕШЬ РУКУ ПОМОЩИ
- НЕ ПЕРЕЕДАЕШЬ
- НЕ ПЕРЕУТОМЛЯЕШЬСЯ
- ЧАЩЕ ЕШЬ РЫБУ
- МНОГО ХОДИШЬ ПЕШКОМ
- УМЕЕШЬ ПОНИМАТЬ ДРУГИХ
- НЕ КУРИШЬ, НЕ ВЫПИВАЕШЬ
- ПОЗИТИВНО МЫСЛИШЬ



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- НЕ ТЕРЯЙ БОДРОСТИ
- ЗАВИСТЬ – ГНИЛЬ ДЛЯ КОСТЕЙ
- УНЫЛЫЙ ДУХ СУШИТ КОСТИ
- ВСЁ ПРОХОДИТ, ПРОЙДЁТ И ЭТО.
- ОБИЛИЕ ДЕЛ – СПОСОБ ПРЕОДОЛЕТЬ БЕСПОКОЙСТВО.





# КАК УПРАВЛЯТЬ СУДЬБОЙ

- Устраните препятствия, которые мешают вам быть лучше.
- Не критикуйте никого.
- Думайте о других позитивно.
- Занимайтесь самообразованием.
- Имейте хобби.
- Источник радости – в нас!!!
- САМОДОСТАТОЧНОСТЬ.
- ОБЩАЙТЕСЬ С ДРУЗЬЯМИ!!!



# САМООБЛАДАНИЕ

- Не выясняйте отношения.
- Читайте настрои Сытина
- Активная деятельность
- Не загоняйте проблемы внутрь
- Пойте мантры: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ; МПОМ – ПЭЭЭЭ.
- Не общайтесь на эмоционально отрицательном уровне.
- Вставляйте чаще под «водопад».



# ГАММЫ РАССЛАБЛЕНИЯ

- КИСТИ – ПЛЕТИ
- РУКИ – ПЛЕТИ
- РУКИ – МАЯТНИКИ
- НОГИ – МАЯТНИКИ
- ПОДНЯТЬ ПЛЕЧИ – СБРОСИТЬ
- УРОНИТЬ ГОЛОВУ НА ГРУДЬ
- МАССАЖ ЗАТЫЛКА
- ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ.
- ГРИМАСЫ.



# СБРОСЬТЕ НАПРЯЖЕНИЕ

- СОГНИТЕ ВСЕ СУСТАВЫ ПООЧЕРЁДНО
- СОЖМИТЕ И РАЗОЖМИТЕ ПАЛЬЦЫ РУК, ЭНЕРГИЧНО!!!
- ФИЗИЧЕСКИ УТОМИТЕСЬ.
- ИЗМЕНИТЕ РЕЖИМ ДНЯ.
- СХОДИТЕ В КИНО, ТЕАТР.
- КУПИТЕ НОВОЕ ПЛАТЬЕ



# БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ПОКАЧАТЬСЯ ВПЕРЁД – НАЗАД
- ПРИСЕСТЬ
- ВТЯНУТЬ ЖИВОТ 30 РАЗ
- ПРОГНУТЬСЯ В СПИНЕ 30 р.
- ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ – 50 р
- ПОДБОРОДОК к ГРУДИ – 15 р
- ПОМОРГАТЬ 30 раз.
- СДЕЛАТЬ ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ 15 р



# ВАМПИР РЯДОМ?

- НЕ РАЗДРАЖАЙТЕСЬ
- НЕ БОЙТЕСЬ
- ДУМАЙТЕ РЯДОМ С НИМ О ПОСТОРОННЕМ
- НЕ ВСТУПАЙТЕ В СПОР
- СКРЕСТИТЕ РУКИ И НОГИ
- ПРЕДСТАВЬТЕ ЗЕРКАЛЬНУЮ СТЕНУ
- ПОМОГАЮТ МОЛИТВЫ



# КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА

- Не оценивать трудную ситуацию как безысходную
- Не страдать от недостойных людей.
- Не переживать прошлую беду
- Помнить, что всё плохое кончается
- Не отказывайтесь от музыки
- Не играйте роль страдальца
- Не вспоминайте без конца стрессовую ситуацию



# НАСТРОЙ

- «НАПЕРЕКОР ВСЕМ НЕВЗГОДАМ ЖИЗНИ ТОРЖЕСТВУЮЩАЯ СИЛА МОЛОДОСТИ СВЕТИТСЯ В МОИХ ГЛАЗАХ, И Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТАНОВЛЮСЬ ДОЛГОЛЕТНЕЙ, НЕСОКРУШИМО ЗДОРОВОЙ ПРЕКРАСНОЙ ЖЕНЩИНОЙ»





# ВАЛЕОЛОГИЯ

- Зажать мизинец по середине – 5 минут – для сердца хорошо.
- Короткий резкий вдох с объятиями себя.
- Встряхнуть руками.
- Поморгать 20 раз
- Сжать кулаки 20 раз



# ВАЛЕОЛОГИЯ

- БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ
- БОЛЬШЕ ГУЛЯТЬ
- БРОСАТЬ СЕБЯ НА ПЯТКИ 40 раз
- НАПРЯЧЬ ВСЁ ТЕЛО НА СЧЁТ 17 И РАССЛАБИТЬСЯ
- НЕ ПЕРЕЕДАТЬ
- МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК



# РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

- ТЫКВА
- БАКЛАЖАНЫ
- ВИНОГРАД
- ЛУК. ЧЕСНОК
- ИМБИРЬ
- ПОМИДОРЫ – ВСЁ ЭТО ХОРОШО ДЛЯ СЕРДЦА!!!



# ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

- СНИМАЕТ СТРЕСС
- СНИМАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ
- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ
- СЖИГАЕТ ЖИРЫ
- СНИМАЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ
- ОСВЕЖАЕТ КОЖУ ЛИЦА



# РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

- КОМПРЕСС ИЗ ОЛИВКОВОГО МАСЛА ПРИ АРТРИТЕ
- СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ ПАПОРОТНИКА ПРОТИВ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ.
- МАЛОЕЖКИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ
- НАТОЩАК 2 ГРУШИ ЛЕЧАТ ХОЛЕЦИСТИТ



# СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИИ

- НЕ ДАВАЙТЕ ВОЛЮ НЕГАТИВНЫМ ЭМОЦИЯМ:
- ОТОЖМИТЕСЬ ОТ ПОЛА 20 РАЗ.
- ПОДТЯНИТЕСЬ НА ТУРНИКЕ
- ПРОГУЛЯЙТЕСЬ
- ПОСЧИТАЙТЕ ДО...
- ГЛУБОКО ПОДЫШИТЕ



# ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ

- ПОД ПОДУШКУ НА НОЧЬ – ЗУБЧИК ЧЕСНОКА – ОТ КОШМАРОВ И СГЛАЗА
- НЕ ОГЛЯДЫВАЙСЯ ВСЛЕД ВСТРЕЧНОМУ – ТЕРЯЕШЬ ЭНЕРГИЮ.
- ПОЛЮБИ СВОЙ ДОМ.
- СМОТРИ ЧАЩЕ НА ОГОНЬ СВЕЧИ – СЖИГАЕШЬ ЗЛО...



# ИСТИННЫЕ МГНОВЕНИЯ СЧАСТЬЯ

- ИСПЕЧЁННЫЕ МАМОЙ  
ПИРОЖКИ
- КОГДА ВАС ЖДУТ С РАБОТЫ  
ДОМОЙ
- УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ С  
СОБОЙ
- НЕ ОТНОСИТЬСЯ КРИТИЧЕСКИ К  
ОКРУЖАЮЩИМ
- ПРИРОДА. ЮМОР. МУЗЫКА...





# ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВ

- ПОЛОЖИТЕ НА ВИДНОЕ МЕСТО СМЕШНУЮ КАРТИНКУ
- ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО НАПРЯЧЬ ТЕЛО – РАССЛАБИТЬ 17 раз.
- НЕ ИСКАТЬ ПОВОД ДЛЯ ТРЕВОГ
- РАЗУМНЫЙ ЭГОИЗМ: «МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ»
- ИМЕЙТЕ ХОББИ.
- В СПОРЕ ПЕРВЫМ ЗАМОЛКАЕТ УМНЫЙ.



# АФФИРМАЦИИ

- « С ПРОШЛЫМ  
ПОКОНЧЕНО..»
- Я В БЕЗОПАСНОСТИ...
- Я ЛЮБЛЮ И ОДОБРЯЮ  
СЕБЯ
- Я ЖИВУ РАДОСТНО
- ВСЁ ИДЁТ ХОРОШО
- ЖИЗНЬ МНЕ НЕ ВРЕДИТ



# МУДРОСТЬ ЗДОРОВЬЯ

- Лучше подвергнуться самокритике, чем осуждению со стороны.
- Всего несколько фраз, принижающих самого себя и восхваляющих собеседника, творят чудеса в человеческих отношениях.
- С помощью уступок получишь больше.
- В неловкой ситуации лучше придерживаться дружелюбного тона.



# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- СОСТАВЬ СПИСОК ВСЕГО, ЗА ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ БЛАГОДАРЕН СУДЬБЕ.
- ЧИТАЙТЕ АФФИРМАЦИИ
- ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ
- ПОХОДИТЕ КАК: малыш, дед, балерина, при радикулите, на цыпочках и т.д.



# НЕ ОБИЖАЙТЕСЬ, ВЕДЬ:

- Про врага надо думать так: бесполезно ссориться или обижаться. Наше плохое настроение не причинит ему вреда. Мы же теряем внутреннее равновесие. Отрицательное отношение к нему вредит нам самим.
- Гнев – это абсурд, это болезнь!!!



БЕЗ ТРУДНОСТЕЙ НЕТ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ

