

КАК ПОБЕДИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ



- Что такое тревожность?
- Побеждаем тревожность на физическом уровне
 - Выбираем комфортный вид спорта по типу телосложения
 - Релакс-массаж — гармония спокойствия и расслабленности
- Стабилизируем эмоциональное состояние
- Налаживаем энергообмен нервной системы природными средствами

Что такое тревожность?

Твоя повышенная тревожность и беспокойство — это **показатель проблем энергообмена в организме**: нарушается образование и доставка энергии ко всем органам.

Проблемы энергетики организма могут провоцировать:

- Головные боли, сонливость, боли в спине и мышцах.
- Слезливость, тревожность, страхи, переходящие в фобии.
- Рассеянность, забывчивость, потерю концентрации.

Мы предлагаем техники, которые помогут наладить энергообмен на всех трех уровнях. Ты справишься с тревожностью и не допустишь нервного срыва, обретишь душевное равновесие и радость жизни.

Побеждаем тревожность на физическом уровне

Зачастую на нарушение энергообмена в нервной системе влияет **низкий уровень серотонина**. Серотонин — это нейромедиатор, который влияет на настроение, память, сон и даже сексуальность. Повышая уровень серотонина в теле естественным путем, можно улучшить свое душевное здоровье, избежать депрессии и повысить мотивацию.

Как это сделать?

Выбираем комфортный вид спорта по типу телосложения

Конечно, в техниках работы с физическим уровнем мы не обойдемся без рекомендации заниматься спортом! Вы ведь этого ожидали?

НО

Есть несколько моментов, на которые нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратить внимание. Во-первых, чтобы получить нужный эффект, а не усугубить свое состояние. Во-вторых, чтобы вы действительно **ЗАНИМАЛИСЬ** спортом, а не собирались обязательно начать со следующего понедельника!

Исследование показало, что уровень серотонина повышается у тех людей, которые чувствуют себя комфортно во время занятий спортом, а не у тех, кто надрывается из последних сил.

1 Определи свой тип телосложения

«Серебряная стрела» (астенический тип):

Худощавые, высокие, у них длинные и тонкие руки и ноги, узкие плечи, бедра. Мышцы слабо развиты, силой не отличаются, зато астеники очень подвижны и стремительны.

«Платиновое яблоко» (гиперстенический тип):

Обычно среднего роста и веса, с пропорциональной фигурой, скорость метаболизма средняя. Могут набирать вес, если нарушают правильный рацион и мало двигаются. Гибкие и сильные.

«Золотая середина» (нормостенический тип):

Крепкие кости, широкие плечи, грудь, бедра. Мышцы хорошо развиты, руки и ноги средней длины. Скорость метаболизма низкая, легко набирают вес.



2 Выбери свой вид спорта

Лучший выбор для «Серебряной стрелы»

Ты не отличаешься выносливостью, быстро увлекаешься и быстро остываешь, однообразие тебя утомляет.

Твой тип – быстрый, стремительный и подвижный.

Тебе подойдут виды спорта, которые позволяют свободно двигаться в пространстве и не требуют больших затрат.

Лучший выбор для «Платинового яблока»

Ты отличаешься основательностью и упорством, любишь постоянство. Твой тип выносливый и сильный, действуешь уверенно и не любишь перемен.

Тебе подойдут виды спорта, где нужно с постоянством повторять привычный набор упражнений.

Выбирай:

- Езда на велосипеде, лыжах, коньках
- Конный спорт
- Ролики
- Плавание
- Бег, быстрая ходьба
- Бадминтон, теннис

Выбирай:

- Йога Антигравити йога
- Хатха-йога
- Пауэрлифтинг
- Боевые единоборства
- Табата
- КроссФит
- Бодибилдинг

Лучший выбор для «Золотая середина»

У тебя отличная координация, гибкость, быстрая реакция. Мышцы хорошо развиты, но длительные силовые нагрузки утомительны.

Тебе подойдут игровые виды спорта.

Выбирай:

- Гимнастика ● Power
- Step ● Пилатес
- Стретчинг
- Акваэробика
- Танцы ● Зумба ● Сальса

3 Релакс-массаж – гармония спокойствия и расслабленности

Исследования показывают, что массаж уменьшает количество гормона стресса — кортизола, одновременно повышая уровень серотонина. Достаточно всего 15-20-минутного массажа, чтобы увеличить количество серотонина. Это отличный способ избавиться от неприятных мыслей, почувствовать себя хорошо и спокойно.

Можно записаться в салон на массаж, а можно сделать его в домашних условиях.

Создай атмосферу, в которой будет комфортно тебе и человеку, которому предстоит сеанс массажа. Запасись достаточным количеством времени.

Это
гораздо проще
чем ты думаешь

Вот несколько правил, которых стоит придерживаться:

- 1 Поверхность, на которой будет проводиться массаж, должна быть твердой.
- 2 Включи расслабляющую музыку, которая будет нравиться обоим.
- 3 Настройся на позитив. Не забывай, что если ты напряжен, то вряд ли сможешь помочь человеку разгрузиться.
- 4 Температура в комнате не более 23 градусов: человеку должно быть тепло, не холодно и не жарко.

Техника массажа

Используй массажное масло, приготовь его самостоятельно, это будет именно твоя индивидуальная композиция.

Как приготовить свое масло-релакс?

LAMP Возьми масло сладкого миндаля или виноградной косточки. Добавь 3-4 капли эфирного масла на 10 мл масла-основы. Для успокоения и релакса подойдут эфирные масла:



Лаванда

масло — релакс души и тела

Иланг-иланг

масло счастливых

Сладкий апельсин

масло радости и тела

Пальмароза

масло жизненной

Пачули

масло привлечения

Кедр

масло стойкости и защиты

Бергамот

масло коммуникации и успешных переговоров

Можно использовать готовый набор «Релакс души и тела» или составить свою композицию.

Стабилизируем эмоциональное состояние

Никто лучше тебя не знает, что может тебя порадовать и успокоить. Давай уделим сейчас немного времени, чтобы составить программу по стабилизации эмоционального состояния!

Позаботься о себе!

Твоя личная программа эмоциональной стабильности



Возьми лист бумаги и ручку

Выбери хорошую плотную бумагу или тетрадь, это будет программа на 50 дней!

Проверь, чтобы ручка писала хорошо и ровно.



Напиши 50 способов, как ты можешь позаботиться о себе

Важно написать их сразу, даже если это кажется слишком много, даже если плохо получается. Удели этому столько времени, сколько потребуется.

Что это может быть?

Да что угодно – от глобального до самого простого!

Любимые блюда, вкусный чай, заваренный не из пакетика, а в хорошем чайнике.

Фильм, который давно собираешься посмотреть, или книга.

Прогулка или встреча с давними друзьями, которую все время откладываешь.

То, что раньше приносило удовольствие – в детстве, а потом как-то забылось.

Уютная мелочь, которую хочется купить.

Покупка, о которой давно мечтаешь.

Пробежки или спорт, которыми следовало бы заняться.

Отношения, которые хочешь изменить.

Страна, куда хочешь поехать.

Музыка, которую любишь слушать.

Что угодно еще!..

Начинай действовать:
1 день – 1 способ, независимо от обстоятельств!

А когда список закончится – сделай себе подарок за то, что полностью выполнил задание, и можешь составить новый список!

Главное – за 50 дней выработалась привычка заботиться о себе, а это основа эмоциональной стабильности!

Налаживаем энергообмен нервной системы природными средствами

При критическом уровне тревожности, который показал тест, происходит нарушение правильного энергообразования в нервной системе, и, как следствие, страдают мыслительные функции головного мозга.

В этом случае идет разбалансировка, нарушение образования и доставки энергии к нейронам. Необходимо снять блокировку энергообмена в нервной системе и решить проблему тревожности.

Фитокомплексы набора «Нейропомощь» помогут справиться с проблемой: устранить энергодефицит, решить проблему усталости, тревожности и раздражительности.

Пообещай себе, что будешь каждый день использовать по одному способу заботы, начни с самого простого, главное – не пропускай ни одного дня!



В составе набора «Нейропомощь» — все, что нужно для комплексного решения проблемы без побочных эффектов, привыкания и с заботой о здоровье.

Фитокомплексы набора «Нейропомощь» решают проблему тревожности комплексно:

- Помогают расслабиться, успокаивают, снимают нервную возбудимость.
- Восполняют дефицит веществ, которые имеют решающее значение для выработки энергии в клетках нервной системы.
- Образуют команду «клеточных энергетиков» для мозга, помогают нервной системе работать без перегрузки.
- Улучшает энергетический метаболизм всего организма, препятствуют быстрой утомляемости, повышают физическую, эмоциональную и умственную выносливость.
- Восстанавливают кровообращение в головном мозге, содержат природные предшественники нейромедиаторов, которые отвечают за мышление, способствуют оптимизации умственной деятельности.
- Помогают справляться с повышенной психоэмоциональной нагрузкой, улучшает долговременную память, благодаря чему повышают способность к обучению детей и взрослых.
- Помогают успокоиться и выровнять эмоциональное состояние, повышают настроение.
- Улучшает питание нервных клеток, помогают восстановить силы и справляться с повышенными нагрузками.
- Повышают устойчивость к стрессу, снимают перевозбуждение.
- Содержат растительные релаксанты, которые устраняют чувство беспокойства, страха, раздражительности, снижают утомляемость.

С набором «Нейропомощь» ты:

- Чувствуешь прилив сил
- Легко справляешься с трудностями
- Не раздражаешься по пустякам
- Спокойно делаешь все запланированные дела и достигаешь целей!



Восстановись быстрее
с набором эфирных масел «Философия радости»

ФОРМУЛА

Комплексный
подход

=

Максимальный
результат



Фитонабор для нервной
системы «Нейропомощь»

 [Купить](#)



+



Набор эфирных масел
«Философия радости»

 [Купить](#)



=

Я спокоен
и защищен
от нервного
срыва!