



Как перестать все время болеть гриппом?

- Психологическое значение гриппа: почему кто-то заражается, а кто-то нет?
- Где искать «пусковой момент» болезни?
- Три вопроса, которые помогут выявить проблему
 - Какую проблему я не замечаю?
 - Какие решения моей проблемы существуют?
 - Что мешает мне решить проблему?
- Тренируем организм: закаливание
 - «Воздушные ванны»: закаливание воздухом
 - Любителям загара: закаливание солнцем
 - Для «водоплавающих»: закаливание водой
 - Закаливание – релакс: русская баня
- Быстрый способ победить грипп

Психологическое значение гриппа: почему кто-то заражается, а кто-то нет?

У всех нас есть установки: если ходить зимой без шарфа – заболит горло, если сидеть на сквозняке – «продует» и начнется насморк, если во время эпидемии гриппа ходить по людным местам – заразишься. Но почему это «правило» действует не для всех? Кто-то легко одевается, постоянно сидит у открытого окна, обнимается с заболевшим – и остается здоровым! С одной стороны, причина в ослабленном иммунитете, а с другой – причиной наших «простудных заболеваний» могут быть нерешенные конфликты.

Грипп – это способ сбежать от какой-то ситуации, не решать проблему.

Это сигнал о нерешенном внутреннем конфликте, который ты не хочешь замечать и исправлять. Организм пытается «достучаться» до тебя, показать, что дошел до предела!

Где искать «пусковой момент» болезни?

Самое главное – это научиться понимать себя, свои эмоции. Признавать свои проблемы очень важно, тогда организму не придется сигнализировать нам болезненными симптомами.

Как только почувствуешь первые признаки заболевания, сделай простое упражнение:

- Вернись на пару часов назад с того момента, когда возникли симптомы, и проанализируй ситуацию, которая могла вызвать такую реакцию.
- Если ситуация не нашлась, «отмотай» еще на два часа. И так, пока не найдешь ее.

Ситуация, которая спровоцировала болезнь, случилась не раньше чем за сутки до появления симптома.

Ситуация, которая вызвала болезнь – это верхушка **айсберга**. Она подсказывает, какая проблема требует от тебя решения!

В случае гриппа корневой конфликт всегда связан с отношениями между людьми.

Если, например, ты определяешь, что «пусковым моментом» мог стать неприятный разговор с начальником – возможно, проблема в ваших служебных отношениях. Возможно, пора добиться уважения к себе и своим интересам или, если это невозможно – сменить работу.

Три вопроса, которые помогут выявить проблему

1. Какую проблему я не замечаю?

Если ты постоянно подхватываешь грипп, но считаешь, что никаких проблем в твоей жизни нет – пришло время внимательнее разобраться в себе! Твой организм уже устал сигнализировать тебе: надо что-то срочно менять!

Подсказки что это может быть:

- В окружении есть кто-то, кого ты «на дух не переносишь».
- Ты чувствуешь себя на работе «издерганным». Чем именно?
- Ты избегаешь ситуаций, от которых «дурно пахнет», «умываешь руки», отстраняешься.
- Ты избегаешь ситуаций, когда необходимо кому-то «выложить правду».
- Тебе необходимо уединение и дистанция, которую может создать только больничный.
- Грипп позволяет не общаться с токсичными людьми. С кем именно?
- Ты хочешь получить «заслуженный отдых», но не решаешься попросить.
- Во время болезни ты получаешь внимание, которого иначе не имеешь. От кого?
- Ты хочешь **«залезть с головой под одеяло»**, чтобы ничего не видеть и не слышать.

Иногда одно осознание проблемы способно улучшить состояние, поскольку болезнь уже выполнила свое предназначение.

2. Какие решения моей проблемы существуют?

«Вижу проблему – не вижу решения!» Поэтому организму приходится раз за разом намекать, что так дальше не пойдет!

Не прячь голову в песок, не опускай руки – «что я могу с этим сделать?»

Простое упражнение для поиска решения

Важно выполнить упражнение письменно, так как это структурирует и направляет мысль, помогает сосредоточиться.

а) Возьми лист бумаги и ручку, подели лист на 4 колонки:

изменить себя

как ты можешь изменить свое поведение, какие приобрести навыки, чтобы решить проблему?

изменить ситуацию

можешь ли ты изменить ситуацию: открыто выразить свою позицию, продвинуть свое решение, изменить отношения, сделать ремонт...

изменить отношение

как ты можешь перестать страдать от ситуации? пообщаться с психологом, найти техники релаксации, излить душу другу...

уйти из ситуации

можешь ли ты выйти из тупика – сменить работу, прекратить работу, прекратить отношения, переехать...?

б) В каждой колонке напиши все возможные варианты решения ситуации.

Не те, которые нравятся или удобны – а ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ.

в) Внимательно изучи все варианты. Вычеркни те, которые невозможны для тебя.

г) Из оставшихся выбери одно или несколько решений, которые ты готов попробовать.

д) **ДЕЙСТВУЙ!**

СОВЕТ: Создать нужный настрой для упражнения поможет ароматная смесь «Верное решение» (эфирные масла Кедрa и Мята).

Когда раздумываешь, колеблешься и не можешь определиться,

«Верное решение» придаст уверенности в себе и в правильности выбора.

3. Что мешает мне решить проблему?

Проблему вижу, решение очевидно – но ты все тянешь, по той или иной причине... Сформулируй честно, что тебе мешает? Страх, привычка, зависимость от чего-то или кого-то?

Часто самые простые методы оказываются самыми действенными!

Давай попробуем коктейль – визуализация + плюсы/минусы + мозговой штурм!

Представь, что ты все-таки СДЕЛАЛ ЭТО!

Какие плюсы я получу?	Какие есть риски и минусы?	Что я могу сделать, чтобы предотвратить или исправить минусы?
1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...
РЕШЕНИЕ: _____		

Тренируем организм: закаливание

Закаливание – это тренировка организма для защиты от влияния плохой погоды, стресса, инфекций. Закаленный человек легко переносит холод и жару, более сдержан, уравновешен, всегда бодр и в хорошем настроении.

Закаливание подходит для любого человека, за исключением острых форм заболеваний.

Суть закаливания: многократное охлаждение и согревание организма, смена температур, воздействие УФ лучей формируют новые рефлекторные реакции.

В результате организм адаптируется к более жестким внешним условиям, не реагирует на сквозняки, переохлаждение и чихания вокруг.

Успех закаливающих процедур зависит от интереса и положительного настроения. Закаливание должно приносить радость и бодрое настроение!

«Воздушные ванны»: закаливание воздухом

Любишь прогулки? Тогда тебе идеально подойдет такой вид закаливания!

Это могут быть просто быстрая ходьба, или пробежки, коньки, лыжи, велопрогулки!

Эффект закаливания достигается двумя путями:

за счет постепенного снижения температуры воздуха: начни регулярные процедуры осенью и продолжай зимой;

или за счет увеличения продолжительности процедуры: увеличивай время прогулки каждый раз на 10 минут, пока не дойдешь до 1 часа!

При этом виде закаливания действуют сразу нескольких факторов:

- температура
- влажность
- скорость движения
- химический состав воздуха – например, морского

Результат:

- повышение иммунного заслона
- тонус нервной и эндокринной систем
- поддержка сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- улучшение состава крови
- чувство бодрости, свежести и прилива сил!

Любителям загара: закаливание солнцем

Любишь солнышко? Выбирай солнечные ванны: они могут стать твоей любимой процедурой закаливания!

Принимай солнечные ванны утром (до 12.00) или ближе к вечеру (после 16.00), каждый день по 30 минут.

Как это работает? Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм, улучшают кровообращение, а также имеют мощный биологический эффект!

Результат:

- образование в организме витамина D, которого не хватает 80% россиян
- ускорение обменных процессов
- синтез биогенных стимуляторов
- улучшение состава крови
- повышение иммунитета и поднятие тонуса организма
- отличное настроение и ровный красивый загар!

Для «водоплавающих»: закаливание водой

Для любителей поплескаться в воде – один из самых эффективных способов закаливания!

Этап 1. Обтирание

- Влажным полотенцем или губкой протирай тело в такой последовательности: шея, грудь, спина.
- Затем вытирайся насухо и разотрись полотенцем до красноты.
- После этого оботри ноги, и также разотри их.

Вся процедура занимает 5 минут.

Этап 2. Обливание или душ

- Начинай с температуры +30С.
- Постепенно (каждый день на -5С) снижай температуру до +15С и ниже.
- После процедуры – энергичное растирание полотенцем.
- Для самых продвинутых – контрастный душ: 2-3 раза чередуй воду +35 – +40С с водой +13 – +20С в течение 3 минут.

Результат: все эпидемии простуды пройдут стороной, ты бодр, энергичен и всегда в отличном настроении!

Закаливание – релакс: русская баня

Главное значение бани – ее благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную системы и обмен веществ.

Именно русская баня дает возможность равномерного прогрева, что очень важно для закаливания. Она не пересушивает слизистые, улучшает дыхание.

Для эффективного закаливания в бане строго соблюдай контрастный цикл:
НАГРЕВАНИЕ – ОХЛАЖДЕНИЕ – ОТДЫХ

Этот цикл можно повторять 2-3 раза, тренированным парильщикам до 5 раз.

ВАЖНО! Как только почувствуешь дискомфорт в парной, немедленно покинь ее и охладись в душе, бассейне, на воздухе.

После охлаждения необходим отдых.

Результат:

- тренировка сердца и сосудов
- повышение иммунитета
- мощное тонизирующее действие
- эмоциональная релаксация
- нормализация сна
- устранение всех видов усталости: физической, мышечной, эмоциональной

СОВЕТ: Поднять иммунитет поможет ароматная смесь «Здоровье под контролем» (эфирные масла Лимона и Эвкалипта). С набором «Здоровье под контролем» легко сохранять сильный иммунитет и противостоять вирусам в любое время года.

А если инфекция уже атаковала можно рекомендовать ингаляции с набором «Здоровье под контролем», а также аромамаслами герани 3-5 капель (или кедровое дерево, чайное дерево, эвкалипт).



Быстрый способ победить грипп: набор фитокомплексов «Стоп-грипп»

Работа над глубинными психологическими установками требует сил и времени, но она необходима, чтобы грипп не возвращался.

Но что делать, если грипп одолевает уже сейчас, или вокруг эпидемия?

Набор природных фитокомплексов **Стоп-грипп** – это профилактика гриппа и быстрая помощь при его первых симптомах.

- активизирует иммунитет,
- насыщает организм витамином С,
- борется с вирусом гриппа, а также герпеса и ротавирусной инфекции,
- ускоряет выздоровление в 2 раза: быстрее проходит жар, ломота в мышцах, головная боль,
- имеет пролонгированное действие: иммунная защита на 3 месяца,
- безопасен для печени: натуральные компоненты не наносят дополнительный удар по клеткам печени.

Защити свой организм от гриппа, освободи силы для обретения уверенности в себе и свободы!

Восстановись быстрее с набором эфирных масел «Сила духа»

ФОРМУЛА

Комплексный подход = Максимальный результат



Фитонабор «Стоп-грипп»



Набор эфирных масел «Сила духа»

= Я уверен в себе и защищен от гриппа!

 **Купить**



 **Купить**

