



НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ЭЛИС»

Методические рекомендации

**КОМПЛЕКС
«Энергия жизни»
(«DETA-Ritm»)**

С.П. Коноплёв

© НПП «ЭЛИС»

Все права защищены. Запрещается производить частичное или полное фотомеханическое воспроизведение и запись на электронные носители информации.

Содержание

Потеря и накопление энергии	2
Энергетические напитки	5
Факты про энерготоники	6
Лечебные программы	
1. Активная защита	9
2. Активация иммунной системы	10
3. Энергия жизни	11
4. Нормализация психики	12
5. Омоложение	14
6. Мышечный тонус	16
7. Глубокая очистка организма	18
Рекомендации по составлению автоматических программ	20
Практические способы повышения внутренней энергии	21

Потеря и накопление энергии

Комплекс программ предназначен для восполнения утраченной энергии.

В организме человека происходит круговорот энергии, при этом часть энергии человека расходуется и ее приходится постоянно восполнять.

Уровень жизненной энергии лежит в основе всех успехов и достижений человека, а ее недостаток приводит к неэффективному использованию времени, потере благоприятных возможностей. Это основная причина неудач человека, недостижения собственных целей. Мы восторгаемся людьми, добившимися значительных успехов в личной жизни и бизнесе, удивляемся их энергетике и силе воли.

Что же позволяет человеку достигать намеченных целей?

Об успешных людях кто-то говорит: «Баловни судьбы!», некоторые удивляются: «У них словно крылья выросли!», другие с завистью восклицают: «Им просто повезло», кто-то с уважением скажет: «Умеют трудиться!».

Но все это – лишь оценки результатов, вершины айсберга под названием «Успех». А в основе его лежит знание своих целей и способов их достижения, желание достигнуть цели, не жалея сил и времени, наличие необходимых знаний и навыков... И – способность управлять собственной энергией и эффективно распределять ее. При этом общий успех человека в любом деле во многом зависит именно от последнего фактора.

То есть, секрет прост – для достижения результата необходимо большую часть своей жизненной энергии направлять на действия, способные привести к желаемой цели.

В теории все достаточно просто, но как это осуществить на практике? Откуда взять необходимую энергию? Именно об этом и пойдет речь далее.

Почему мы растратчиваем энергию, так нужную для организма?

Потеря энергии	Накопление энергии
На уровне физического тела	
Энергозатратные позы: суетность, сгорбленность	Здоровый образ жизни: режим дня, питания, физических упражнений и сна
Болезни, особенно хронические и сопровождающиеся болями	Излечение болезней или хотя бы некоторое продвижение на этом пути
Неосознанные мышечные зажимы.	Практика релаксационной медитации для снятия мышечных зажимов
Резкие и хаотические движения	Использование различных чисток – печени, почек, крови, лимфы и т.д. (комплекс «Полная очистка организма»)
На уровне эфирного тела	
Неправильное дыхание	Регулировка дыхания и мягкие попытки направить его в правильное русло: дыхание носом, а не ртом, выдох длиннее вдоха и т.д.
Отсутствие контакта с природой и свежим воздухом	Жизнь в гармонии с природой и частое пребывание на свежем воздухе

Потеря энергии	Накопление энергии
На уровне астрального тела	
Негативные эмоции: агрессия, гнев, зависть, вожделение, депрессия, пессимизм, уныние и т.д. (по энергетике, например: 5 минут психоза эквивалентны 1 часу положительных эмоций с обратным знаком)	Способность поддерживать повышенное настроение почти постоянно, независимо от обстоятельств и событий, происходящих в жизни
Противоречивые желания, раздирающие человека. Внутренние конфликты с вовлечением эмоций, зависимости, привязанности и т.д.	Преодоление склонности к негативным эмоциям. Для этого можно использовать различные психологические и духовные практики
Негативные эмоции других людей, направленные на человека	Прекращение общения с негативными людьми и энергетическими вампирами. Эмоциональная открытость и позитивное взаимодействие с людьми
Нездоровы сон или расстройства сна: бессонница, кошмары, чрезмерный или недостаточный сон, сон в не положенное время, например, днем, поздний подъем и поздний отход ко сну и прочие расстройства сна	Борьба с бессонницей с помощью программы «Антистресс – расстройство сна». Соблюдение режима сна: помните, мозг отдыхает с 23 часов до 1 часа ночи. В это время надо спать
На уровне ментального тела	
Беспокойный ум, чрезмерное количество мыслей	Контроль за своими мыслями на протяжение всего дня

Потеря энергии	Накопление энергии
Негативные мысли, ведущие к негативным эмоциям	Остановка ненужных и негативных мыслей
Чрезмерное погружение в собственные мечты и грезы	Наблюдение за мыслями
Размышления о том, что для вас не имеет значение, например, о решении проблем далекого будущего или пустые мысли о прошлом	Понимание, что каждая мысль тянет за собой кармические последствия

Энергетические напитки

Энергетический напиток (энергетик, энерготоник) – продукт, стимулирующий центральную нервную систему человека, вызывая «искусственную бодрость». Был создан относительно недавно, хотя те ингредиенты, что входят в его состав, давно используются для стимуляции нервной системы. Энергетики стали незаменимыми друзьями студентов, готовящихся к экзаменам, водителей, тренеров по фитнесу, офисных работников и завсегдатаев клубов.

Энерготоники могут отличаться друг от друга своей «напинкой», но в состав любого энергетического напитка обязательно входит кофеин – известный стимулятор умственной деятельности и сердечно-сосудистой системы.

Достаточно часто в состав энерготоника входит аминокислота таурин, которая накапливается в мышечной ткани и тем самым улучшает работу сердечной мышцы. В одной банке содержится в среднем от 400 до 1000 мг таурина, а это в несколько раз выше, чем в других продуктах.

Кроме того, вместе с таурином производители включают в состав напитка глюкуронолактон, количество которого в 2 банках может почти в 500 раз превышать дневную норму этого вещества.

Ученые и по сей день не знают, как такие компоненты в таких дозах работают в человеческом организме и, что очень важно, как они взаимодействуют с кофеином. Вот почему, делая очередной глоток энергетоника, помните – эксперты Научного комитета по продуктам Европейского Союза официально заявляют, что безопасность употребления в таких дозах таурина и глюкуронолактона не установлена и для этого необходимы дальнейшие исследования.

Факты про энергетоники

1. Тонизирующий напиток никакой энергии организму не дает, а просто задействует внутренние резервы нашего организма, которые, к сожалению, не безграничны, к тому же чрезмерная стимуляция наших клеток рано или поздно истощает их.

2. Смешивая алкоголь с энергетониками, мы рискуем, ведь кофеин и алкоголь — это антиподы: первый бодрит, а второй расслабляет. Представьте, какой шок испытывает организм, получая одновременно оба. К тому же кофеин усиливает действие алкоголя на мозг.

3. Рекомендуемая доза – это 0,25 л среднестатистического энергетика (1 баночка). Максимальная допустимая норма в сутки – 2 банки, и то не каждый день.

4. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта можно ощутить побочные действия.

6. Не употребляйте энергетоник после занятий спортом – и то, и другое повышает давление. Кроме того, кофеин славится своими мочегонными свойствами, а организм и так уже потерял много жидкости во время тренировок.

7. Многие энергетики высококалорийны, что вряд ли порадует тех, кто следит за собственной фигурой.

8. Все без исключения «энергетики» содержат кофеин,

который помогает перебороть на какое-то время усталость и сонливость, однако может вызывать тахикардию, нервозность и даже диарею.

9. При злоупотреблении энергетическими напитками происходит привыкание, бессонница, повышенная раздражительность, депрессии и более серьезные заболевания.

10. Витамины, содержащиеся в энергетониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс. Кроме того, большое содержание витаминов группы В может вызвать острую аллергическую реакцию, изменения в нервной и сердечно-сосудистой системах, способен вызывать учащенное сердцебиение, дрожь в руках и ногах, а также и в других органах и тканях.

11. Энергетические напитки нельзя пить детям, беременным женщинам и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

12. Энергетоники разрушают зубную эмаль, они больше других газированных напитков нарушают кислотно-щелочной баланс ротовой полости.

13. В составе «энергетиков» есть таурин (аминокислота, которая помогает жирам усваиваться) – способствует быстрому усваиванию жиров, стимулирует обмен веществ, регулирует сердцебиение. Но при передозировке может вызвать не только боли в животе, но обострение язвы и другие болезни пищеварительной системы.

14. Гуарана и женьшень, также встречающиеся в этих напитках, – лекарственные растения, обладающие тонизирующими свойствами. Но возбуждающие свойства, приписываемые гуаране и женьшению, не подтверждены исследованиями. Возможно, люди верят в их силу исключительно из-за экзотического названия.

15. Еще один компонент – D-рибоза (углевод, необходимый для синтеза АТФ – энергетически-активной молекулы

клеток тела) – стимулирует поступление кислорода к тканям, создает энергетический запас АТФ, способствуя восстановлению сердечной мышцы и скелетной мускулатуры после нагрузок. Переизбыток энергетических молекул может вызвать боли в мышцах.

16. Еще в энергетических напитках имеется вещество с загадочным названием инозит. Однако, как выяснилось, инозит — это всего лишь одна из разновидностей спирта, который не добавит вам энергии, но существенно повлияет на печень.

17. Франция, Дания и Норвегия запретили продажу энергетиков в магазинах. Иностранные медики причисляют их к медикаментам, поэтому продажа напитков осуществляется только в аптеках по рецептам врача.

18. Смертельная доза для человека – около 10 г. кофеина (150 баночек энергетика).

19. Известны случаи смерти после употребления энергетиков, смешанных с алкоголем.

Лечебные программы

1. «Активная защита»

Универсальный режим, предназначенный для защиты организма человека от внешних патогенных излучений, вредного влияния негативных людей – «энергетических вампиров», обеспечивая организм энергией, повышая адаптационные возможности организма.



Поскольку организм человека существует в условиях непрекращающегося изменения внутренней и внешней среды, к которым необходимо постоянно приспосабливаться, то согласование процессов и функций организма являются основными факторами поддержания здоровья. Программа помогает людям с повышенной метеочувствительностью.

Нарушения процессов регуляции у современного человека встречаются очень часто. Причины этих нарушений многообразны: нервные переутомления, стрессы, неправильное несбалансированное питание, вредные привычки, влияние экологически неблагополучной окружающей среды и др.

Применение

Программа «Активная защита» хорошо зарекомендовала себя для профилактики различных заболеваний, стрессов, перенапряжения, усталости и прочее. Ее применение восстанавливает иммунитет, снимает усталость, раздражи-

тельность и напряженность, повышает работоспособность, внимание, жизненный тонус. Кроме того, работая с большим количеством людей, вы можете успешно использовать эту программу как средство индивидуальной защиты от их воздействия.

2. Активация иммунной системы

Слово «иммунитет» происходит от латинского «*immunitas*», что означает «освобождение», «избавление».

Иммунитет – это защитная реакция организма, способность противостоять действию повреждающих агентов, сохраняя свою целостность и биологическую индивидуальность. Благодаря иммунитету, организм побеждает болезнь и выздоравливает. Некоторыми инфекционными заболеваниями (например, корь и краснуха) человек болеет единожды, а потом всю оставшуюся жизнь невосприимчив к ним, даже если тесно контактирует с больным.

Иммунитет современного человека постоянно подвергается серьезным испытаниям из-за тяжелой экологической обстановки и постоянных стрессов. К ослаблению иммунитета и возникновению состояния иммунного дефицита приводит практически любое заболевание, особенно инфекционное, а также переутомление, хронический стресс, неправильное питание, ряд гормональных препаратов и антибиотики. Девять из десяти жителей России имеют сниженный иммунитет.

Снижение защитных сил организма приводит к частым и продолжительным инфекциям, тяжелому течению всех заболеваний. Первый признак ослабленного иммунитета – это простудные заболевания. Если вы простуживаетесь чаще, чем 4-5 раз в год и постоянно страдаете насморком и слабостью во всем теле, вам однозначно нужно обратить внимание на эти тревожные сигналы.

Повышение иммунитета – комплекс профилактических и

лечебных мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма и восстановление нормальной работы иммунной системы.

Для нормального функционирования иммунной системы нужно соблюдать ряд условий:

- правильное, сбалансированное питание, с достаточным количеством белков, витаминов и микроэлементов;
- нормальный режим сна и бодрствования;
- своевременное лечение инфекций и хронических заболеваний.

Применение

Программа «Стимуляция иммунитета» способствует скорейшему восстановлению защитных функций организма, помогает легче переносить внешние агрессивные факторы. Обладает стимулирующим влиянием на организм, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, увеличивает физическую активность. Применяется для профилактики и лечения инфекционных заболеваний, при переутомлении, стрессах, повышенных физических нагрузках.

3. «Энергия жизни»

Это основная программа данного комплекса. Программа заряжает человека энергией и регулирует ее потоки по всему организму.

Для человеческого организма очень важно, чтобы соблюдался баланс между притоком и расходом энергии. Если энергетический обмен нарушен, то это отрицательно сказывается на человеке. От уровня внутренней энергии напрямую зависит всё: здоровье человека, его успех в обществе и финансовое благополучие.

Пониженный уровень энергии является непосредственной причиной хронических болезней, люди все чаще испытывают упадок сил, нервное истощение и не знают, как сохранить энергию.



Очень часто отсутствие внутренней энергии мешает реализовать творческий потенциал.

Многие знают по себе, что при отсутствии энергии с трудом дотягивают до выходных, в надежде отдохнуть и набраться сил, но чаще всего этого не происходит. Усталость накапливается, человек мечтает об отпуске – «вот тогда-то и накоплю энергию»,

однако и силы, набранные на отдыхе, расходуются слишком быстро.

Частоты программы «Энергия жизни» вызывают резонанс в органах и системах организма. За счет резонанса энергия поступает в организм, придавая ему бодрость и силы для творчества.

Применение

Для зарядки организма энергией рекомендуется применять эту программу в период повышенных психологических и физических нагрузок ежедневно, при ощущении хронической усталости.

4. «Нормализация психики»

Наиболее энергетически затратным механизмом для человека являются нарушения психики. При этом человек может сам того не осознавать. Одной из причин может являться накопившийся стресс.

Жизнь современного человека буквально напичкана

стрессовыми ситуациями. Здоровый и стрессоустойчивый человек реагирует на них незаметно для себя и своего здоровья, но это вовсе не означает, что стресс проходит бесследно.

В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события подавляют способность человека справляться с ситуацией. Стressовыми могут быть как хорошие, так и плохие события, но в любом случае может возникнуть психическая реакция, выводящая человека из равновесия.

Стресс сопровождается сильным физиологическим и психоэмоциональным напряжением, во время которого происходит активизация различных систем приспособления человека к изменившимся окружающим условиям, для преодоления стрессовой ситуации. Такая реакция организма заложена самой природой, обеспечивая мобилизацию защитных сил.

Каким бы ни был стресс, положительным или нет, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), его воздействие на организм имеет общие черты. Типичными реакциями на стресс являются беспокойство, депрессия, гнев и страх.

Проявляется стресс нарушением сна – либо сонливостью, либо бессонницей; изменением аппетита – как в сторону повышения, так и понижения. Крепкий здоровый сон является важнейшей составляющей жизнедеятельности человека и основным источником энергии для человека.



В течение длительного времени постоянного бодрствования организму человека свойственно изнашиваться, человек начинает чувствовать резкий упадок сил, и крепкий сон является единственным верным решением в данной ситуации. Некоторые люди допускают ошибку, пытаясь компенсировать потребность в отдыхе посредством кофе и энергетических напитков. Результатом данной попытки обмана собственного организма порой являются сонные обмороки и, как следствие, проблемы со здоровьем. Врачами установлено, что человек в среднем должен уделять на сон не менее 6-8 часов в сутки, в противном случае он подвергает опасности свое здоровье, в частности, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Могут развиваться соматические симптомы, например, головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы.

Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку под воздействием стресса продукция иммунных клеток заметно падает.

Применение

С целью коррекции психологического состояния, профилактики психоэмоциональных нарушений рекомендуется применять программу «Нормализация психики» в период повышенных психологических и физических нагрузок ежедневно на ночь. Программа устраняет страхи, психозы, последствия психоэмоционального перенапряжения, снижает уровень стресса и нормализует сон.

5. «Омоложение»

Как известно, быть молодым вечно не удавалось никому (за исключением, быть может, некоторых библейских персонажей), и омоложение организма – давняя мечта чело-

вечества. Как говорят психологи, большую роль тут играет страх стать старым и немощным. Побороть этот страх не помогают ни новейшие кремы, ни даже здоровый образ жизни.

Но можно ли несколько отодвинуть момент наступления старости, чтобы с большей уверенностью смотреть в будущее?

Естественно, просто для этого следует провести омоложение организма.

Все современные методики омоложения, которые предполагают некоторую отсрочку наступления старости, базируются на том факте, что люди с сильным иммунитетом болеют намного реже прочих, и процесс их старения происходит намного медленнее, чем у тех, чей иммунитет снижен. Процедуры омоложения, разработанные учеными с мировыми именами, заключаются в том, что человеческий иммунитет стимулируют, после чего он начинает эффективно бороться против вирусов, грибков и бактерий. Организм не тратит сил на то, чтобы перебороть инфекции, а, следовательно – и меньше стареет.

Программа «Омоложение» данного комплекса позволяет продлить молодость на 20-30 лет. При этом достигается не локальный, внешний эффект омоложения, как это происходит при применении омолаживающих косметологических процедур и пластических операций. Омоложение организма происходит на уровне обмена веществ и биохимических процессов внутри клеток, одновременно во всех органах и системах.

Процессы старения напрямую связаны с изменением гормонального баланса:

- после 30 лет у человека происходит уменьшение выработка гормонов (прежде всего половых) на 1-3% в год;



- к 50 годам падение их выработки достигает 30%;
- это влияет на продолжительность периода сохранения здоровья, как физического, так и умственного;
- именно половые гормоны отвечают в нашем организме за мужественность фигуры и внешности у мужчин и женственность фигуры, красоту и привлекательность у женщин;
- от уровня половых гормонов зависит и наша сексуальная активность;
- гормон роста действует синергично с половыми гормонами, он обеспечивает нашу активность и влияет на процессы регенерации;

Применение

Программу «Омоложение» рекомендуется применять с целью омоложения организма и предупреждения преждевременного старения. Программа ускоряет обновление клеток кожи, костей и органов, регулирует обмен веществ.

6. «Мышечный тонус»

Каждый человек, безусловно, желает поддерживать свою физическую форму в безупречном, – или хотя бы приличном состоянии. Самый простой и надежный способ привести свое тело в надлежащий вид – регулярное посещение тренажерного зала, но, к сожалению, не каждый может найти достаточно времени для тренировок.

Причиной нарушения мышечного тонуса является наш малоподвижный образ жизни. В результате этого мышцы дряхлеют, теряют эластичность, перестают должным образом снабжаться кровью и кислородом.

Важный аспект для восстановления мышечного тонуса является снабжение их кислородом, а это напрямую зависит от нашего дыхания. Процесс дыхания является настолько естественным для человека, что многие из нас даже

не уделяют ему особого значения. Тем не менее, дыхание является важнейшей составляющей жизни каждого из нас. Без дыхания человек способен прожить максимум пару минут. Вдыхая, человек наполняет организм необходимым для жизни кислородом, проходящим по всему телу. Кислород для организма – то же самое, что бензин для автомобиля. Именно кислород, поступая в головной мозг, активизирует его деятельность и позволяет человеку сохранять активность на протяжении длительного времени.

Только испытав проблемы с органами дыхания, многие люди начинают всерьез задумываться над важностью дыхания для жизни.

Существует и обратная связь: при перенапряжении, нехватки кислорода или скоплении продуктов распада мышцы сообщает нам об этом, и мы чувствуем боль.

Для того, чтобы поддерживать свое тело в тонусе, человек должен выделять как минимум пять минут на утреннюю гимнастику. Благодаря гимнастике вы повысите активность организма, которая снижалась на протяжении сна, обретете бодрость и завидную работоспособность. Более того, гимнастика улучшает кровообращение в организме, что позволяет человеку быстрее просыпаться и становиться энергичнее. Для повышения уровня жизненной энергии рекомендуется завершать процесс гимнастики прохладным душем или обтиранием.

Вопреки всем обстоятельствам, думается, каждый сможет найти лишние 30-40 минут свободного времени после



работы, чтобы уделить внимание своему здоровью. Тренировка мышц в домашних условиях способна придать силу мышцам за, сравнительно, короткое время. Итак, чтобы понять суть тренировки нужно осознать, что рост мышц возможен лишь при наличии несвойственных для организма физических нагрузок. Эти нагрузки в домашних условиях можно получить как при работе с собственным весом (отжимания, приседания и т.д.), так и при наличии гантелей. Оптимальными для тренировки мышц в домашних условиях будет объединение обоих вариантов. Именно в это время рекомендуется применять программу «Мышечный тонус».

Необходимо понимать, что тренировка мышц в целом является стрессом для организма. Именно защитная реакция на этот стресс может проявляться в том, что мышца будет становиться сильной и выносливой. Это первично, а уж следствием этого является приобретение ею определенной формы, наращивание новых мышечных клеток, поглощение запасов жиров.

Программа «Мышечный тонус» воздействует на все виды мышц, включая сердечную, на регуляцию кровообращения и снабжение кислородом.

Применение

С целью восстановления мышечного тонуса, профилактики преждевременного старения организма рекомендуется применять программу «Мышечный тонус» в период физических нагрузок после работы.

7. «Глубокая очистка организма»

Любой организм в процессе жизнедеятельности накапливает токсины. Это происходит даже при здоровых, эффективно работающих иммунной и выделительной системах. Тем более серьезные проблемы возникают при наличии хронических заболеваний, даже не тяжелых. При этом

накопленные токсины не только сами нарушают нормальную работу органов, но и создают биологическую территорию для жизни патогенных микроорганизмов.

Поэтому первым этапом лечения любого заболевания должна быть очистка организма от накопленных токсинов. Независимо от природы заболевания и симптомов на этом этапе проводится целенаправленное воздействие на функции лимфатической и кровеносной систем. Это делается для того, чтобы, во-первых, лишить патогенные микробы питательной среды, а во-вторых, освободить организм от продуктов гибели и распада микробов. Очистка организма также необходима как мощное профилактическое средство.

Применение

Программу необходимо проводить непосредственно после окончания лечебной программы в случае заболевания или профилактически для очистки организма. Обязательным условием является обильное питье чистой негазированной и некипяченой воды в объеме не менее 30 мл на килограмм веса.

Программа эффективна для выведения токсинов с молекулярной массой до 4 000, включая алкогольную интоксикацию, отравление некоторыми лекарственными препаратами и т.д. Для выведения из организма высокомолекулярных токсинов (токсикоз, вызванный гибелю бактерий, грибков и т.д.) рекомендуем применять совместно с программой «Лимфа и детокс» в приборе «DETA-AP». Программы необходимо включать последовательно: сначала прибор «DETA-AP», а затем «DETA-Ritm».

Рекомендации по составлению автоматических программ:

1. Общеукрепляющая программа. Для этого включаем следующие программы:

- «1», пауза 60 минут;
- «2», пауза 120 минут;
- «3», пауза 120 минут;
- «7», пауза 120 минут;
- «4».

Программу включаем в 9 часов утром.

2. Программа для поддержания энергии. Для этого включаем следующие программы:

- «1», пауза 60 минут;
- «2», пауза 120 минут;
- «3», пауза 60 минут;
- «3», пауза 60 минут;
- «7», пауза 120 минут;
- «4».

Программу включаем в 9 часов утром.

3. Если вашей жизнью владеют эмоции, нужна программа на успокоение. Для этого включаем следующие программы:

- «1», пауза 60 минут;
- «2», пауза 120 минут;
- «5», пауза 60 минут;
- «6», пауза 60 минут;
- «4», пауза 60 минут;
- «4».

Программу включаем в 9 часов утром.

4. Вернуть молодость. Для этого включаем следующие программы:

- «1», пауза 60 минут;
- «2», пауза 120 минут;
- «3», пауза 60 минут;
- «5», пауза 60 минут;
- «7», пауза 60 минут;
- «4».

Программу включаем в 9 часов утром.

Практические способы повышения внутренней энергии

На сегодняшний день многие люди задаются вопросом: какие существуют способы приобретения дополнительных резервов энергии? Каждый человек знает эти способы, однако далеко не все способны применить их на практике из-за нежелания менять привычный для себя образ жизни. Для того, чтобы стать энергичнее, человек должен обладать сильным желанием изменить свою жизнь к лучшему.

1. Избавление от вредных привычек. Курение, чрезмерное употребление алкоголя являются основными врагами здорового образа жизни и оказывают негативное воздействие на жизненную энергию человека. Никотин, содержащийся в сигаретах, приводит к привыканию, наркотической зависимости. Степень работоспособности курильщика часто снижается до принятия очередной дозы никотина, после чего деятельность мозга увеличивается до тех пор, пока человек снова не почувствует потребность в никотине. Алкоголь способствует старению клеток головного мозга, крайне негативно отражается на нервной системе человека, повышая раздражительность.

2. Полнозадачный отдых. Человек не может сохранять активность 24 часа в сутки, ему обязательно нужно время для восстановления собственных сил. Именно для этого и служит время сна. Если вы чувствуете, что работаете на пределе своих возможностей и не способны выполнять свою работу эффективно, лучшим выходом станет отдых. Если вы ощущаете, что полны сил и энергии даже поздней ночью, то вы можете уделить определенное время для работы, однако будьте готовы к утреннему протесту со стороны вашего организма. Помните поговорку: «Лучшие дела делаются с утра».

3. Наличие жизненной цели. Люди, определившие для себя собственную цель, используют всю свою энергию для ее достижения, у них появляется желание действовать. Таким образом, они направляют энергию «в нужное русло». Человек, не имеющий цели, расходует свою энергию и время понапрасну.

4. Общение с позитивными людьми. Позитивно настроенные люди способны заражать своей энергетикой всех, кто находится рядом с ними. С такими людьми приятно даже просто молчать. Люди с негативным взглядом на жизнь, имеющие привычку постоянно жаловаться и ныть, напротив, отбирают у вас ценную энергию, постепенно превращая в себе подобного. Таких людей называют «энергетическими вампирами». Если вы хотите повысить собственную энергию, постарайтесь находиться в обществе позитивных людей.

5. Занимайтесь любимым делом. В очень редких случаях человек способен достичь успеха в деле, не приносящем ему никакого удовольствия. Когда вам нравится то, чем вы занимаетесь, ваш уровень энтузиазма и жизненной энергии способен повышаться до максимальной отметки, самооценка становится выше, а результаты достигаются гораздо проще.

6. Ведите активный образ жизни. Физические упражнения помогут вам обрести жизненный тонус и дадут вам небывалый заряд энергии. Главное правило – не переусердствовать.

7. Больше природных витаминов – меньше таблеток. Регулярное включение в рацион фруктов и овощей обеспечит вас ценностями витаминами, дающими энергию для новых свершений.

8. Употребляйте продукты, увеличивающие уровень энергии. Речь идет вовсе не об энергетических напитках. К продуктам, повышающим уровень энергии, относятся:

- апельсины, мандарины, ананасы. Способны увеличивать энергию благодаря высокому содержанию витамина C;
- арахис, миндаль, кешью. Богаты магнием, недостаток которого приводит к быстрой утомляемости и вялости, снижению общей активности человека;
- рыба. Богата жирными кислотами омега-3, позитивно влияющими на работу мозга и улучшающими настроение.

9. Чаще бывайте на природе. Благодаря природе человек может освободиться от отрицательной энергии, накопившейся за период работы, побывать наедине со своими мыслями и просто отвлечься от повседневных дел.

10. Принимайте водные процедуры. Ванна с ароматическими маслами – самый верный способ восстановления утраченных сил и снятия усталости. Не отказывайте себе в удовольствии, вы достойны этого.



Москва 2013 год