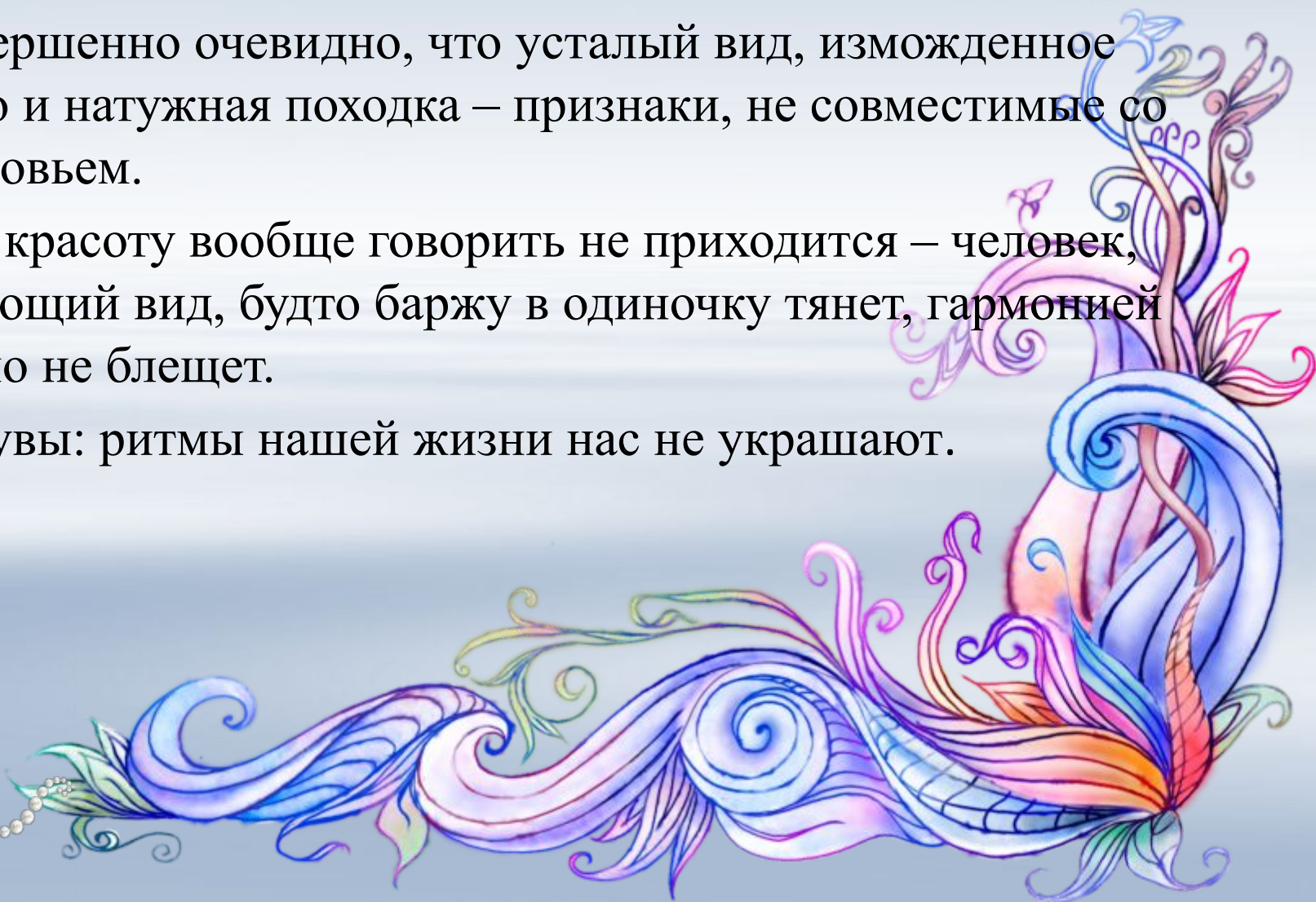



Как стать несгораемой  
батарейкой



- 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:

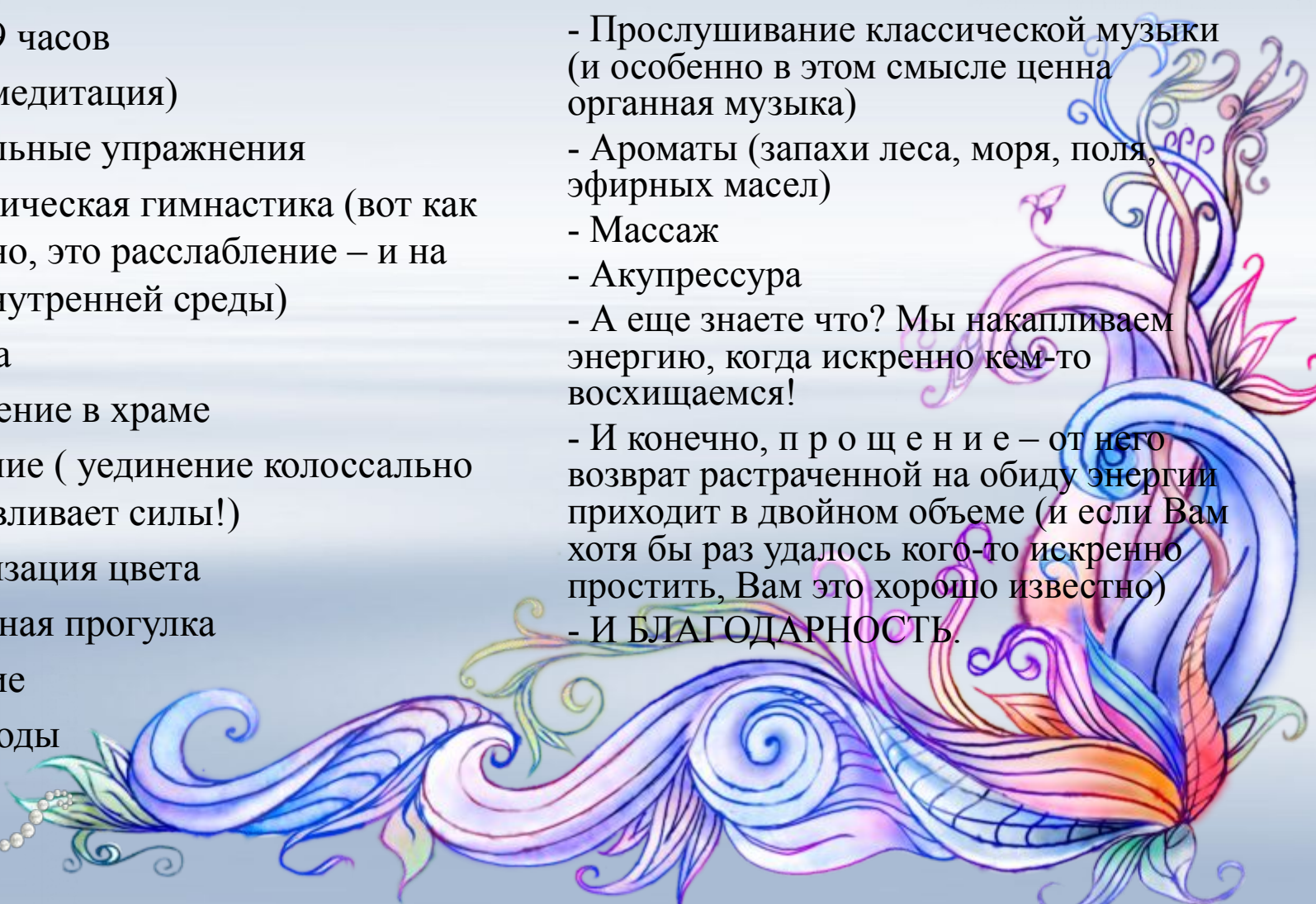
- Недостаток сна (меньше 6 часов)
- Избыток сна (больше 10 часов)
- Гнев и глухое раздражение
- Неприязнь (навязчивое и весьма стойкое - чувство к человеку или группе людей)
- Обида
- Тревога, страх
- Суетливость (это когда при больших затратах движений мало продуктивного результата)

- 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



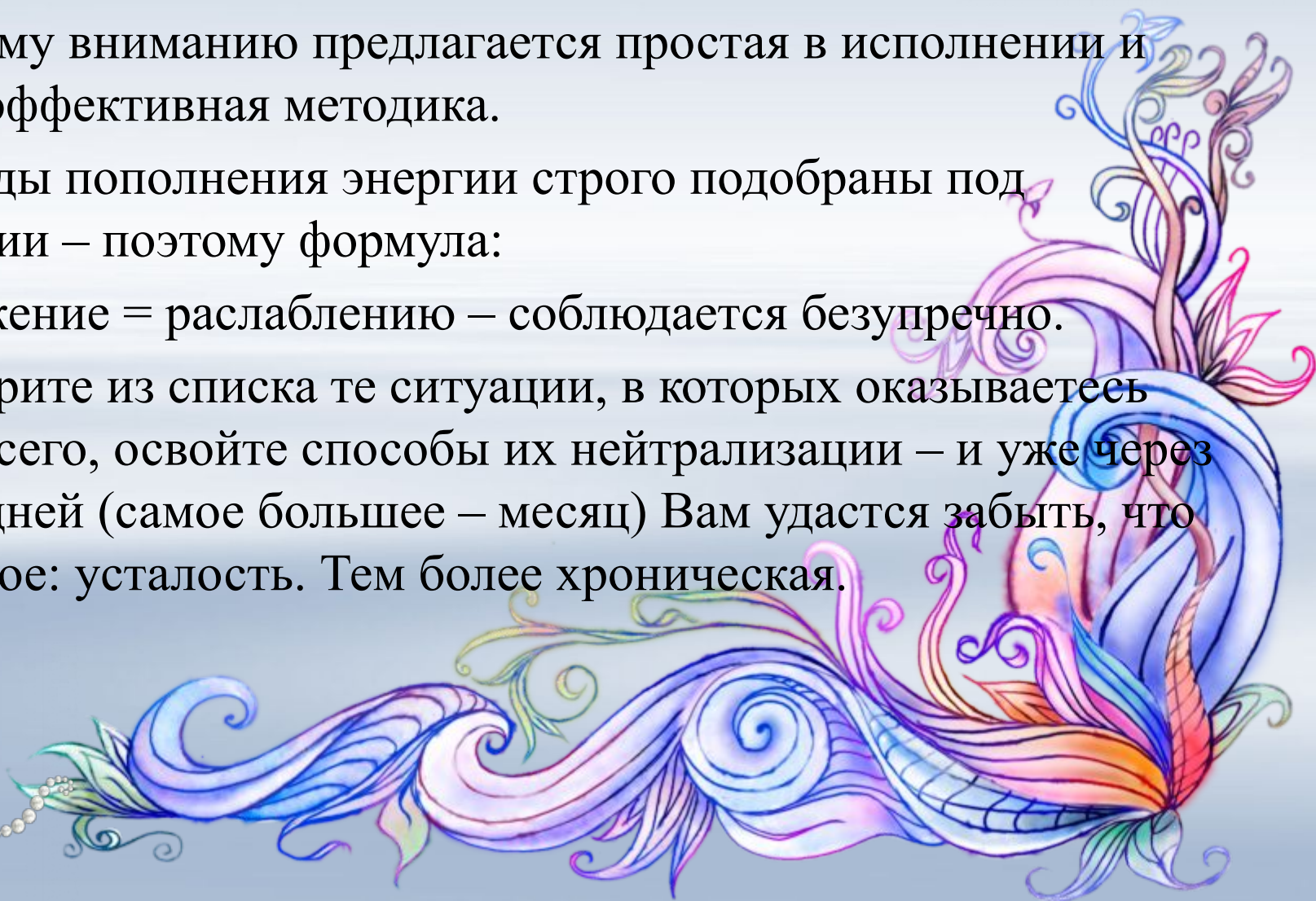
*К расслаблению (когда мы накапливаем энергию)  
относится следующее:*

- 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 растроченной 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 поспорились

- 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)

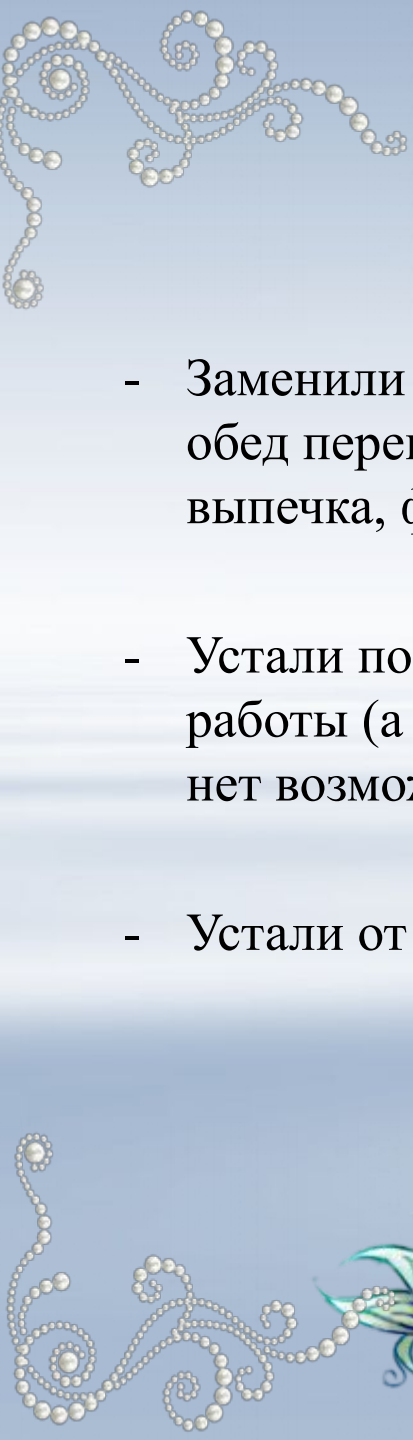
- Приняли участие (втянулись) в  
чьи-то  
конфликтные отношения

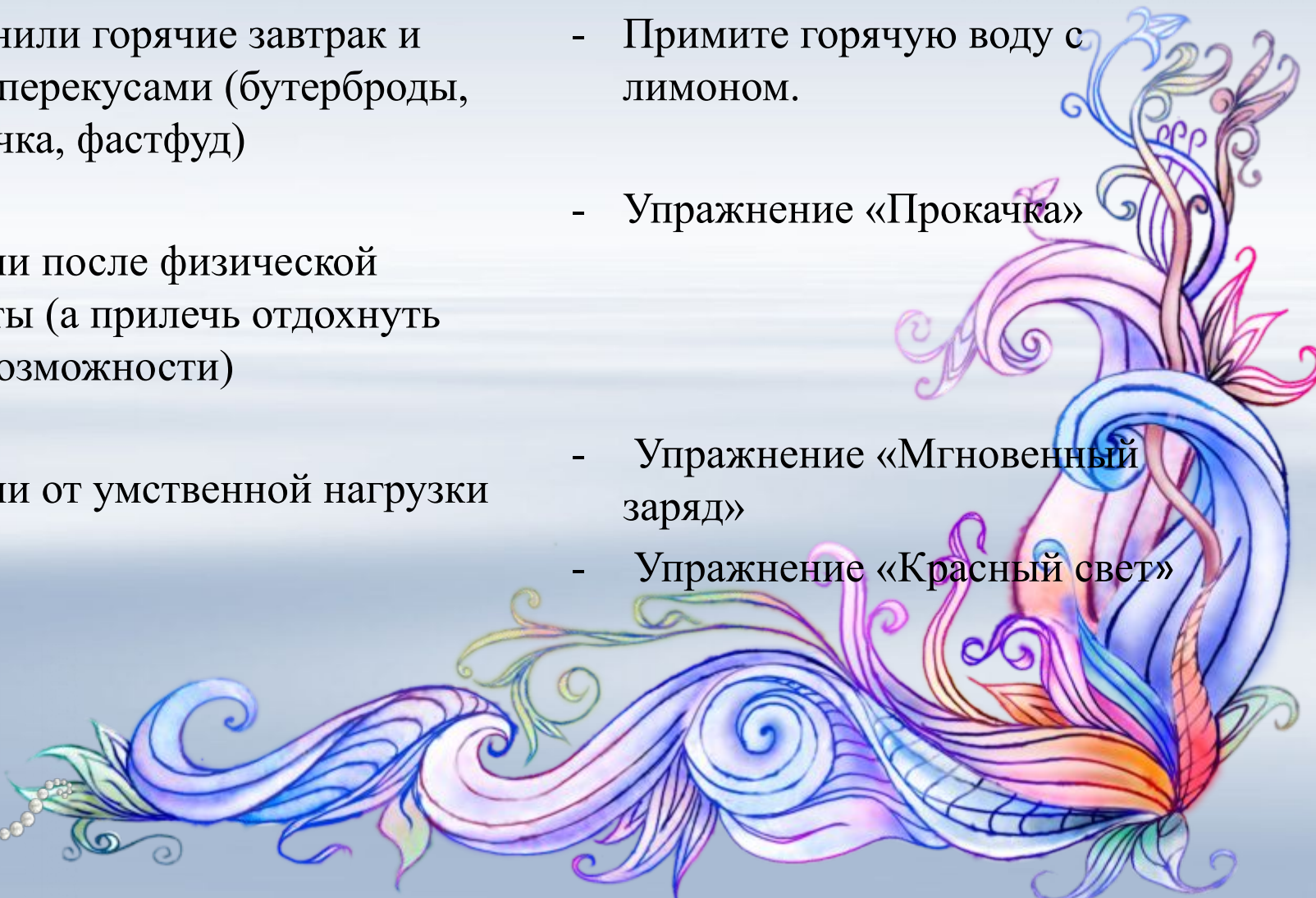
- Аффирмация «Я никому не  
судья!»

- 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.





## СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

О прохождении курса конференции «Здоровье. Молодость. Стройность» в полном объеме, вручается:

**Грацкой Алле Анатольевне**

### Спикеры конференции:

Виктор Луцковский	Рамоната
Татьяна Липин	Светлана Вельма
Виктор Лубин	Евгений Садовский
Мария Петерская	Росси
Татьяна Баслик	Елена Барцова
Ольга Аванюк	Валентина Мельникова
Ольга Гудименко	Светлана Вазвин
Юлия Рыжова	Людмила Симоновичева
Александр Воронцов	Светлана Вазвин
Татьяна Рыжова	Элена Адаме
Ирина Зорина	Светлана Костанова
Татьяна Зинина	Ольга Пиндрова
Ольга Турчак	Борис Козловский

Организаторы:

Masaa University



masaa.ru

Дата:

Сентябрь-Октябрь 2017



## СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА

О прохождении курса конференции «Стиль и красота: к лету готова!» в полном объеме, вручается:

**Грацкая Алла Анатольевна**

### Спикеры конференции:

Ольга Горбунова	Юлия Зинина
Евгений Садовский	
Элена Адаме	
Росси	
Ольга Гудименко	
Наталья Кокорева	
Оксана Михайленко	
Ольга Леконко	
Татьяна Зинина	
Виктор Лубин	
Ольга Турчак	
Светлана Зинина	
Евгений Садовский	

Организаторы:

Masaa University



masaa.ru

Дата:

Май 2017

Спасибо за внимание!!!

