

Как справиться с запором?

- «В чем причина запора?»
- «Как научиться отпускать? 4 способа»
 - Способ 1. Ревизия жизни
 - Способ 2. Киносеанс
 - Способ 3. В прямом смысле слова!
 - Способ 4. Аттракцион неслыханной щедрости
- «Упражнение на расслабление»
- «Советы диетолога: рацион для улучшения пищеварения»
- «Какие фитокомплексы решат проблему бережно и безопасно»

В чем причина запора?

Существует 3 группы внешних причин «деликатной проблемы»:

- Рацион: недостаток клетчатки, обилие жирной пищи и т.д.
- Образ жизни: малоподвижный, сидячая работа и др.
- Болезни (крайний случай, требующий помощи врача).

Но что делать, если возможные болезни исключены, а изменение рациона и походы в зал не решают проблему?

**Всех людей, склонных к запорам, объединяет одна общая модель поведения:
НЕ МОГУ НИЧЕГО ОТПУСТИТЬ.**

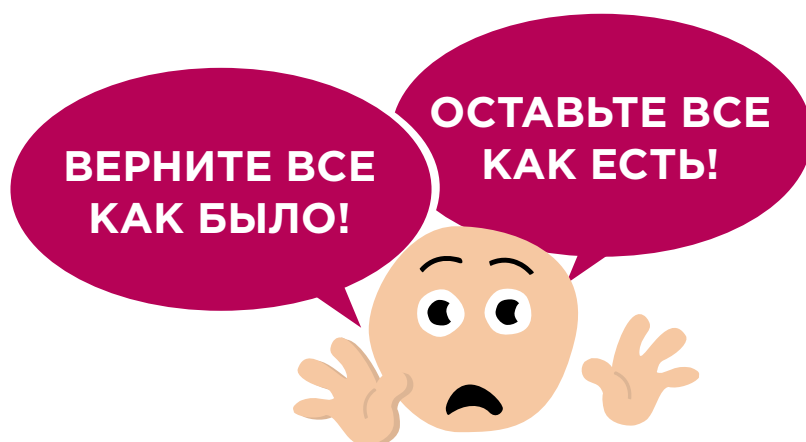
Именно эту психологическую установку организм «зеркалит» на физическом уровне – там, где может!

НАЙДИ: ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ УДЕРЖАТЬ?

- **Отношения**, даже токсичные или изжившие себя
- **Людей**, которые уходят навсегда
- **Работу**, которая перестала удовлетворять
- **Обычный образ жизни**, который приходится изменить
- **Прошлое**, где было так хорошо

Скорее всего, ты хочешь удержать ВСЁ, что есть в твоей жизни!

Ты всегда хочешь оставить все, как есть, и не желаешь знать, что будет дальше. Ты не веришь, что можно ждать что-то хорошее от других и от будущего, и отчаянно не хочешь расставаться с тем, что у тебя есть!



За что именно ты цепляешься?

Что произойдет, если ты отпустишь это?

Что будет с отношениями или работой, если ты позволишь событиям происходить спонтанно?

Что нужно сделать, чтобы больше доверять неизвестному?

Психологи называют такой тип личности «удерживающим»: такому человеку трудно расстаться с привычным, прошлым, он боится отказываться от чего-то в жизни, так как не уверен, что сможет восполнить эту потерю.

Что делать?

- научиться расслабляться, отпускать навязчивые мысли
- отказаться от постоянного контроля
- спокойно принимать новое, перемены в жизни
- научиться отпускать мысли, события, обстоятельства, людей

„ СПАСИБО! ПРЕКРАСНО!
А КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?! „

Как научиться отпускать? 4 способа

Способ 1. РЕВИЗИЯ ЖИЗНИ

Просто, но эффективно!

Проведи генеральную уборку в квартире. Привычка держаться за прошлое и ненужное обязательно проявляется и здесь! Простое освобождение от лишних вещей поможет провести «ревизию» и в мозгах, эмоциях и суждениях!

Без сожаления избавься* от:

- вещей, которые не попадались на глаза больше года, и о них ни разу не вспомнили
- одежды, которую хранишь на случай «если я похудею/поправлюсь»
- предметов, которые «да вот тут немного починить и еще можно пользоваться»
- залежей сувениров – магнитики из чужих путешествий, фигурки-символы года, ненужные подарки
- склада красивых коробочек («подарок кому-нибудь упакую»), упаковочной бумаги и ленточек б/у
- полного комплекта школьных тетрадок «на память» (оставь только несколько памятных)
- продукты: стратегические запасы круп, макарон, фасоли, которые «не портятся», но лежат уже годами
- холодильник: как давно разгребалась морозильная камера?
- а главное: если есть вещи, напоминающие о событии или человеке, которых хочешь забыть – убери их в первую очередь!

* Избавиться – не значит выкинуть. Можно раздать родственникам, друзьям, нуждающимся.

ЧТО ЕЩЕ ОСТАЛОСЬ НЕОХВАЧЕННЫМ?

Очищая пространство для жизни, повторяй как мантру:

«Я избавляюсь от старого и расчищаю место для нового!».

Способ 2. КИНОСЕАНС

Подойдет тебе, если ты знаешь конкретную ситуацию или отношения, которые не дают покоя.

- Закрой глаза. Расслабься.
- Вспомни в подробностях ситуацию, которая тебя тревожит и не отпускает.
- Чувствуй себя так, как будто снова проживаешь ее. Прочувствуй все эмоции.
- А теперь попробуй отодвинуть картинку: представь, что все, что происходит – это кино на экране. И ты смотришь фильм со стороны.
- Попробуй поиграть с сюжетом, повернуть его в любую сторону. Изменить облик актеров, диалоги, финал...
- Ты заметишь, что ситуация «отпустила» тебя и больше не задевает: ведь это просто кино!

Возьми пульт и выключи фильм. У ситуации больше нет власти над тобой!

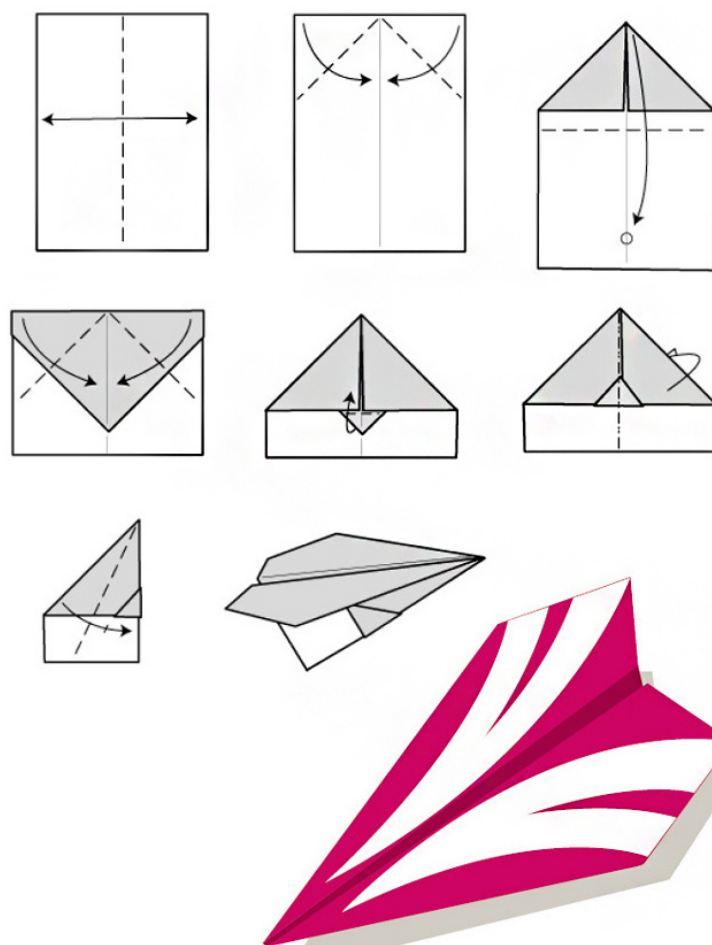
Способ 3. В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ СЛОВА!

Подойдет тебе, если ты не можешь перестать прокручивать конкретную ситуацию.

Очень короткий и простой способ!

1. Возьми обычный тетрадный лист (важно) и ручку.
2. Напиши на листке бумаги все, что не можешь отпустить. Пусть это будет крик души из одного предложения или исписанный с двух сторон лист!
3. Сделай из листка самолетик и отпусти его в небо! Целься выше и дальше!

Как сделать самолетик, который хорошо летает (рецепт детства):



P.S. Если ситуация вызывает сильный гнев – листок можно сжечь!

Способ 4. АТТРАКЦИОН НЕСЛЫХАННОЙ ЩЕДРОСТИ

Приучи свою психику и организм к мысли, что отдавать – это здорово!
Привычка выработается за 30 дней.

В течение месяца каждый день ОТДАВАЙ что-то без сожалений, с удовольствием!
Главное – чтобы это было от души и КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Что это может быть? Несколько идей в копилку:

- Принести коллегам чашку кофе из кофейни.
- Букет цветов – подарить человеку или просто поставить в офисе, на рабочем месте.
- Испечь для соседей, коллег вкусный пирог.
- Пожертвовать на благотворительность.
- Передать нуждающимся хорошие, новые вещи.
- Сделать крупный подарок родителям, без повода.
- Оставить щедрые чаевые в кафе.
- Смотреть вокруг и щедро отдавать, отдавать, отдавать!

**Я ОСВОБОЖДАЮ СТАРОЕ, И НОВОЕ, СЧАСТЛИВОЕ ВХОДИТ В МОЮ ЖИЗНЬ.
Я ПОЗВОЛЯЮ ЖИЗНИ СВОБОДНО ПРОТЕКАТЬ ЧЕРЕЗ МЕНЯ!**

Упражнение на расслабление

Для снятия напряжения на физическом уровне предлагаем упражнение, которое лучше выполнять перед сном, регулярно, в течение месяца.

Цель упражнения: поочередное расслабление всех групп мышц.

Займите положение сидя или лежа на спине.
Сделайте медленные и глубокие вдох и выдох, 2-3 раза.

Поочередно напрягайте группы мышц: почувствуйте максимальное напряжение, через 4 цикла вдох-выдох расслабьте мышцы.

Прочувствуйте, как напряжение уходит, а вместо него появляется ощущение тепла, расслабленности и комфорта.

Выполняйте упражнение в следующем порядке:

- сжать и разжать **кулак** правой и левой руки (по очереди);
- **руки:** согнуть руки в локтях, напрячь мышцы плеча; выпрямить руки, напрячь мышцы;
- **шея:** наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудь;
- **рот:** открыть его как можно шире и расслабить;
- **язык:** прижать к нёбу;
- **глаза:** зажмурить изо всех сил и расслабить;
- **лоб:** поднять брови как можно выше;
- **спина** (если нет проблем со спиной!): прогнуть её, выпячивая грудь вперед;
- **ягодицы:** сократить и расслабить мышцы;
- **живот:** втянуть к позвоночнику и отпустить;
- **бёдра:** вытянуть ноги и приподнять на несколько сантиметров над полом, удержать, расслабить;
- **икры:** потянуть пальцы ног на себя, отпустить.

Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением!

Первые две недели выполняйте эти упражнения ежедневно хотя бы по одному разу в течение 20–30 минут.

Затем повторяйте занятия 2 раза в неделю с такой же продолжительностью.

После первого месяца можно сократить время до 10–15 минут.

Советы диетолога: рацион для улучшения пищеварения

Выбирай

продукты, ускоряющие работу кишечника

- каши (овсянка, ячневая, пшеничная, гречка);
- свежие кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша, ацидофилин);
- пшеничные и овсяные отруби, в том числе отрубной хлеб;
- фрукты с твердой кожурой;
- ягоды;
- сухофрукты (инжир, чернослив);
- сырые овощи: морковь, свекла, редька, редис, зелень;
- орехи (миндаль, арахис, фисташки, фундук), семена подсолнуха.

Ограничь

употребление продуктов, усиливающих газообразование

- бобовые;
- белокочанная капуста;
- картофель;
- сладкие фрукты (виноград, дыня, абрикос);
- цельное молоко.

Исключи

продукты, вызывающие запор

- рафинированные углеводы (белый хлеб, макароны, конфеты, печенья, торты, пирожные);
- газированные сладкие напитки;
- мясные переработанные продукты (колбаса, сосиски);
- фастфуд.

Какие фитокомплексы решат проблему бережно и безопасно



Работа с психологическими причинами проблемы – дело важное и долгое.

А как поддержать организм уже сейчас и помочь пищеварению?

Попробуй набор растительных фитокомплексов «Стоп-запор»!

«БиоФайбер»



- Борется с причинами запора и ускоряет пищеварение
- Выводит токсины, восстанавливает полезную микрофлору
- Помогает контролировать аппетит

Фиточай «Атлант»



- Быстро избавляет от тяжести, боли и вздутия в животе
- Очищает и налаживает работу кишечника
- Действует через 12 часов даже при хронических запорах

Природные компоненты помогут легко и естественно наладить работу кишечника:

- предсказуемый комфортный слабительный эффект – через 12 часов после приема;
- восстановление регулярного режима работы кишечника – длительный эффект;
- правильный баланс микрофлоры.

Без боли и спазмов! • Без побочных эффектов! • Не вызывает привыкания!

Восстановись быстрее с набором эфирных масел «Крылья свободы»

ФОРМУЛА

Комплексный подход = Максимальный результат



Фитонабор для работы кишечника «Стоп-запор»



Набор эфирных масел «Крылья свободы»

= Я отпускаю прошлое и живу свободно!

[Купить](#)



[Купить](#)

