

@marusa\_sazonova\_

Маруся Сазонова

# КАК ВОСПОЛНЯТЬ РЕСУРС ЗА 1 ЧАС

гайд



Привет! Меня зовут **Маруся @marusa\_sazonova\_**, я женский ресурсный практик, проводник целительной бани, путешественница, ведущая ретритов и авторских туров, руководитель женского комьюнити **@zhenskaya.liga** и исследователь древней традиции смены циклов природы.

Я здесь, чтобы дать тебе несколько *эффективных практик*, которые помогут наполнить тебя энергией и вернуть жизненную силу.

Ведь мы так часто просыпаемся утром уже уставшие или энергии еле-еле хватает до конца рабочего дня.

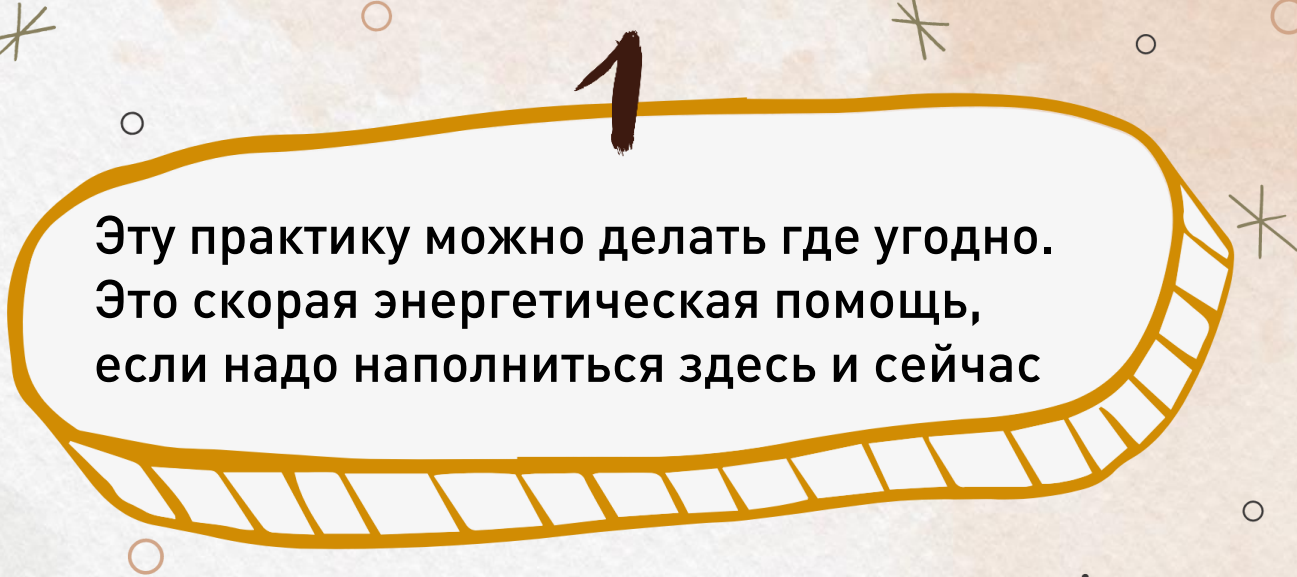
Чтобы энергии в твоих днях было как можно больше, внедряй эти практики в свою повседневную жизнь *и наблюдай за переменами!*





*ТЫ МОЛОДЕЦ,  
РАЗ ТЫ ЗДЕСЬ*





Эту практику можно делать где угодно.  
Это скорая энергетическая помощь,  
если надо наполниться здесь и сейчас

1. Найди место, где тебя не потревожат.
2. Прими положение лежа или сидя.
3. **Дыши:** медленный вдох животом на 8 счетов, задержка дыхания на 8 и выдох 8 и снова задержка на 8. Если тяжело задерживать дыхание сразу на 8 счетов, начни с 4.
4. Сделай **10-15 таких циклов дыхания**. Когда дышишь, закрывай глаза и слегка улыбайся.
5. Чтобы усилить эффект от техники, представь себя в любом из твоих ресурсных мест. Это может быть город, город, где ты отдыхала, комната в родительском доме, любимый парк. Любимое место, в котором тебе хорошо и спокойно, где ты ощущаешь себя легко и в безопасности.





Возьми за привычку *обращать внимание на дыхание* несколько раз в день.

Например, удели несколько минут наблюдению за вдохами и выдохами утром, перед тем как встать с кровати, и вечером перед сном.

Если получится, напоминай себе о «горизонтальном» дыхании в течение дня и замечай, как ты дышишь в обычной жизни.

Такая практика поможет дышать диафрагмой чаще, а значит насыщать кислородом свой организм, снимать стресс и улучшать сон.

@marusa\_sazonova\_

# 2

## Создай свой меморандум ресурсных состояний



Чтобы восполнять ресурс, для него нужно подготовить пространство внутри. Сделать своеобразную уборку и разложить все по полочкам.

Эта *письменная практика* поможет понять, что заряжает тебя энергией, и сознательно добавить больше этих моментов в жизнь. А то, что энергию забирает, — минимизировать.



# Как делать?



1. Выпиши в два отдельных списка все, что тебя *наполняет* и все, что *опустошает*.

Если сразу не получилось, и нет понимания, что писать, не переживай. Отложи практику на пару дней и понаблюдай, как события и окружающие люди влияют на уровень твоей энергии.

2. Теперь напиши, как ты можешь увеличить количество наполняющих элементов в твоей жизни и как избавиться от затратных.



## Пример наполняющих пунктов

День проходит лучше и энергичнее, если утро ты начинаешь не спеша с чашечки любимого ароматного кофе. Но так не получается.

**Что можно сделать?**

*Ложиться спать на час раньше, чтобы так же хорошо выспаться, а утром иметь лишний час на неторопливое «кофейное» пробуждение у окна.*





@marusa\_sazonova\_

Напиши полный *список действий*, которые тебя наполняют: походы в баньку с подругами, новые знакомства или возможно вечер за чтением интересной книги.

Осознанно внедряй как можно больше наполняющих действий в свою жизнь и ты увидишь, как *изменится* твое состояние и уровень энергии.

# 3

## Практика «Восьмерочка»

Это простая, но очень эффективная и приятная техника для мгновенного восполнения энергии и возвращения в тело.

«*Восьмерочка*» поможет наладить цикл, поднимет внутри правильную женскую энергию и улучшит настроение.





## Как делать?

1. Включи любимую музыку, от которой сердце бьется быстрее.
2. Встань. Поставь ноги на ширине плеч, а руки опусти на талию.
3. Начинай *вращать бедрами* так, будто «пишешь» ими невидимую восьмерку: вперед, по диагонали, в сторону, по диагонали, назад. И в другую сторону: по диагонали, в сторону, по диагонали, вперед. ***Это и есть восьмерочка.***
4. Сначала двигайся плавно, затем можешь ускорить темп, увеличить амплитуду, чуть приседать и подниматься вверх. Отпусти себя и делай так, как комфортно именно тебе.
5. ***Добавляй хлопки.*** Активно прохлопывай себя по внешней и внутренней стороне бедра и попе, чтобы усилить кровообращение и еще больше раскачать энергию.



6. Продолжай двигать бедрами. Закрой глаза и руками как бы тяни энергию снизу вверх. Сбрасывай, отпускай. Вдох-выдох.

7. Найди свою матку. Для этого составь треугольник из больших и указательных пальцев обеих рук и приложи его к низу живота так, чтобы основание треугольника было на уровне пупка. Здесь твоя матка.

8. Продолжай описывать восьмерку. И представь, что в центре треугольника горит свеча. Этот воображаемый огонь снимет напряжение.

9. Сделай глубокий вдох и выдох. Практика закончена.







@marusa\_sazonova\_

2-3 минуты «Восьмерочки» в день достаточно, чтобы *разогнать внутри потоки энергии и почувствовать прилив сил.*

Выполняй практику в любое время и любом месте. Тогда, когда тебе это необходимо: дома пока готовишь обед или чистишь зубы, на работе, в аэропорту, в ресторане. Тебе нужны только наушники и укромный уголок, где тебя никто не побеспокоит.

Еще больше полезной информации и практики, как восполнять свой женский ресурс ты найдешь в моем

- **телеграм-канале**
- **На ретритах и тревел-девичниках клуба «Женская лига»**



[https://t.me/marusa\\_sazonova](https://t.me/marusa_sazonova)

Узнайте о ближайших ретрит-турах и тревел девичниках в Востапе

<https://wa.me/+77073649639>