

ЭНО БАРЬЯМИ

# ВДОХНОВЕНИЕ & ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ



ОСНОВЫ  
УПРАВЛЕНИЯ

ФИЗИЧЕСКИМ  
ЗДОРОВЬЕМ

Древние знания для новой и здоровой жизни

Питание, Физические Упражнения, Сон, Отдых



ЭНО БАРЬЯМИ

# ВДОХНОВЕНИЕ & ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Древние знания для новой и здоровой жизни

## **Об авторе**

**Эно Барьями** (12.01.1985) родился в Республике Албания, небольшая красивой средиземноморская страна в южной части Восточной Европы, который был его первым источником вдохновения и любви к природе и окружающей среде.

Эно - предприниматель и международный сертифицированный коуч для личного и карьерного развития.

Он имеет степень магистра в Университете Тираны, а также несколько специализаций и аккредитаций в области персонального развития (лайф-коучинг и бизнес-коучинг), маркетинга, менеджмента и позитивной психологии, полученных в Калифорнийском университете, Дэвис - США, ИБМИ - Германия, Флоретийская академия дизайна - Италия и др.

Его исследовательская работа сосредоточена в области целостного здоровья, где он применяет принципы философии, коммуникации, экономики, психологии и теологии.

Эно свободно говорит на 5 языках и его научная работа направлена на упрощение человеческой жизни в принципиальных вещах, что, по его мнению, достигается, когда наш разум начинает работать в оригинальной творческой форме, а не только в конкурентно-сравнительной.

С 2010 года, его коммерческая деятельность включает бизнес обучения, профессиональные тренинги, маркетинг и управление различными предприятиями в нескольких европейских странах.

В данный момент, его деятельность находится между Албанией, Италией и Российской Федерацией, где вместе с творческой командой компании Мобитех в Москве, он вносит свой научный и профессиональный вклад в развитие и рекламу международного бренда SANNOVA.

# PQ

## ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Основы управления физическим здоровьем

**Питание**

**Физические Упражнения**

**Сон**

**Отдых**

*“Для того, чтобы написать о жизни, нужно  
сначала её прожить”*

*Эрнест Хемингуэй*

**З**доровье - это состояние полной гармонии

между телом, разумом, эмоциями и душой. Эта гармония физически имеет место в нашем теле. Хорошее здоровье не только увеличивает нашу энергию, но и становится профилактикой болезней, а также бесшумно борется с ежедневным стрессом.

В «Холистической науке» наше тело является символом земли. Итак, наше тело метафорически является нашей физической материей, и поэтому его также называют нашим «телом». Здоровая земля – это твердая, плодородная, чистая и продуктивная земля с высокой эффективностью, что позволяет ей гармонично взаимодействовать с другими элементами. Он сохраняет влагу, тепло и снабжается кислородом для поддержания баланса в своей экосистеме.

Наше тело – это то, как мы выглядим и как мы себя чувствуем. Обычно при встрече с другом чаще всего мы задаем вопросы: Как дела? Этот вопрос показывает, что мы заинтересованы в том, как его или ее здоровье. Здоровье – это не только когда мы больны.

## **Здоровье – это не только тогда, когда мы не бодем.**

Жить здоровым - значит быть в гармонии с собой, в гармонии с другими и в гармонии со всем окружающим миром.

Здоровье - это прежде всего образ жизни, и его можно обрести, живя определенным образом. Если мы обретаем здоровье, мы увеличиваем здоровье, то мы повышаем энергию, иммунитет, и это становится защитой для профилактики заболеваний.

Если мы не заботимся о физическом здоровье, внутренний дисбаланс становится источником беспокойства, стресса и снижения иммунитета, что, в свою очередь, приводит к тому, что ослабленный организм подвергается воздействию бактерий, которые стимулируют различные заболевания.

Не будем забывать о важности здоровья:

*«Здоровье означает благополучие, наличие положительного или полного физического, умственного, социального, финансового, эмоционального и духовного состояния».*

Это означает, что здоровье – наш главный ресурс для решения повседневных задач, и, более того, его нужно рассматривать как совокупность аспектов, а не как отдельную грань или несколько из них.

Если у нас хорошее здоровье, то мы сможем добавить в свою жизнь новую энергию, которая сделает нашу жизнь более счастливой.

И так же, как наше тело - «земля», на которой мы можем строить здоровье, ещё одним атрибутом нашего физического интеллекта является адаптация к условиям окружающей среды. В результате, среда, в которой мы часто бываем, наше поведение или реакция на различные действия, как люди, с которыми мы проводим большую часть времени, и все остальное, что заставляет нас адаптироваться к физическим условиям и обстоятельствам, в некотором смысле влияет на наше физическое здоровье.

Поэтому всякий раз, когда мы думаем о физическом здоровье как о «земле», где обитают другие разумные существа, всегда уместно стремиться к такой форме организации и дисциплины, чтобы различать, на что мы тратим большую часть своего времени и энергии.

**Как мы можем строить и укреплять физическое здоровье?**

*Четыре основных фактора*, по которым нам нужно работать над собой, самым простым и естественным образом:

**Питание, Физические упражнения, Сон, Отдых**

Давайте по очереди.



## ПИТАНИЕ

*«Вы не всегда можете контролировать то, что происходит снаружи, но вы можете контролировать то, что происходит внутри вас».*

*- Доктор Уэйн Дайер*

Моя личная диета, которую я составил за много лет работы над собой, ни в коем случае не является полноценной диетой больше, чем осознание и контроль, чтобы питаться как можно более естественно. Это очень простой и почти базовый способ, который разделен на четыре основных пункта:

- 1- Ешь что хочешь, но не переусердствуй в количестве и только в случае голода.
- 2- Ешьте в основном высококалорийную (энергетическую) пищу.
- 3- Иногда соблюдайте пост.
- 4- Пейте много воды и жидкости, по крайней мере, в три раза больше, чем вы едите.

**Что касается первого пункта,** то я делюсь им только как личным способом питания, а не как советом (тем более, что я не диетолог). Я считаю, что питание необходимо, и я рассматриваю это как явление, тесно связанное с географией. Например, несмотря на глобальный доступ к рынкам и

предложение почти всех продуктов питания со всего мира, каждый континент, каждая страна, даже каждое сообщество в разных странах имеет свое географическое положение, а также кулинарную культуру или традиции. Мои деды и прадеды, например, никогда не могли придерживаться определенной пищевой диеты и всегда потребляли простые продукты легкой обработки, собранные в их сельской местности, но их продолжительность жизни была относительно высокой, а уровень хорошего здоровья – хорошим по сравнению со средним жителем сегодняшнего общества, который имеет намного больший выбор. Говоря это, я не думаю, что качество продуктов питания больше зависит от способа обработки и добавленных ингредиентов, больше чем от типологии, которая соответствует географическому региону, и биологической типологии жителей района, которые адаптируются к этим типам еды.

Как и мои предки, логика показывает, что эскимос на Северном полюсе не может есть орехи или бобовые, потребляемые жителем Средиземноморья, но предпочёл бы рыбу или тюлений жир из-за естественной географии, в которой его тело интегрировано. Как и он, общество, которое поколениями живет на побережье, может не потреблять, скажем, картофель или репу вместо морепродуктов. Исключения могут быть только для тех продуктов, которые не допускают определённого метаболизма, так что только в этом случае хватило

бы теста на пищевую непереносимость. Поэтому здесь я склонен думать, что житель определённой географии всегда предпочитает потреблять продукты этой местности, которые потреблялись предыдущими поколениями в течение длительного времени.

Это также связано с унаследованной генетической информацией (ДНК – карта). Говоря это, мы должны понимать, что в природе нет неправильных или вредных продуктов, и что мы не должны отказываться от употребления тех продуктов, которые нам нравятся. Важно, есть мало и правильно, когда мы чувствуем естественный голод для получения энергии, но не всякий раз, когда у нас есть аппетит, потому что он никогда не прекращается, поскольку все мы знаем, что «аппетит приходит во время еды».

**Что касается второго пункта,** потребление энергетических продуктов, это научный момент, на который нам нужно обратить особое внимание.

По словам Николы Тесла, всемирно известного учёного, создателя около 300 устройств электромагнитной энергии, продукты содержат разное количество энергии. Основываясь на заявлении этого научного гения о пищевой энергии, для более устойчивого здоровья само собой разумеется, что люди должны потреблять больше продуктов с высоким содержанием энергии и

меньше тех, в которых содержится меньше энергии. Последние в основном увеличивают количественную массу и хотя и содержат хорошие вкусовые качества, не обладают высокой энергетической ценностью для организма.

*Какие продукты с высокой энергией?*

*Давайте ответим на этот вопрос другим вопросом:  
Что является источником энергии в природе?*

Если вы подумали о солнце, вы подумали правильно.

Солнце – источник энергии в природе. Он взаимодействует с другими элементами, водой, почвой и воздухом, чтобы земля взростила свои продукты, которые питают все живые существа, включая людей.

Основываясь на этой теории, давайте рассуждать, полагая, что продукты которые находятся в прямом контакте с солнцем, содержат до 100 % энергии.

*И какие продукты находятся в прямом контакте с солнцем?*

Фрукты и овощи. Они содержат больше энергии.

А любой другой продукт, полученный как «побочный продукт» этих «первичных энергетических продуктов», например красное мясо,

белое мясо, молоко или яйца всегда содержат меньшее количество энергии, чем растения, которыми питаются животные и птицы.

Если мясо птицы, например, переработать в бекон или колбасу, понятно, что они содержат меньшее количество энергии.

Итак, стоит быть в курсе о научном факте, что каждый этап органической, а также промышленной обработки любого сырья снижает энергетическую массу пищи.

Только эта элементарная концепция может помочь нам прежде, чем мы положим что-то в рот, узнать сколько энергии это принесёт нашему телу и, следовательно, сколько здоровья и силы оно будет давать нашему телу.

Таким образом лучший способ это всегда анализировать еду, которую мы готовим, как и любой другой продукт, который мы собираемся употреблять, стремясь есть как можно больше продуктов с энергетической ценностью и сокращая как можно больше тех, которые прошли через многие стадии обработки.

***Если это поможет вам лучше понять этот принцип, то просто потребляйте больше тех продуктов, которые рекламируются меньше.***

Еще один факт, который следует учитывать, заключается в том, что любая пища, обработанная или натуральная, содержит сахар или, другими

словами, глюкозу. Сахар необходим для энергетического функционирования мозга. Только мозг потребляет около 50% глюкозы в нашем организме!

Но известно, что употребление большого количества сахара увеличивает риск и постепенно наносит вред здоровью - наиболее типичным случаем является сахарный диабет. Таким образом, со сбалансированной диетой из натуральных продуктов, в основном фруктов, овощей и бобовых, мы можем получать большую часть того, что известно как «фруктоза», вместо сахара.

**Третий пункт** описывает так называемый «пост», который помимо того, что он является формой духовной дисциплины или религиозной практики, если проводится каждые 1-2 недели или каждый месяц, уже имеет научную обоснованность, которая приносит пользу для метаболизма и увлечивает иммунитет, что ведёт к внутреннему балансу. Это связано с тем, что пищеварительной системе иногда необходимо полностью отдохнуть, в таких ситуациях она не перестаёт работать, а снижает производительность и начинает переработку переносимых масс глюкозы и жиров в организме, сжигая их для получения энергии. Такое же сжигание токсинов происходит когда они попадают в организм перед голодом. Этот процесс также приводит к повышению артериального давления, уровня холестерина и инсулина и косвенно

обеспечивает повышение внутреннего спокойствия и самоконтроля.

**По четвертому пункту,** касающемуся частоты употребления воды и жидкостей, я не думаю, что нужны подробные комментарии поскольку достаточно принять во внимание тот факт, что мы, как человеческие тела, на 60-65% состоим из воды. Также кислородный состав воды является очень важным элементом для понимания того, насколько он нужен нашему организму. Кислород попадает в нашу кровь, затем кровь циркулирует в нашем мозгу, и разум, регулярно снабжаемый кислородом, работает очень хорошо и правильно, поскольку тело снижает стресс и токсины.

Имеет ли газированный энергетический напиток больше энергии чем апельсиновый сок?

Если мы узнаем, как чётко ответить на этот вопрос, тогда мы поймём, что даже один апельсин имеет больше энергии, чем её выжатый сок, и этого будет достаточно, чтобы поддерживать и восстанавливать здоровье с помощью энергетической пищи и в максимально естественном темпе.

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*«Человеческое тело было создано, чтобы противостоять бесконечному количеству изменений и опасностей, исходящих от окружающей среды. Секрет хорошего здоровья заключается в том, чтобы успешно справляться с физическими нагрузками».*

*Гарри Джонсон.*



«Движение - это жизнь», - сказал однажды Аристотель, и это было доказано. Это заставляет нас думать, что когда наше тело движется, оно производит энергию. Как любой объект не может издавать звук, если он не движется, так и тело не может генерировать жизнь, если оно не движется. Поэтому я бы сказал, что наше тело должно стремиться делать правильные движения, а не чрезмерные движения. Чем регулярней совершаются правильные движения, тем больше энергии накапливается в теле, и, более того, эта биологическая энергия остаётся в сбалансированной форме.

Давайте упростим это и познакомимся с наиболее эффективным движением и наверное самым необходимым для организма:

### **Прямая осанка.**

Правильное положение или движение тела с прямой осанкой это самая естественная поза, которую человек должен поддерживать.

Только это «прямое» положение большую часть дня, означает ходить с прямой осанкой, пока это не станет естественной привычкой, в конечном итоге приносит следующие преимущества для здоровья:

- Глубокое дыхание.  
Это добавляет O<sub>2</sub> не только в лёгкие, но и в кровь. Больше O<sub>2</sub> в крови значит больше

кислорода в нашем головном мозге, и это делает нас более сосредоточенными и «трезвыми».

- Расслабление мышц.  
При правильной позе это расслабление происходит само по себе. Оно приводит в неактивное состояние конечности и регулирует дыхание, в результате расслабляются тело и нервная система. Часто бывает, что мы тратим много энергии на небольшие физические нагрузки, которых не замечаем. Например, если вы сейчас держите эту книгу, вы сжимаете её, не оперев локти на что-нибудь, то это приведёт к потере энергии.
- Внутренняя мышечная активация.  
Наши лёгкие и желудок также являются мышцами нашего тела. Прямое положение тела помогает в работе и продуктивности. Это улучшает пищеварение и перекачку крови.
- Эмоциональное спокойствие.  
Горизонтальный визуальный взгляд, куда бы мы ни посмотрели. Горизонтальная линия, проходящая перед глазами, приносит нам внутреннее эмоциональное спокойствие. Поэтому пребывание на берегу успокаивает нас, вовлекая в состояние освобождения, когда мы смотрим на горизонт. Замечали ли

вы, что мы иногда расстраиваемся, если идем, смотря вниз, и видим текстуры асфальта и почвы?

- Самоуверенность.

Помимо сосредоточенности и своего рода внутреннего освобождения, прямая осанка также повышает уверенность в себе. Хотя этот опыт может иметь личный аспект, согласно культуре некоторых стран, он напоминает вам о том, что значит быть «джентльменом». Благородное отношение – это правильное отношение. Напротив, искаженная или согнутая поза тела помимо демонстрации вульгарности, также влияет на самооценку и воспринимается как нездоровая.

Так, если ходить с прямой осанкой достаточно долгое время до тех пор пока такое положение войдет в привычку, то вы получите все выше перечисленные преимущества. Это, безусловно, наиболее практичное упражнение, позволяющее достичь результатов с минимальными усилиями. Вспомните прямую позу и применяйте её везде: в дороге, на работе, за столом, пока она не станет частью вашей осанки и вы, даже сбросите лишний вес в качестве приятного дополнения.

Пребывание в вертикальном положении в течение дня также способствует более

интенсивному вдоху и выдоху, а также снижает стресс за счёт снижения артериального давления.

Простое антистрессовое дыхательное упражнение

Я называю это *\*упражнение «4х4»*, и оно требует, чтобы вы сначала оставались в вертикальном положении. Вы можете встать, сесть или лечь и выполнить следующие действия:

- 1- Дышите через нос в течении 4 секунд.
- 2- Задержите дыхание на 4 секунды.
- 3- Выдохна 4 секунды.
- 4- После выдоха задержите дыхание на 4 секунды.

Выполните 4 шага, повторив их 4 раза.

*\*Youtube.com: Sannova breathing*

# СОН

*«Есть время для многих слов,  
есть также время для сна».*

*Гомер, «Одиссея».*

Сон – это не просто расслабление, это настоящий естественный цикл восстановления. Наше тело нуждается в зарядке сна после долгого дня активности так же, как необходимо заряжать смартфон после одного дня постоянного использования. Значительная часть повседневных дел проходит нами незамеченными, и мы склонны их забывать, но и они, и другие виды деятельности требуют определённой энергии и организм накапливает стресс.

Наше тело похоже на живую губку. Во время повседневной деятельности оно сжимается, течёт, всасывается и снова наполняется энергией. Сначала она зарождается в уме, затем как нервная сила принимает форму эмоций и в конечном итоге переходит в состояние тела. Важно, чтобы днём вы не потратили всю энергию, так как организму нужно будет много спать чтобы восстановится.

Четверть нашей жизни проходит во сне, а это означает, что 90-летний человек проводит 30 лет своей жизни во сне.

Таким образом, сон следует считать жизненно важными 8 часами, от качества которых зависит качество остальных 16 часов активности. Согласно исследованиям в области нейробиологии, первые часы сна не только увеличивают физическую энергию, но и восстанавливают нейроны нашего мозга, поврежденные стрессом во время дневной

активности. Это очень важно и показывает, что мозгу нужен сон, чтобы излечиться от нервных ран. Если мы спим недостаточно и ложимся слишком поздно, эти раны не только не заживают, но и усугубляются стрессом последующих дней. Далее нам нужно знать, как наше тело реагирует в часы, когда мы не спим и в часы когда мы спим. Согласно ниже представленному расписанию мы можем понять, что происходит с нашим телом и когда наиболее подходящие часы для качественного сна. Давайте по очереди:

06:00-10:00 УТРОМ: Часы пробуждения и активации тела:

- Повышается артериальное давление, и организм перестает выделять гормон сна (мелатонин) и , таким образом, просыпается.
- Увеличивает выброс активного гормона (тестостерона) и повышает бдительность, что делает организм активным и готовым к действию.

12:00-18:00 ОБЕД – ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ: Часы роста и продуктивности тела:

- Повышает координацию действий и нервную реакцию.
- Повышает работоспособность сердечно-сосудистой системы и мышечную силу.

18:00-20:00 ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ - УЖИН: Часы снижения ритма тела:

- Повышенное артериальное давление и температура тела.

21:00-24:00 ВРЕМЯ СНА:

- Активация гормона сна в организме (мелатонина), который снижает кровяное давление и приводит к сонливости.

24:00-06:00 ГЛУБОКИЙ СОН: Регенерация тела.

Сон также отличается в зависимости от возрастных групп. Каждая фаза роста требует определённого количества сна, отличного от других стадий. Исследователи рекомендуют:

***Новорождение (0-3 месяца):***

***14 - 17 часов ежедневно***

***Младенцы (4-11 месяцев): 12-15 часов***

***Малыши (1-2 года): 11-14 часов***



*Дошкольники (3-5 лет): 10-13 часов*

*Дети школьного возраста (6-13 лет): 9-11 часов*

*Подростки (14-17 лет): 8-10 часов*

*Молодёжь (18-25): 7-9 часов*

*Взрослые (26-64): 7-9 часов*

*Пожилые (65+): 7-8 часов*

Как мы видим, наше тело естественным образом реагирует и адаптирует свои биологические механизмы в зависимости не только от времени дня, но и от возраста. Это делает сон жизненно важным циклом регенерации, который нельзя недооценивать. Сон – это не недостаток активности, а сама по себе активность, от качества которой зависит продуктивность других занятий после пробуждения.

Чтобы понять, сколько часов сна нам нужно, не так важно время, когда мы засыпаем, а важен контроль образа жизни, чтобы оценивать, какие факторы могут повлиять на качество и количество сна.

Для ориентации идеального варианта здорового образа жизни, будет более подходящим такое расписание:

- **06:00-07:00 Пробуждение**
- **07:00-17:00 Выполнение ежедневных задач и работы**
- **17:00-18:00 Завершение работы / отдых**
- **18:00-22:00 Время восполнения / учёбы / подготовки**
- **22:00-23:00??? Пора спать**

Возможно, ещё один важный фактор, который следует учитывать- это использование смартфонов перед сном, а также сразу после пробуждения. Контакт с любыми электронными устройствами не помогает уснуть, так как влияет на нервную стимуляцию. Практическое решение может заключаться в том, чтобы не держать его у себя в спальне, когда мы ложимся, а вместо этого выполнять расслабляющие действия, такие как чтение или медитация, сопровождаемые дыханием.

(Расслабляющее и эффективное медитативное упражнение можно выполнить в конце следующей главы.)

***Если мы позаботимся о сне, мы позаботимся о 1/3 нашей жизни.***

# ОТДЫХ

*«Если вы устали, научитесь отдыхать,  
а не бросать».*

*Бенкси*

Вроде бы легко отдыхать днём, но не все умеют отдыхать достаточно. Некоторые из нас достаточно отдыхают часов, но мы видели выше, что сон – это не настоящий отдых, а скорее естественный регенеративный цикл. Отдых означает, какое количество и качество отслоений в нашем организме наблюдается между часами активности, после и перед сном. Мы сказали, что во время нашей нервной и физической активации в организме накапливается напряжение, усталость и стресс. Состояния эти истощают нас, делая нас уставшими и напряжёнными. Усталые и напряжённые, мы начинаем терять уверенность в том, что можем справиться с определёнными ситуациями, и эта усталость иногда приводит к хронической бессоннице.

Таким образом, периодические перерывы важны для того, чтобы дать телу отдохнуть, а если отдых сделан в нужное время и правильным образом, организм накапливает энергию. Эти перерывы, которые происходят во время активации, порождают жизненный ритм, необходимый организму.

Если нам не удастся войти в ритм нашей активной жизни, мы быстро истощим нашу нервную и физическую энергию. Каждая мысль, каждая эмоция и каждое действие забирают

определённое количество энергии. При отсутствии достаточного отдыха у нас не будет подходящей возможности восстановления энергии, достаточной для целого дня.

Отдых нужно добавлять в часы, когда наш организм находится на максимальной производительности гормонов тестостерона, (выше говорилось на тему сна), в основном в часы 09:00 – 19:00.

Вся проблема, с которой мы здесь имеем дело, заключается в создании ежедневного ритма между занятиями и перерывами для отдыха. Это означает, что у нас есть не только рабочее время, но и время для отдыха. Творческие интервалы во внешней реальности и развлекательные интервалы в нашей внутренней реальности. То же, что вдох и выдох.

Но будьте осторожны, отдых в полном смысле слова означает, что вы отдыхаете, то есть ничего не делаете. Мы ничего не делаем, но с целью отдыха - это форма деятельности. Это кажется элементарным и, возможно, смешным, но я уверяю вас, что большая часть клиентов или друзей страдали нервным истощением, которое я аргументировал недостатком отдыха. Они думали, что достаточно отдыхали, но на самом деле у них были годы, когда они не отдыхали

качественно, потому что проводили своё свободное время умственной и нервной деятельностью. Вся эта путаница часто случается, поскольку мы обычно склонны думать, что когда наше тело не движется, мы отдыхаем, но на самом деле этого не происходит, пока наш разум и чувства активны, а их энергия куда-то уходит. Даже умственная усталость как известно, в большинстве случаев выше физической. Поэтому мои знакомые, кажется, имели тенденцию думать, что они отдыхали, не двигаясь, а загружая свой разум деятельностью, которая совсем не расслабляла, например: сидеть в баре общаясь, смотреть новости по телевизору, лежать и говорить по телефону, вспоминать различные болезненные или весёлые повседневные ситуации, просматривать интернет и т. д.

Мозг в этом процессе каждую секунду наполняется большим количеством информации, визуальными изображениями, прямыми или косвенными сообщениями, рекламой и различными звуками, положительными или отрицательными событиями, а иногда и бессмысленными. Вся эта информационная масса не может пройти бесследно в нашей внутренней реальности и начинает обрабатываться в мозгу, высвобождаться в виде нервного сигнала по всему телу. Многочисленные нервные сигналы

вливают на нашу эмоциональную составляющую, что заставляет нервную систему в целом реагировать внутренне, даже когда тело неподвижно, и, таким образом, мы расходует энергию. Это часто случается в обществе сегодняшнего столетия. Поэтому многие винят свою работу и думают, что условия или график работы являются основной причиной усталости, но забывают, что даже неофициальные часы после работы также тратятся на работу в другой форме, которая сохраняет ум заряженным, напряженным и разрушает нервную систему.

Отдых означает остановиться, ничего не делать, и это естественное и необходимое состояние для тела. Мы можем назвать это «паузой» или просто передышкой от размышлений. Человеку отчаянно нужен этот перерыв время от времени в течение дня. При этих психических расстройствах наше тело попадает в исходное состояние, известное как состояние «Альфа», там наша умственно-нервная частота снижается, и организм достигает нужного спокойствия. Представьте себе график сердцебиения. Есть подъёмы и падения – это его ритм. Есть даже те промежутки, где прямая линия, без взлетов и падений – это состояние спокойствия, которое возникает между ритмом активности и отдыха. Эти спокойные интервалы наполняют тело энергией. Отдых экономит

энергию, а активность расходует. В лучшем случае наше сердце работало бы, а в худшем – перестало бы биться, если бы у него не было времени для отдыха.

То же самое происходит со всем в природе. Музыка также не называлась бы музыкой, если бы не было ритма, и ритм образуется между звуком, покоем и пространством на протяжении этих двух частей.

Точно так же, мы должны создавать лучшую музыку для нашей жизни, чтобы чувствовать себя по-настоящему расслабленно и не работать в качестве генератора, без ритма и без музыкальности. Обратите внимание, существуют три типа жизненных ритмов: обычный ритм, прогрессивный и плавный. Здесь мы говорим только о последнем, как о правильном ритме для полноценного и максимально естественного отдыха. Первые два больше подходят для ритма продуктивной деятельности, когда нам нужно повысить дисциплину или продуктивность, в результате эти ритмы имеют меньше возможности для отдыха. Но для того, чтобы деятельность продолжалась, ежедневные часы отдыха должны быть почти такими же, как и продуктивные, что означает «время отдыха= время работы». Это задача, которая требует эффективной самоорганизации, связанной с планированием этих интервалов, чтобы они были



такими же продуктивными и ценными. Это является полезным навыком, который помогает укреплять здоровье и беречь энергию для решения будущих задач.

Я предлагаю вам выполнить расслабляющее медитативное упражнение, в котором, отключив большую часть энергий в своём теле, уме и эмоциях, вы сможете испытать части своего духовного интеллекта. Это принесёт вам отдых, а также может зарядить на следующие действия.

Для начала поставьте себе цель, чтобы в течение 15-20 минут вы ни о чём не думали, ничего не чувствовали и не совершали никаких действий, расходующих вашу энергию.

Расположите своё тело в очень удобном положении, желательно без задействования каких - либо мышц. Расслабьтесь как тряпочка. Вы можете сфокусировать взгляд на каком-нибудь месте или закрыть глаза. Следи за дыханием, при желании расслабьтесь и выполните следующие действия:

- Шаг 1:

Вдохни и выдохни... Сосредоточьтесь только на своём дыхании ... Не думайте ни о чём, кроме воздуха, который выходит из легких. Или, если хотите, подумайте о кислороде, поступающем в

ваше тело с каждым вдохом, и о количестве стресса, который уходит с каждым выдохом.

- Шаг 2:

По мере того, как вы вдыхаете до конца, наступает момент покоя, когда нет ни вдоха, ни выдоха ... Кроме того, после полного выдоха за ним наступает момент отдыха и перед следующим вдохом, когда ничего не происходит ... Следите за дыханием и определите эти два момента отдыха, когда вы вдыхаете и выдыхаете, продолжайте дышать по желанию и сосредотачивайтесь на этих двух моментах после каждого вдоха и после каждого выдоха...

- Шаг 3:

Продолжайте дышать и отдыхайте на моменте вдоха и выдоха... Подумайте, что вы чувствуете после каждого такого момента? Продолжайте этот расслабляющий процесс столько, сколько хотите, или в течение отведенного времени.

После этого упражнения запишите, что, по вашему мнению, было достигнуто с этой паузой.

Благодаря этому упражнению я достиг:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Оцените это упражнение:

От 1 до 10 насколько расслабленно вы себя чувствуете? \_\_\_\_

С 1 по 10 насколько вы сейчас полны энергии? \_\_\_\_

С 1 по 10, насколько вы чувствуете мотивацию больше отдыхать в следующие дни? \_\_\_\_

От 1 до 10, насколько, по вашему мнению, отдых положительно влияет на вашу продуктивность? \_\_\_\_

Желательно делать это упражнение всякий раз, когда вы хотите немного отдохнуть или ложитесь спать. Вы можете стоять, сидеть или лежать, это не имеет значения, просто сосредоточьтесь на дыхании и какое-то время ничего не делайте и повторяйте эти шаги, сосредоточиваясь на моментах отдыха. Это избавит вас от усталости и повысит вашу внутреннюю энергию. Если ваше воображение помогает, представьте, что это цикл растений, который выделяет углекислый газ и добавляет в ваше тело кислород. Или как «перезапуск» всех механизмов тела.

Важно не забывать: жизнь требует ритма. Требуется активности, отдыха и сна. Поэтому постарайтесь рассчитать возможности, чтобы создать правильный ритм между вашей деятельностью и отдыхом.

Прелесть в том, что каждый может построить его сам и жить в своём собственном темпе. Делая это каждый день, вы будете становиться все более и более ритмичными, пока не войдёте в естественный ритм.

*Выводы:*

Управляйте своим физическим здоровьем, как если бы это был участок земли. Что посадите на нём? Будете ли вы работать на этой земле, заботясь о ней каждый день? Если оставить землю без ухода и без работ, на ней будут расти ненужные и нежелательные сорняки из внешней среды. Таким образом, он возвращается на бесплодную землю, которая теряет свою ценность и плодородие. Следовательно, используйте меньше производимых «химикатов» и добавьте больше экологии, больше биологии и увеличьте потребление воды для орошения. Убедитесь, что вы строите простую, естественную жизнь и контролируете то, что вкладываете в свою «землю». Это повысит вашу энергию и самочувствие. Позаботьтесь о пище, представив любую её энергетическую ценность перед употреблением, потому что те ценности,

которые содержатся в том, что попадает в желудок, проходят в кровоток и становятся частью вас.

Упражнения просты и не требуют усилий, прямая осанка и глубокое дыхание достаточно в качестве начала для нормализации здоровья. Организуйте сон по фиксированному графику и вдали от технологий, если вы хотите очистить свой разум. Учитесь отдыхать задумываясь о дыхании, которое уравнивает активность и формирует вариации для повседневной жизни. Монотонная жизнь вредит здоровью, у неё нет жизненного ритма, а контролируемые вариации укрепляют здоровье и повышают жизненный тонус.

**Жизнь требует движения, и без ритма нет движения!**

# SANNOVA

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

The Technician

The Coach

The Doctor

