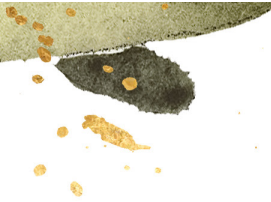


Купить ежедневник "Мой ресурс"







Мой ресурс

Приветствую тебя, моя дорогая прекрасная женщина! Этот дневник создан специально для тебя. В нем собраны самые эффективные телесные, духовные и энергетические практики, помогающие восполнить свой ресурс, обрести гармоничное сильное состояние. Здесь ты сможешь прочувствовать на себе эффект от ведения дневника успеха и от еженедельной практики благодарности. Также тебе в помощь даются чудесные аффирмации, увлекательные игры и задания, вдохновляющая сказка, практические советы и очень полезная информация о кристаллах, женских эфирных маслах, травах и т.д.

Каждый день записывай в этом дневнике свои достижения. Это может быть что угодно. Не умоляй значение маленьких побед и действий. Учись хвалить себя даже когда кажется, что не за что. Ведь чем больше ты будешь концентрировать свое внимание на успехах, тем больше их будет становиться в твоей жизни (где внимание, там и энергия). При ежедневной практике ты начнешь чувствовать большую уверенность в себе и сможешь достигнуть невероятных успехов.

Раз в неделю от всей души благодари, заполняя «ромашку благодарности». Благодарю за все волшебное, что произошло в твоей жизни. Ищи волшебство в самых простых и обыденных вещах. Выполняя эту практику ты научишься видеть поводы для благодарности в каждом моменте и благодарность станет твоим естественным состоянием, подняв тебя на новый уровень жизни.



Утренние ритуалы

Как день начнешь, так его и проведешь.

Очень большое значение имеет то, как мы проводим свое утро, поэтому наш путь мы начнем с внедрения приятных и полезных утренних ритуалов.

Ранний подъем

Рекомендуется вставать в восход солнца. Но даже регулярно вставая в 5 или 6 часом утра ты будешь чувствовать себя прекрасно. Сильно возрастет твоя продуктивность и осознанность.

Чтобы рано вставать, и при этом полноценно выспаться, придется рано ложиться. 21-22 часа — это лучшее время для того, чтобы лечь спать. Это позволит тебе восстановить свое психоэмоциональное состояние и быть в ресурсе весь следующий день.

Осознанный стакан воды

Вода отлично помогает проснуться и запустить все процессы в организме. А еще мы можем очистить воду на энергетическом уровне, зарядить ее на намерение.

Для сотворения этой Магии понадобится бокал, наполненный водой. Нам необходимо ее очистить, проведя ведущей рукой над поверхностью бокала и визуализируя, как мерцающий свет проникает в воду и очищает ее от любых энергетических влияний. Далее подносим бокал к области межбровья (Аджне) и фокусируем там внимание. Визуализируем, как из Аджны тёплым потоком вытекает голубоватый свет, формируя чистый, прозрачный кристалл. Волшебный камень лунного света направляется в содержимое бокала, освещая его и заряжая вашим намерением наполниться энергией Любви и Света. Когда свет кристалла растворится в бокале, выпейте готовый эликсир, сливаясь с Водой.

Зарядка (цигун, йога)

чень важно после сна разогреть тело. Лучше всего для этого подойдет утренний комплекс из йоги «Сурья Намаскар». Можно совместить его с классической разминкой или растяжкой.

Также для утренней практики прекрасно подходит цигун.

Массаж сухой щеткой

Массаж активизирует деятельность лимфатической системы, избавляет от токсинов, целлюлита и дарит заряд бодрости и энергии. Щетинки открывают поры, облегчают выход токсинов наружу.

Как делать сухой массаж щеткой:

- Только на сухую кожу перед принятием душа.
- Берем щетку, обязательно с натуральной щетиной. Это может быть щетина кактуса или кабана.
- Начиная со стоп растирающими движениями вверх поднимаемся по ногам. Каждый участок проходим по 10 раз.
- Проходим круговым движением колено, под коленкой никогда не трогаем.
- Далее бедра - те же движения, ягодицы и живот растираем круговыми движениями по часовой стрелке. От поясницы — по бокам, вперед, далее вверх по спине, потом проходим руки от пальчиков гоним к сердцу (по 10 движений на область ладони —локоть, локоток по кругу, предплечья), от плеча к центру декольте, с шеи вниз. Движения пусть будут плавными и нежными, особенно вначале.
- После массажа примите душ, и нанесите увлажняющий лосьон или масло.

Массаж активизирует деятельность лимфатической системы, избавляет от токсинов, целлюлита и дарит заряд бодрости и энергии. Щетинки открывают поры, облегчают выход токсинов наружу.



Дневник успеха

Понедельник

Вторник

Среда

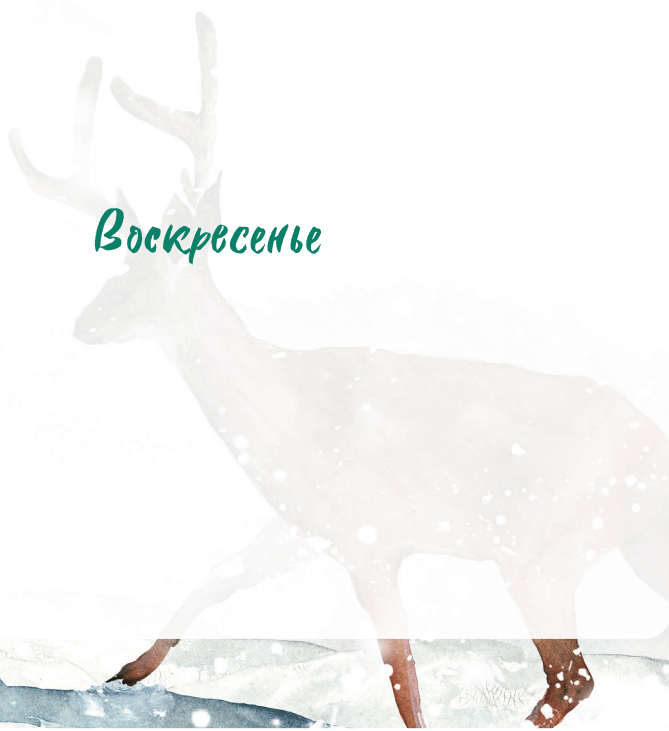


Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье



Дневник успеха

Понедельник

Вторник

Среда

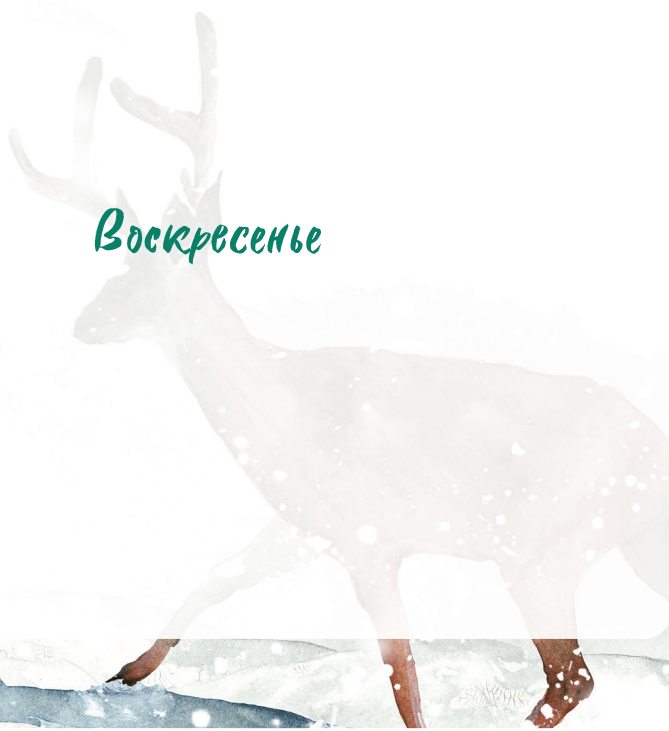


Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье



Дневник успеха

Понедельник

Вторник

Среда

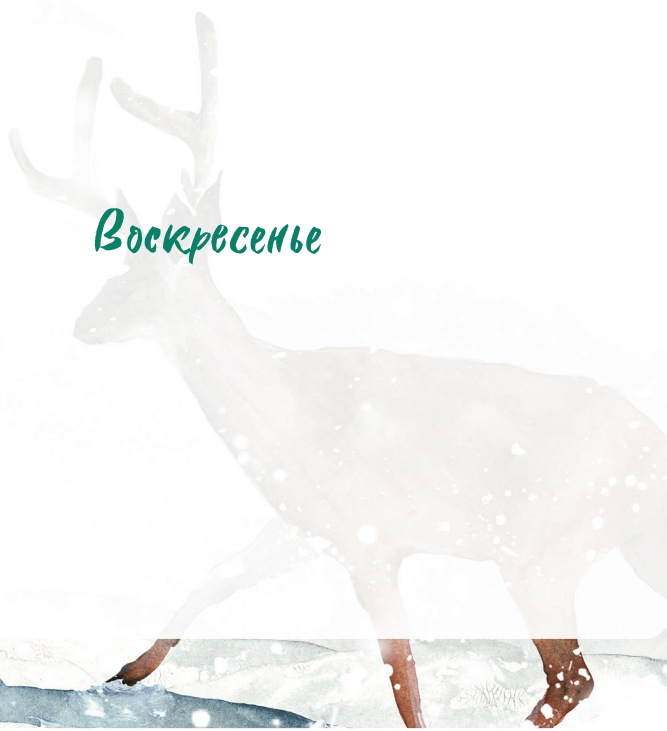


Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье



Дневник успеха

Понедельник

Вторник

Среда

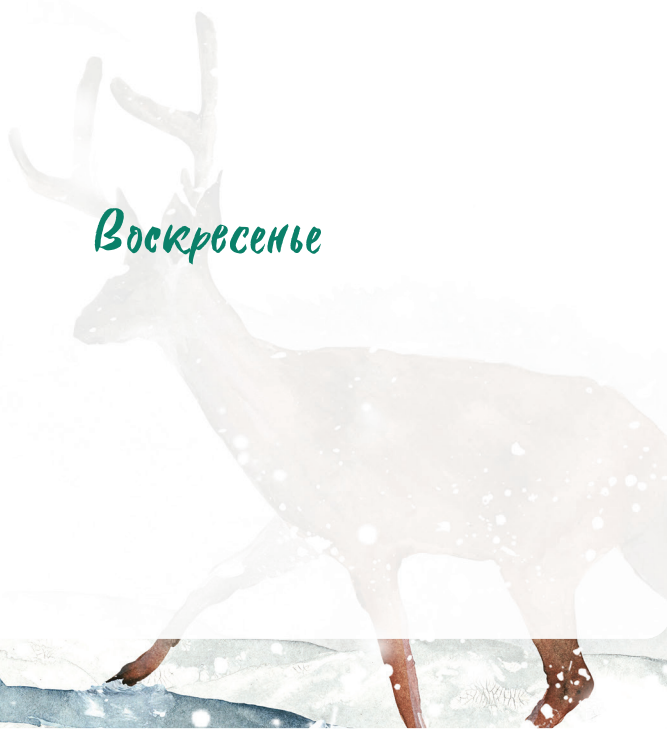


Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье





Благодарности



Утренние ритуалы...

Поздравляю тебя с внедрением в свою жизнь целых 4 утренних ритуала: ранний подъем, осознанный стакан воды, разминку и массаж сухой щеткой. Ты большая молодец. Уверенна, что ты уже видишь позитивные изменения в своей жизни.

Но можно сделать наше утро еще более наполняющим и прекрасным.

Контрастный душ

После физических упражнений обязательно стоит принять контрастный душ.

Эта водная процедура улучшает самочувствие и укрепляет иммунитет.

Начинать контрастный душ нужно с горячей воды, а заканчивать холодной.

Под горячей водой нужно находиться в два раза дольше чем под холодной.

Например, 20-30 секунд - под горячим душем, и 10-15 секунд - под холодным. Общее время приема контрастного душа составляет около 5 минут. После душа разотри всё тело полотенцем до лёгкого покраснения, чтобы увеличить кровообращение в верхних слоях кожи.

Промасливание

После массажа сухой щеткой и контрастного душа наноси на кожу масло.

Оно впитывается и проникает в глубокие слои дермы.

Выбор масла зависит от времени года и состояния здоровья:

- кунжутное и миндальное согревают;
- кокосовое и оливковое охлаждают;
- масла подсолнечника и виноградной косточки увлажняют;
- в общем случае можно использовать любое качественное пищевое масло первого отжима.

Промасливание начинают снизу, от стоп. Если есть возможность и время, слегка массируй стопы, голени и бедра. Особое внимание удели проблемным местам, например, суставам или связкам. Верхнюю часть тела начиная обрабатывать от пальцев рук, двигаясь к плечам.

Пранаяма, медитация и настройка на день

Нади Шодхана пранаяма. Это простая, но высоко эффективная дыхательная техника, которая настраивает ум тело и эмоции.

Ты можешь использовать этот тип дыхания для того чтобы успокоить ум перед практикой медитации, это особенно полезно для того, чтобы остановить непрекращающийся поток мыслей, в стрессовых ситуациях.

Техника выполнения Нади Шодханы

- Приими удобное положение сидя, сохраняй спину прямой
- Расположи левую ладонь на левом бедре и расслабь ее, а правую расположи напротив лица.
- Указательный и средний палец правой руки расположи в точке между бровей, слегка прижми их ко лбу, активно работать будут большой и безымянный пальцы
- Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов через нос
- Закрой правую ноздрю большим пальцем правой руки, плавно вдохни через левую ноздрю
- Закрой левую ноздрю безымянным пальцем, сейчас обе ноздри закрыты, образуется короткая пауза на вершине вашего вдоха
- Открой правую ноздрю и плавно через нее выдохни, делая короткую паузу на дне выдоха
- Медленно вдыхай через правую ноздрю
- Обе ноздри закрыты, безымянным и большим пальцами
- Открой левую ноздрю, и плавно через нее выдохни, небольшая пауза на дне выдоха.
- Повтори 5-10 циклов позволяя вниманию следовать за твоими вдохами и выдохами.



Медитация «Осознанное Дыхание»

В этой медитации ты фокусируешься на дыхании, потому что оно всегда с тобой. В процессе практики ты отслеживаешь ощущения от дыхания, а когда ум начинает блуждать, ты мягко возвращаешь внимание к своему дыханию. Помни, что отвлечение и блуждание — это естественная работа ума. Поэтому не сердись на себя, когда отвлеклась.

С помощью этой практики ты учишься осознавать свое дыхание и тренировать внимание. Ты учишься использовать дыхание как инструмент для устранения рассеянности ума и развития силы сосредоточения. Во время этой медитации приходит умственное и физическое успокоение. Благодаря этому ты снижаешь негативное влияние стресса на тело и ум.

Еще одна эффективная техника медленного дыхания:

- На четыре счёта — вдох.
- На четыре — задержка.
- На четыре — выдох.
- На четыре — задержка.

Создай для себя ресурсную настройку на день. Проговори все что подсказывает тебе душа.

Полезный завтрак

Рекомендую включить в завтрак небольшой легко усваиваемый белок – творог. Также обязательно включить жиры, потому что они обеспечивают хорошую секрецию желчи в желчном пузыре: это нерафинированные оливковое и льняное масла с содержанием Омега-3 и Омега-9, кокосовое масло, сыр, авокадо.

Всегда помни о том, насколько важно встречать каждое утро радостно, настраиваясь на день так, словно он – самый лучший в жизни. Так и есть – ведь он не повторится больше:) уникальная красота.

Проснувшись, сладко потянись, улыбнись и пусть первой мыслью будет благодарность. Скажи от всего Сердца, искреннее «благодарю». Осознанно войди в тело: сделайте себе массаж, даже ещё не вставая с постели разомните позвоночник, шею, стопы, уши.

Выпей стакан тёплой воды, зарядив ее благодными аффирмациями, энергией Света и исцеления .

Пусть утренняя медитация и практика йоги (комплекс сурья-намаскар, или просто растяжка!) станет твоим самым важным ритуалом дня: спокойный, ясный ум с утра – формула гармоничного дня.

Обратись к Вселенной за покровительством, с просьбой вести и направлять тебя в течение дня. На Алтаре зажги свечи, окури себя благовониями, сделай практику с камнями и минералами, чтобы получить заряд их энергии.

Приготовь легкий завтрак, не отяжеляющим желудок, но наполняющий легкостью, витаминами.

Фрукты, зелень, если орехи и семена – то замоченные водой.