

ТОП-7 СПОСОБОВ

БЫСТРО НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ СТРЕСС

БЕСПЛАТНО



Часто повторяющийся(хронический) стресс, без должной физической и психоэмоциональной разрядки, становится причиной появления заболеваний(гипертоническая болезнь, колиты, гастриты, боли в области сердца, вследствие часто повторяющихся спазмов и депрессии.).

2 Накапливаемый « негатив» проявляется тем, что Вы *теряете энергию*, становитесь плаксивыми, раздражительными и **НЕКРАСИВЫМИ**. У Вас появляются заболевания.

Для освобождения от отрицательных эмоций, возникших в результате психотравмирующих ситуаций и сохранения энергии существуют различные способы.

Физическая активность;

1.Прогулки, походы.

2.Занятия физической культурой/футбол, лыжи, бег, плавание, йога, велопогулки и т.д./.

3.Физический труд.

4.Дыхательные упражнения.

5.Различные виды массажа.

7.Медитации.

Представляем Вам простые, эффективные методики.

ТОП -7 способов быстро нейтрализовать стресс.

Данные упражнения позволят сохранить **жизненную энергию**.

№1

Поплакаться, громко, горько с «надрывом».

Выплакать все неприятности, «обиженки».

А после окончания-улыбнитесь.



№2

Пойте. Громко, сильно, как умеете.

4



№3

Кричите, ругайтесь. Кривляйтесь перед зеркалом.

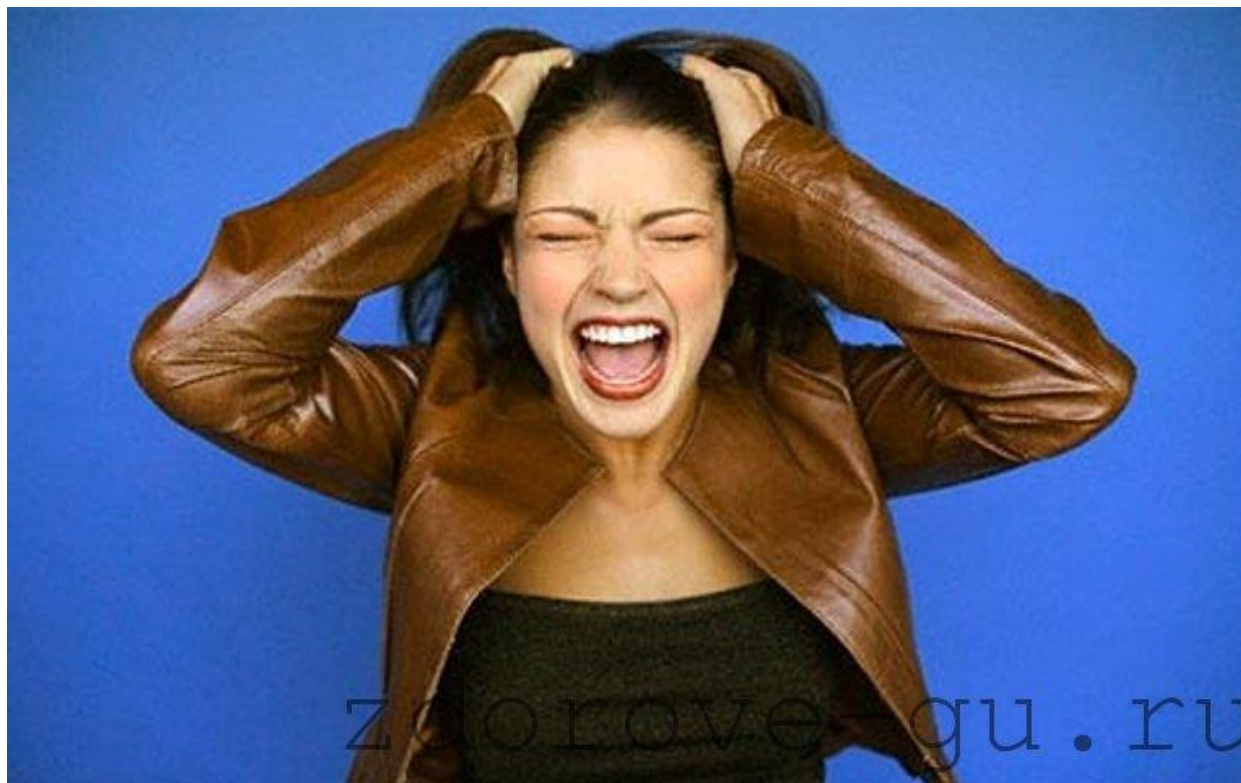
Стройте самые невероятные «рожи». Пляшите, Топайте ногами.

Выплесните весь негатив «наружу».



№4

Смейтесь до истерики.



№5

Избивайте подушку.

Бейте, кусайте, царапайте ее. Выговаривайте ей все, что бы хотели сказать «обидчику».

Через некоторое время Вы заметите, что злость и обида «ушли».



Для этого необходимо *приобрести отдельную* подушку. Она предназначена только для «битья». Храните на балконе. После сеанса «выбейте» подушку на балконе. Отрицательная энергия не должна возвращаться в дом. В комнате, после сеанса, зажгите свечу-нейтрализация отрицательной информации.

№6

Танцуйте. Начните танцевать любой танец.

Не контролируйте технику танца. Просто танцуйте. Наблюдайте за собой. Когда заметите, что тело начинает самостоятельно совершает определенные движения, не мешайте ему.

Просто наблюдайте. Тело будет танцевать самостоятельно и убирать различные зажимы, блоки. И получится Вы отдельно, а танец тела отдельно.



№7

№ 7. Танец кистей рук. В начале подвигайте пальцами кистей.

Остановитесь и понаблюдайте за движениями пальцев и позвольте им двигаться самостоятельно.

Движения могут быть разными. От плавных, медленных до «бешеной пляски». Не мешайте им.

В коре головного мозга наибольшее представительство занимают кисти рук и танец кистей позволяет снизить излишнее напряжение, тем самым улучшая общее самочувствие.



№8 бонус.

Наговорите на диктофон, что Вас беспокоит, угнетает, волнует. Затем прослушайте запись и сотрите ее. Вы почувствуете заметное облегчение. Стресс уменьшится

№9 бонус.

Можно написать на листе бумаги. Лист должен быть один. Писать с двух сторон. Прочтите внимательно. Поставьте дату и число. Затем «торжественно» сожгите лист. Все, что написали на листе, уйдет от Вас навсегда.



Для сохранения **жизненной энергии** и здоровья важно не лечение, а профилактика заболеваний!

Источник: <https://zdorove-gu.ru/zdorove/stress-psihosomaticheskie-zabolevaniya.html>

Необходимо научиться быстро восполнять **жизненную энергию и Вы будете всегда активны и энергичны.**

«Для вас ценный подарок! «Новинка!»

*То, что поможет Вам быть бодрыми, активными и полным сил и **энергии**. Всегда и везде.*

*Чтобы быть активным, энергичным **недостаточно вести***

***здоровый образ жизни** (физические нагрузки, рациональное питание и закаливание). Он не всегда дает желаемый результат.*

Работоспособность, активность, здоровье и долголетие напрямую зависят от количества **жизненной энергии** в организме.

Если Вас интересует как **наполнить себя жизненной энергией** наш организм, то читайте эту статью

Мы подготовили для вас **бесплатный** чек-лист с простыми, эффективными практиками.

Скачать здесь >>>> [«Топ-7 способов быстро поднять жизненную энергию»](#).

✓ *Чтобы Вы могли научиться **поднимать жизненную энергию** быстро и просто, независимо от того, где вы находитесь.*

✓ *Чтобы Вы могли узнать самые сильные, эффективные способы и методики, которые будут **восполнят энергию** в Вашем организме постоянно.*

✓ *Чтобы Вы могли **заряжать свой «внутренний аккумулятор»** всегда и везде.*

✓ Чтобы Вы были всегда активными, энергичными и здоровыми.

И все это бесплатно.

Без энергетиков, таблеток и врачей.

Огромная энергия и сила находится внутри нас.

Восполняйте ее постоянно и Ваше самочувствие, здоровье и работоспособность будут великолепны.

Получите доступ к бесплатному чек-листу;



"ТОП-7 способов быстро поднять жизненную энергию."

Вы попадете на сайт, где нужно пройти регистрацию.

И получите доступ к **бесплатному чек-листу сразу.**

©С уважением, Валерий Пилипенко