



# Как защитить своё сердце?

- Как возникают проблемы с сердцем?
- Психологические причины болезней сердца
- Создаем свою «Книгу Сердца»: учимся любить!
- Простые упражнения для профилактики проблем с сердцем
- Надежная профилактика и защита сердца с природными фитокомплексами

## Как возникают проблемы с сердцем?

Здесь мы не будем касаться наследственности и медицинских диагнозов: это дело врачей.

И не будем рассказывать, что нужно вести правильный образ жизни: «брось пить и курить, хорошо спи и много гуляй!». Это ты итак знаешь.

Мы поговорим о психологических причинах проблем с сердцем: в наших силах осознать их, поработать с ними и снизить риск возникновения болезни!

А также мы дадим несколько простых советов, как поддержать свою сердечно-сосудистую систему, пока ты идешь к внутренней гармонии и радости жизни!

## Психологические причины болезней сердца

Не зря, говоря о любви, рисуют сердечки: действительно, именно сердце в нашем организме отвечает за любовь: к себе, к близким, к жизни, к окружающему миру.

Ключевое послание, которое пытаются донести до нас проблемы с сердцем – «МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ЛЮБВИ»!

### Не хватает любви к себе

Ты так хочешь помочь людям, так переживаешь за них, что готов взять на себя их боль и страдания? При этом абсолютно игнорируешь себя.

Или ты слишком зависишь от признания других людей и считаешь, что любовь нужно постоянно заслуживать? Так сильно стараешься заслужить, что забываешь о собственных интересах!

Осознай, что главный источник любви внутри!

Когда ты по-настоящему ценишь и любишь себя, тебе не придется так надрывать сердце, чтобы получить любовь извне.

Ты заслуживаешь любви уже сейчас! Для этого не нужна причина!

### Не хватает признания окружающих

Ты столько отдаешь окружающим и так мало получаешь взамен?

Ты стараешься делать все больше и больше, но результат тебя никогда полностью не удовлетворяет, тебе всегда недостаточно...

От этого ты часто чувствуешь себя обиженным и обойденным, и чем больше ты это чувствуешь, тем больше отталкиваешь окружающих!

### Не хватает любви и доверия к миру

Ты считаешь, что ничего не добиться без напряжения и стресса? Все, что в этой жизни дается, нужно заслужить предельным напряжением всех сил?

Постоянное перенапряжение, тревога, все меньше времени для любви и радости...

Все это тоже ведет к болезням сердца.

Поверь: возможно делать все с радостью и любовью – и получать большую отдачу! Попробуй!

## Создаем свою «Книгу Сердца»: учимся любить!

Как открыть сердце любви и радости? Как научиться любить и получать любовь? Настраиваемся на долгий, но радостный путь – и вперед!

### 1. Создаем свой «любимый талисман»

Талисман, который будет возвращать мысли к позитиву и напоминать: тебя любят и ценят!

1. Выбери свой талисман: вещь, которую ты можешь везде брать с собой, которую приятно держать в руках: игрушка-антистресс, камешек, браслет... Держи его в руках.
2. Вспомни момент, наполненный самой большой радостью для тебя, при воспоминании о которой ты улыбаешься, которая греет сердце.
3. Закрой глаза, погрузись в это воспоминание, прочувствуй эмоцию, почувствуй, как улыбаешься.
4. Назови свое состояние в этот момент. «Я звезда!», «Я крутая!», «Я лучший!», «Я счастлива»... Сожми свой талисман и повтори это!
5. Теперь всегда, когда ты попадаешь в негатив – в мыслях или в жизни, доставай свой талисман: он заряжен твоим позитивом и возвращает тебя к свету!

### 2. Создаем свою «Книгу Сердца»

Это очень серьезная работа: твоя программа на полгода или год, до того момента, пока твое сердце станет полностью открыто для любви, прежде всего к себе!

**Тебе понадобится тетрадь или блокнот.** Он может быть на пружине или на скрепках, в клеточку, линейку или без разметки, с цветными страницами или в цветочек.

Главное условие – он должен «греть душу», вызывать улыбку, доставлять удовольствие, когда ты берешь его в руки, от прикосновения, взгляда, запаха!

Выбери, чем будешь заполнять свою Книгу: цветные ручки, фломастеры, маркеры.

## Мы будем работать с Книгой каждый день. Чем заполняем?

### • Разговор «по душам» с собой (делаем один раз).

Напиши себе два письма.

В первом расскажи о том, что тебя волнует, о своих переживаниях, неудачах – искренне и обо всем!

Подожди один день (обязательно!) и напиши себе ответ, как будто пишешь другу: вырази поддержку, участие, понимание и любовь!

### • Создаем свой новый счастливый образ

Делим лист на две колонки. Важно, чтобы край листа был справа.

В левой колонке (от центра тетради) выписываем все свои положительные черты и качества, то, чем вы гордитесь.

Если вам совсем сложно найти такие качества – обратитесь к близким, коллегам, спросите, за что вас ценят, каким считают?

Не переживайте, если сразу не получится много пунктов, но что-то обязательно есть!

В правой колонке выпишите качества, которые вы не любите в себе, что считаете отрицательным.

Теперь СИЛЬНЫМИ движениями ЗАЧЕРКНИТЕ слова в правой части! Если эмоции будут сильными и вы почувствуете такую потребность – оторвите эту часть листа, порвите ее и выбросьте!

**! КАЖДЫЕ 3 ДНЯ дополняй список в левой колонке новым положительным качеством!**

### • Превращаем негатив в позитив! (выполнять через несколько дней после предыдущего)

Тебе снова понадобится список твоих негативных качеств.

Если он уцелел, перепиши его на новую страничку; если его уже нет – напиши заново.

Теперь найди у каждого качества «обратную сторону» - она обязательно есть!

Например, если ты считаешь себя чересчур медлительным – зато ты действуешь обстоятельно и тщательно!

Над этим упражнением придется подумать, потратить на это время, может быть, это будет по одному качеству в день. Главное – прочувствовать: твой «недостаток» имеет потенциал и возможность, его можно использовать позитивно!

### • Ежедневные ритуалы

• Каждое утро записывай цель на день.

Это не большая грандиозная цель – это то, что ты обязательно выполнишь сегодня. Приготовить вкусный ужин, или дойти пешком до работы, или выполнить какое-то важное дело на работе, сохранить хорошее настроение на весь день – что угодно.

• Каждый вечер ставь цветной смайлик, или плюстик, или галочку за выполнение цели. Чувствуй гордость!

• Каждый вечер пиши себе 3 благодарности. Что ты сделал для себя, для других? Что удалось из того, что раньше не получалось? Даже если это будет мелочь!

**ВАЖНО:** используй только позитивные формулировки.

НЕ пиши «спасибо мне что не тупил сегодня!»

• Выписывай то, что заставило тебя улыбнуться сегодня, смешные цитаты, забавные диалоги, приятные события – все, что создает настроение!

Может быть, ты найдешь еще что-то, что захочешь разместить в своей «Книге сердца»?

Это будут твои слова благодарности в адрес близких? Или наоборот – их послания тебе, записки о том, каким они тебя видят? Или что-то еще?

Твори, наслаждайся и шаг за шагом открывай свое сердце любви и радости!

## Простые упражнения для профилактики проблем с сердцем

Комплекс упражнений для укрепления сердечных мышц и стенок сосудов, нормализации давления:

1. Исходное положение – сидя. Ноги вместе, руки опущены вниз. Попеременно поднимать руки вверх на вдохе, опускать – на выдохе.

**Каждую руку поднимать 5 раз.**

2. Максимально согнуть руки в локтях и поднять их параллельно полу на ширине плеч, ноги – вместе. Локтями делать **круговые движения 5 раз** по часовой стрелке, и столько же – против часовой стрелки.

3. Ноги вместе, руки вытянуты в стороны. На вдохе сгибать в колене левую ногу и прижимать ее к животу и груди, помогая руками. На выдохе ногу опустить, а руки развести в стороны.

**Повторить 3–5 раз. То же самое – правой ногой.**

4. Руки на талии, ноги на полу на ширине плеч. На вдохе – наклоняться в сторону. На выдохе – вернуться в исходное положение.

**Сделать 3–5 раз в каждую сторону.**

5. Ноги на полу на ширине плеч, руки в стороны. Вдох – поднять руки вверх и наклониться к коленям. Голова должна оставаться на одной линии с телом. На выдохе вернуться в исходное положение.

**Выполнить 3–5 раз.**

6. Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

На вдохе правую ногу и руку отвести в сторону, задержать 2 секунды и на выдохе вернуться в исходное положение.

**Сделать в каждую сторону по очереди 3–5 раз.**

7. Руки вниз, ноги вместе. Одновременно делать руками широкие круговые движения по часовой стрелке, потом – против.

**Выполнить в каждую сторону по 3–5 раз.**

8. Руки на талии, ноги на ширине плеч. Делать туловищем круговые движения **в разные стороны по 5–10 раз.**

9. Руки вниз, ноги вместе. Ходьба на месте **в течение 15–30 минут.**

## Надежная профилактика и защита сердца с природными фитокомплексами

Пока ты работаешь со своим психологическим состоянием, поддержи работу сердца природными безопасными и эффективными средствами.

**Фитонабор «Кардинорм» – идеальное решение для профилактики и защиты сердца!**

Улучшает структуру и эластичность сосудов, улучшает текучесть крови, защищает сердце от стресса и возрастных изменений.



**С набором «Кардинорм» ты:**

- Защищаешь себя от болезней сердца.
- Забываешь о головной боли, головокружениях и метеочувствительности.
- Избавляешься от проявлений варикоза: сосудистых звездочек, отеков и боли в ногах.
- Уменьшаешь риск развития атеросклероза, гипертонической и ишемической болезней.

**Восстановись быстрее с набором эфирных масел «Сердечное спокойствие»**

### ФОРМУЛА

**Комплексный подход = Максимальный результат**



Фитонабор для сердца и сосудов «Кардинорм»

+



Набор эфирных масел «Сердечное спокойствие»

**Я физически моложе, я чувствую ритм жизни!**

 **Купить**



 **Купить**

