

WOMAN
INSIGHT

Чек-лист

10 СПОСОБОВ ВЫПУСТИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ПЕРЕЗАГРУЗИТЬСЯ



Когда отовсюду слышится лозунг: “женщина должна всё успевать”, наступает чувство разочарования и апатии.

Не буду говорить за всю женскую половину, но по количеству запросов и статистическим данным 96% женщин находятся в режиме “надо”, “быстро”, “ты должна”. Как следствие, собственные желания и потребности уходят на задний план и как итог - раздражение, недовольство, усталость, потеря сил и интереса к чему-либо.

К сведению, Творец создал женщину с двумя силами - созидательной и разрушительной. Какие эмоции преобладают в нас, то и происходит вокруг. Чтобы не быть причиной разрушений, важно вовремя освободиться от негатива и перезагрузиться.

Как это сделать - узнаешь из данного чек-листа. Изучи информацию, примени на практике и уже через пару дней начнёшь замечать удивительные изменения в себе и вокруг тебя.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ - ОСНОВА

ЗДОРОВЬЕ - ФУНДАМЕНТ КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ ЖЕНЩИНЫ

От нашего уровня здоровья зависит количество жизненной энергии, сил, страсти, желания творить и создавать.

Вспомни, когда у тебя что-то болит хочется ли тебе что-либо делать? Нет, мысли лишь о том как бы поскорее освободиться от боли.

Тоже самое и с эмоциональным здоровьем женщины. Если проблемы в отношениях, то начинает проседать карьера, работа, личностные отношения, финансы и т.д



Как следствие, возникают различного рода заболевания. Даже с летальным исходом!

Наше эмоциональное здоровье зависит и от здоровья, и от отношений в семье, партнером, на работе, бизнесе и т.д

СЕЙЧАС САМОЕ ВАЖНОЕ!

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В ЛЮБВИ К САМОЙ СЕБЕ

Научиться себя любить, ценить, проявлять заботу о себе не из состояния “надо, потому что уже припекло”, а из “я хочу сделать себе приятно” - это первый шаг на пути к крепкому эмоциональному здоровью.

Ведь, если всё время мчаться без передышки, то это подобно смерти. А оно нам надо? Нет. Поэтому читаем дальше, наполняем правильной информацией и включаем режим Перезагрузки Жизни.

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИНЫ

- Жизнь в ритме белки в колесе, когда постоянно нужно куда-то бежать, что-то решать и нет минутки остановиться и просто побыть собой
- Состояние жертвы. Всем всё должна, отдам последнее, а взамен...внутреннее разочарование
- Напряженка на работе, дома, в отношениях, с самой собой
- Жалко на себя. Знакомо? Когда жалко пойти в SPA, купить новое платье, сумочку и т.д
- Все так живут и я должна
- Вредные привычки. Заедание эмоций вредной пищей, сладостями - это, кстати из этой оперы
- Вместо легкости в жизни преобладает напряжение, раздражение и состояние нервозности
- В отношениях вечные скандалы, непонимание, недовольство
- Без отдыха и заботы о себе. Нет нормального сна, здорового питания, уходовых процедур, спорта, путешествий. Всё на себе



ЖЕНЩИНА - САМОЕ ПРЕКРАСНОЕ И УНИКАЛЬНОЕ СОЗДАНИЕ ТВОРЦА, КОТОРОЕ ОН СОТВОРИЛ НЕ ДЛЯ СЛЕЗ В ПОДУШКУ ПО НОЧАМ, А ДЛЯ РАДОСТИ, СВЕТА И ЛЮБВИ.

И ЭТО ИСТИНА!

ЗДОРОВАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ: ТЕЛО, ДУША И РАЗУМ

Каждая женщина наполнена светом и эмоции "окрашивают" нашу жизнь. Чем они ярче, радостнее, тем и более ярким становится наш жизненный свет.

Пока в жизни женщины есть эмоции - она жива и она женщина. Как только женщина перестает ощущать эмоции - она превращается в мужчину.

Негативные (отравляющие) эмоции (ярость, злость, раздражение, страх, стыд, жалость, разочарование и т.д) блокируют радость и любовь в нашей жизни. Они являются барьером для единства тела, души и разума.

ЖЕНЩИНА СО ЗДОРОВОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬЮ:

- не обижается и не обижает
- не участвует в "переговорах за спиной"
- не завидует, а достигает свои цели и радуется достижениям других людей
- стремиться к лучшему и большему
- живет своей жизнью, не тратя время на слежку за жизнями других
- счастлива в моменте
- находится в гармонии и единстве души, разума и тела
- делает из состояния "хочу"
- любит себя, принимает и заботиться о себе
- открыта новым возможностям
- проявляет любовь и помощь по отношению к другим людям
- развивается и никогда не останавливается на достигнутом

Перечень можно продолжить, но суть ты поняла. И хорошая новость в том, что такой женщиной можно стать в любом возрасте и при любых обстоятельствах. Важно лишь перезагрузить систему, удалить негативные и неправильные файлы, обновить систему и начать новую главу своей Книги Жизни.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БЛОКОВ?



Все мы энергетические создания и состоим из 7 чакр. Давайте рассмотрим, как негативные эмоции воздействуют на нас через чакры.

К примеру, корневая чакра (ноги, нижняя часть кишечника, кровь, мышцы, красный цвет) когда она ослабевает, то наблюдается замкнутость, консерватизм, медлительность, страх, плохое заземление, ослабевает жизненный стержень, теряется уверенность в себе, нет сил, быстрая усталость.

Как найти решение? В данном случае рекомендуется добавить красного цвета в свою обыденную жизнь (есть красные плоды, надевать красную одежду и т.д) Но помимо внешней привлекательности должна быть и внутренняя.

ТАКЖЕ ЗАПОМНИ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ И ЦЕННЫХ ПРАВИЛ ПО РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ЗДОРОВЬЕМ:

- ✗ Мы с эмоциями не боримся
- ✗ Не нужно себя закапывать из-за своего состояния, мыслей, настроения и т.д
- ✔ Свои эмоции нужно принимать, любить, проживать



✔ То что ты чувствуешь, то что ты делаешь, и что ты думаешь должно быть в единстве. Это гармония со своим внутренним ребенком. Когда это происходит возникает чувство гармонии, блаженства и безусловного счастья.

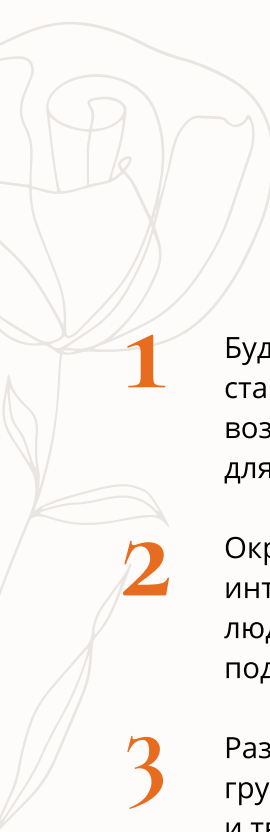
✔ Осознавать то, что реально происходит в жизни, а не выдумывать

✔ Больше получать знаний в тех сферах, в которых хочешь разобраться и развиваться

✔ Чтобы начать достигать свои цели - договорись со своим внутренним ребенком. Таким образом, как ему хочется слышать.

Например, мозг говорит “всё с понедельника начинаем просыпаться в 6 утра, бегать по 2 км и через 2 года будет подтянутое тело”. Нет, внутреннему ребенку (душе) это непонятно. Душе нужна мотивация понятная ей. Проявляй заботу к своей внутренней девочке, как к маленькому ребеночку.

✔ То что мы видим - то у нас в голове. Что мы чувствуем, то и есть внутри нас. Делать действия соответственно тому, что чувствуешь.



10 СПОСОБОВ, КАК ВЫПУСТИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ

- 1 Будь благодарной за все. И за хорошее, и за плохое. Преодолевая трудности мы становимся лучше и это хорошая школа жизни. Поблагодари даже за то чего не имеешь, возможно, оно тебе не нужно, а может просто пока не время и твое сердце не готово для принятия такого подарка судьбы.
- 2 Окружи себя позитивными, целеустремленными людьми, с которыми у тебя схожие интересы, цели, увлечения. Минимизируй, а лучше прекрати общаться с токсичными людьми, потому что их состояние как пиявка будет переходить на тебя в виде подавленных эмоций (сомнений, страха, апатии, разочарования и т.д)
- 3 Развивайся, открывай для себя новые сферы развития. Чтобы не давать повода для грусти, наполняйся правильной информацией, благодаря которой будешь меняться ты и твоя жизнь. Обучайся новым профессиям, навыкам, открывай интересные хобби. Не стой на месте, будь интересной и люди к тебе потянутся.
- 4 Уделяй время себе. Даже можешь прописать план заботы о себе (на день, неделю, месяц и т.д). Начни с маленьких приятностей, но которые со временем перейдут в систему (маски по утрам, патчи под глаза, массажик лица, вкусные крема, запахи для тела, арома свечи и т.д)
- 5 Уменьши свой список желаний. Как бы странно это не прозвучало, но прекрати ставить завышенные ожидания от себя, партнера, людей и мира вокруг. Начиная с маленьких шагов, которые постепенно приведут тебя к огромным вершинам. Тогда, когда ты будешь к этому готова.

6

Не завидуй. Зависть - это источник негатива и неудовольствия, она как воронка засасывает счастье и благополучие. Научись прощать, отпускать, не сравнивать себя с другими и не обращать внимание на мелочи.

7

Радуйся и будь счастлива здесь и сейчас. Всегда. Подними голову к небу, посмотри какое оно величественное и прекрасное, поблагодари Творца за природу, мир, людей, жизнь и настрой себя на прекрасный день, настроение. Сияй и освещай мир, будь одной из тех, кто излучает позитивную энергию и наполняет её других.

8

Когда плохо - начни помогать другим. В таком случае собственные проблемы уходят на второй план и ты понимаешь, что всё у тебя не так уж и плохо. Эгоизм - основа всех зол.

9

Занимайся спортом, больше времени проводи на свежем воздухе.

10

Прими и полюби себя такой какая ты есть себя. Посмотри на себя в зеркало и вспомни мои слова: ты прекрасна и совершенна. В каждом своем изгибе, морщинке - ты неповторима. Улыбнись и скажи: "Я счастливая, уверенная, притягательная, энергичная женщина. Я несу свет и радость в мир. Да будет так!"



Если ты хочешь получить **ещё больше техник по усовершенствованию жизни**, или считаешь, что твоя ситуация слишком сложная и требует "экспертного" вмешательства - **приходи на курс "Перезагрузка Жизни"**

ВСЕГО ЗА 1 МЕСЯЦ ТЫ:

- вернёшь вкус жизни
- наполнишься энергией
- научишься правильно мечтать и ставить цели
- поймёшь, чего на самом деле ты хочешь
- осознаешь истинные причины, которые мешают выйти на новый уровень
- будешь расти, меняться и побеждать в атмосфере любви, поддержки и в окружении единомышленниц и опытных наставников

Хочешь стать автором своей Книги Жизни?
Начни с Перезагрузки. Кликай

Начать Перезагрузку Жизни

