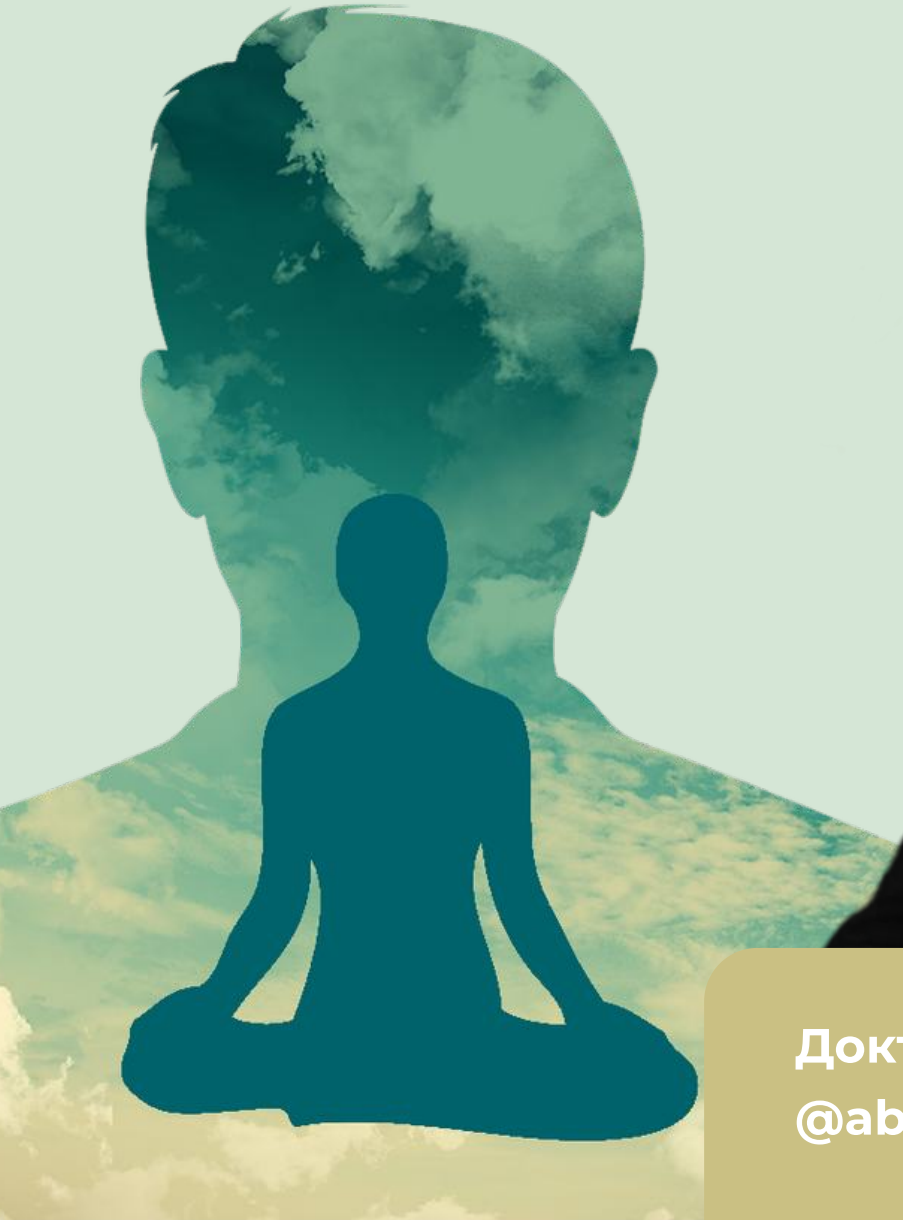
28 ПРОСТЫХ И МОЩНЫХ РЫЧАГОВ ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ,

благодаря которым вы сможете улучшить здоровье тела и духа, даже если у вас нет времени на спортзал и врачей.



Доктор Абдурап Мурзаев
@abdurap_murzaev

Добро пожаловать в путеводитель по улучшению вашего самочувствия!

Здесь вы найдете 28 эффективных методов, которые помогут вам достичь гармонии тела и духа.

Независимо от вашего занятого расписания или ограниченных ресурсов, эти советы позволят вам улучшить ваше физическое и психическое здоровье.

Погрузитесь в чтение и откройте для себя новые способы стать более здоровым и сбалансированным человеком.

В результате чтения вы поймете, какие рычаги можно использовать, чтобы управлять своим здоровьем.

Вы узнаете, в чем суть известных всем и секретных рекомендаций и как их применить уже сегодня.

ВЫ НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ:

— водой;
— пищей;
— телом;
— режимом;
— вниманием;
— восстановлением;
— эмоциями;
— достижениями;
— и развитием.

@abdurap_murzaev

АВТОР ЭТОГО ФАЙЛА — Я, АБДУРАП МУРЗАЕВ @ABDURAP_MURZAEV.

Врач, эксперт anti-age (превентивной) медицины, психосоматолог, автор методики «Исцеление ДНК».

Спас более 1000 пациентов от ковида во время пандемии, работая в красной зоне, и летал в Арктику лечить людей.

Помогаю людям излечивать тело и дух на основе научного подхода.

Желаю вам приятного чтения, успешного применения рекомендаций и ощущения, что ваше здоровье в ваших руках!

@abdurap_murzaev

УПРАВЛЯЙТЕ ВОДОЙ

1

Рычаг 1: начинайте утро со стакана тёплой воды.

Вода температуры 50-60 градусов помогает вырабатываться желчи, способствует выведению токсинов из организма, обеспечивает отток лимфы и в целом запускает организм.

Как применять: сразу после пробуждения, до чистки зубов и кофе, смешайте в стакане кипяток и обычную питьевую воду, и неспешно выпейте с мыслью о том, что прямо сейчас вы помогаете организму функционировать весь день.

2

Рычаг 2: пейте 1-2 стакана тёплой воды за 30 минут до еды.

Это простой лайфхак, которым почему-то мало кто пользуется. Часто люди переедают, потому что на самом деле в их организме недостаточно воды. Для того, чтобы притупить голод и не переедать (а ещё чтобы «с голодухи» не купить лишнего в продуктовом магазине), воспользуйтесь этим советом.

Как применять: отследите ощущение легкого голода. Вместо того, чтобы сразу идти обедать или ждать обеда голодным, выпейте 1-2 стакана тёплой воды, смешав кипяток и питьевую воду. Через полчаса принимайте пищу.

3

Рычаг 3: выпивайте минимум 2 литра тёплой воды в течение дня.

Наш организм нуждается в воде для выполнения абсолютно всех процессов: от переваривания до формирования нейронных связей в мозге — вода участвует везде. Если же вы пьёте недостаточно жидкости, организм будет сигнализировать вам голодом, чтобы получить воду из пищи.

Как применять: купите красивую бутылку воды (в идеале, чтобы она ещё поддерживала нужную температуру) и носите с собой в течение дня. Для поддержания температуры добавляйте к воде кипяток.

УПРАВЛЯЙТЕ ПИЩЕЙ

4

Рычаг 4: придерживайтесь интервального голодания (ИГ).

Интервальное голодание — это режим питания, при котором периоды приёма пищи чередуются с периодами воздержания строго по определенному времени. Самый популярный подход — 16 часов без еды и «окно питания» 8 часов.

Придерживаться такого режима несложно, так как половина времени приходится на сон. ИГ даже БЕЗ смены питания помогает снизить вес, увеличить продолжительность жизни, снизить риск сердечных заболеваний и ещё с десяток научно-доказанных плюсов.

Как применять: примите решение питаться по ИГ, например, 1 неделю. Выберите время для 2-3 приёмов пищи: например, завтрак в 8, обед в 12 и ужин в 16.

Отслеживайте своё состояния и пейте минимум 2 литра воды в день.

Важно: у ИГ есть противопоказания, проконсультируйтесь со своим врачом.

5

Рычаг 5: откажитесь от простых сахаров.

Сахара (или углеводы) — это элементы, которые обеспечивают энергией все процессы в организме.

Сложные сахара — медленно усваиваются, долго снабжают энергией и помогают работе мозга.
Простые сахара — быстро усваиваются, энергия быстро расходуется, они способствуют ожирению и болезням.
К простым сахарам относятся белый хлеб, сахар, сладости, газировка.

Как применять: изучите список продуктов, которые относятся к простым сахарам. Примите решение отказаться от них, например, на 1 неделю. Изучите список сложных сахаров, которыми вы замените простые, и обязательно внесите их в свой рацион.

Через неделю посмотрите на свое состояние и примите решение о том, вернуть ли эти продукты или продолжить питаться правильно.

6

Рычаг 6: сделайте тарелку радужной.

В каждый приём пиши добавляйте разноцветные овощи: огурцы, помидоры, перец, салат, авокадо и так далее. Чем радужнее будет ваша тарелка, тем больше питательных веществ получит ваш организм. Кстати, правило радужной тарелки очень нравится детям!

Как применять: составьте разноцветный список овощей, которые вы любите. Добавьте их в свой список регулярных покупок и не забывайте есть их в необработанном виде 1 раз в день.

УПРАВЛЯЙТЕ ТЕЛОМ

7

Рычаг 7: внедрите в жизнь активность.

Я не просто так написал «активность», а не «спорт». На самом деле, не обязательно упахиваться в зале, чтобы быть здоровым. Вы можете выбрать для себя ходьбу, пробежку, йогу, танцы, плавание или занятия с тренером в зале.

Нашему организму необходимо движение: любые физические упражнения улучшают работу сердца, уменьшают риск диабета, снижают уровень сахара в крови, а также регулируют уровень стресса. Регулярная активность тренерует дисциплину и даже улучшает умственные способности.

Как применять: подумайте, какую физическую активность вам будет легче всего реализовывать. Например, гулять с собакой не полчаса, а час по вечерам, или записаться на танцы, или вечером перед сном включить йогу на ютубе.

Возьмите срок, например, 1 неделю, чтобы попробовать эту активность на ежедневной основе. Через неделю сделайте вывод: хотите ли вы продолжать или стоит попробовать что-то другое.

8

Рычаг 8: раз в неделю балуйте себя баней / массажем.

Кто-то может подумать, что это просто блажь, чтобы порадовать себя. Но баня и массаж имеют положительный эффект не только на психическое, но и физическое здоровье. Помимо восстановления мышц, у вас улучшится мозговое кровообращение и работа нервной системы. Думаю, вы и сами знаете, как после бани или массажа чувствуешь, будто заново родился!

Как применять: в начале недели запланируйте поход в баню или на массаж в качестве благодарности себе за работу на неделе. Купите абонемент на 1 месяц (4 посещения), чтобы почувствовать нужный эффект. А ещё лучше, если вы возьмете с собой любимого человека или друга / подругу!

9

Рычаг 9: сведите к минимуму употребление лекарств.

Все лекарства в той или иной степени являются ядами с множеством побочных эффектов. Как врач, я рекомендую стремиться устранять причины заболеваний, а не гасить их симптомы таблетками.

Как применять: самое простое — это использовать как можно больше рекомендаций из этого файла, чтобы повысить иммунитет. Все рычаги направлены на восстановление физического и психоэмоционального состояния своими силами. Также я в блоге периодически открываю запись к себе в личную работу со здоровьем и духом.

УПРАВЛЯЙТЕ РЕЖИМ

10

Рычаг 10: соблюдайте циркадные ритмы.

Циркадные ритмы — это изменение биологических процессов нашего организма в течение суток.

Циркадные ритмы влияют на наш цикл «сон-бодрствование», метаболизм, выработку гормонов, температуру тела. По-простому, нужно спать в тёмное время суток и бодрствовать в светлое.

Как применять: самое простое — это ложиться спать не позже 23 часов и вставать в 6-7 часов в обнимку с солнышком. Продвинутые могут подробнее изучить тему циркадных ритмов, но всем важно знать, что ночное бодрствование доказанно приводит к депрессии и некоторым другим заболеваниям.

11

Рычаг 11: устраивайте себе вечерний digital-detox.

Исключите гаджеты за 1-2 часа до сна. Перед сном важна чистота разума для лучшего очищения мозгов от накопившегося за день «мусора».

Это помогает легче засыпать сегодня и избежать нейродегенеративных заболеваний в будущем. Как только вы начнёте отключать телефон и компьютер перед сном, вы заметите, что у вас появилось время на чтение и свежие идеи.

Как применять: начните с отключения телефона за 15 минут до сна и постепенно, буквально по 5 минут в день, увеличивайте этот интервал. Также вы можете выбрать для себя время отключения гаджетов: например, ровно в 21:00. Включите беззвучный режим и поставьте телефон на зарядку подальше от кровати.

12

Рычаг 12: работайте в свои продуктивные часы.

Лучшее, что может сделать для своей продуктивности человек — это познакомиться со своим организмом. То есть, узнать, в какие часы вы наиболее эффективны и сконцентрированы, а когда вам приходиться выжимать из себя все соки, чтобы поработать. Пик продуктивности «в среднем по больнице» — с 6 до 11:30 утра, а с 14 до 18 лучше выполнять однообразную работу.

Как применять: выделите 1 день, чтобы каждый час отслеживать свою продуктивность. Заметьте, в какие часы вам проще работать, а когда вам сложно сконцентрироваться. Попробуйте планировать ключевые задачи на часы продуктивности и легкие задачи — на часы меньшей концентрации. Не забывайте отдыхать в течение дня!

УПРАВЛЯЙТЕ ВНИМАНИЕМ

13

Рычаг 13: заменяйте страдания на действия.

Выбирайте путь стремления и победы, а не страданий. Наш мозг постоянно старается себя чем-то занять. Если он не будет занят делом, он займёт себя страданиями. Важно помнить: для страданий требуется больше энергии, чем для действий, и вы в силах выбирать, куда вам направлять свою энергию.

Как применять: начните вырабатывать привычку замечать свои страдания. Когда вы замечаете, что тревожитесь, задайте себе вопрос: что я сейчас могу сделать для решения проблемы? И обязательно делайте хотя бы самое простое, минимальное действие.

14

Рычаг 14: практикуйте медитации.

Научно доказано, что медитации осознанности меняют структуру нашего мозга, особенно в областях, отвечающих за память, обучение и концентрацию внимания. А ещё медитации помогают быть в контакте с настоящим моментом и чувствовать себя счастливее. И молитва, и намаз также являются формой медитации.

Как применять: выберите приятную для себя форму медитации и попробуйте в течение, например, 1 недели каждый день, в одно и то же время, в одном и том же месте практиковать её. Например, сразу после завтрака, сидя на диване, перед тем, как проверить рабочие чаты.

15

Рычаг 15: фиксируйте достижения и благодарности.

В мире социальных сетей очень легко начать обесценивать свои достижения. Важно тренировать навык замечать хорошее, чтобы в трудную минуту не опустились руки.

Проводите небольшой аудит дня, задавая себе вопросы: кому или чему я благодарен сегодня? Каким достижением сегодня я горжусь? Так вы выработаете навык вдохновляться своими микро-результатами. Именно это влияет на наш гормон радости — дофамин.

Как применять: заведите отдельный блокнот, в котором каждый день утром или вечером пишите 1 строчку благодарности и 1 строчку достижений за сегодняшний день. Проведите эксперимент в течение, например, 1 недели, и проанализируйте своё состояние.

УПРАВЛЯЙТЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ

16

Рычаг 16: вырабатывайте навык отдыхать.

Отдых необходим для восстановления энергии и поддержания психоэмоционального здоровья. Регулярные перерывы помогают повысить продуктивность и сохранить баланс между работой и личной жизнью. Развитие навыка отдыха способствует общему благополучию и улучшению качества жизни.

Как применять: выделите время в расписании на отдых: например, 1 час днем и 3 часа вечером. Напишите список, что помогает вам расслабиться: чтение, прогулка, спорт и т.д. Постепенно внедряйте моменты отдыха в день, придерживаясь расписания.

17

Рычаг 17: контролируйте время работы.

Не пытайтесь расширить день для рабочих задач, отбирая у себя время на сон, семью или хобби. Работоспособность снизится и вы начнете делать ошибки, потому что мозг не может продуктивно работать без отдыха.

Как применять: установите четкие границы времени и работы и пропишите это в своём расписании. Обязательно планируйте отдых заранее, и не забывайте делать короткие перерывы в течение дня для восстановления.

18

Рычаг 18: завершайте висящие дела.

Избавьтесь от незавершенных дел и невыполненных обещаний. Завершение зависших планов или избавление от них важно для сохранения внутреннего чувства уверенности. Каждое висящее дело ведёт к разочарованию в себе, и в ваших силах его не допустить.

Как применять: напишите список незавершенных дел и поставьте срок для их завершения. Если дело стало неактуальным, обязательно откажитесь от него.

Если вы, например, поставили для незавершенного дела срок 2 дня и не сделали — не переносите его, а откажитесь, потому что наш мозг не просто так саботирует задачи.

УПРАВЛЯЙТЕ ЭМОЦИЯМИ

19

Рычаг 19: вырабатывайте навык спокойного принятия.

Научитесь контролировать свои эмоции, относитесь к чувствам, событиям и людям со спокойным принятием. Осознайте: тревога, страх и прочие чувства — это временное состояние разума. Все чувства, даже негативные, помогают нам разобраться в том опыте, который мы не можем пройти.

Как применять: самая простая практика — это выгружать все свои чувства на бумагу, например, писать каждое утро 1 страницу, где вы описываете свои чувства без суда и самокритики. Попробуйте делать эту практику каждое утро после пробуждения, например, в течение 1 недели.

20

Рычаг 20: сопоставляйте внутреннее и внешнее.

Периодически идентифицируйте свое внешнее и внутреннее я, по одной ли они траектории двигаются, отождествляются ли друг с другом, соответствует ли вашим ценностям. Проводите ревизию своих убеждений, ведут ли они вас к той жизни, которая соответствует вашим истинным ценностям.

Как применять: 1 раз в неделю пишите список своих целей и в конце недели ответьте себе письменно на вопросы: какие шаги я сделал для достижения своих целей и какие НЕ сделал? Почему я их не сделал? Как я изменю свои цели и подход на будущей неделе?

21

Рычаг 21: учитесь счастью здесь и сейчас.

Повышайте свой уровень счастья через навыки благодарности, прощения, щедрости. Старайтесь жить с ощущением счастья здесь, в настоящем. Счастье оно не в достижении целей, а на в движении к ним. Поэтому важно фокус внимания переключать на развитие индивидуальных достоинств, а не на борьбу с недостатками.

Как применять: быть счастливым — это навык, который основан на том, что вы замечаете приятные маленькие вещи в себе и окружающем мире.

Возьмите в привычку каждый день замечать минимум 5 вещей, которые вас радуют: пение птиц, запах травы, ужин с любимым человеком, достижение на работе, приятный разговор. Вы не заметите, как быстро вы станете ощутимо счастливее.

УПРАВЛЯЙТЕ ДОСТИЖЕНИЯМИ

22

Рычаг 22: контролируйте перфекционизм.

Перфекционизм — это сильнейший тормоз в достижении целей и убийца радости от процесса. Постоянное стремление к идеальности не только вызывает тревогу, но и лишает нас смелости пробовать новое. Сознательно устанавливайте минимальные (для вас) требования к себе и к своим проектам.

Как применять: когда вы ставите цель или приступаете к задаче, определите, какой минимальный результат будет удовлетворять вас. Не делайте больше этого минимума.

23

Рычаг 23: ставьте цели исходя из ценностей.

Часто люди ставят цели, исходя из картинок, которые они видят в интернете, и не задействуют свои чувства в этом процессе. Большинство «достигаторских» целей не вписываются в семейные ценности, не подразумевают отдых и наслаждение процессом. Ставьте цели, которые будут умилять ваши ценности, ориентируйтесь на свои намерения. Именно там вы встретитесь с чувствами, которые хочется испытывать в результате.

Как применять: при постановке целей спросите себя: что мне важно в жизни, помимо работы и денег? Помогают ли эти цели развитию моих ценностей или противоречат им? Скорректируйте свои цели.

24

Рычаг 24: выделяйте приоритеты.

Не вгоняйте себя в рамки по нереалистичным целям и планам, фокусируйтесь только на том, что действительно важно и освободите мозг от захламления.

Если вы фокусируетесь на всём, вы не достигаете ничего. Целей можно достичь, только если их ставить в приоритет, отказываясь от простых и срочных задач.

Как применять: каждый день выделяйте 3 приоритетных задачи, которые обязательно нужно выполнить и делайте их в первые часы рабочего дня.

УПРАВЛЯЙТЕ РАЗВИТИЕМ

25

Рычаг 25: развивайте привычку читать.

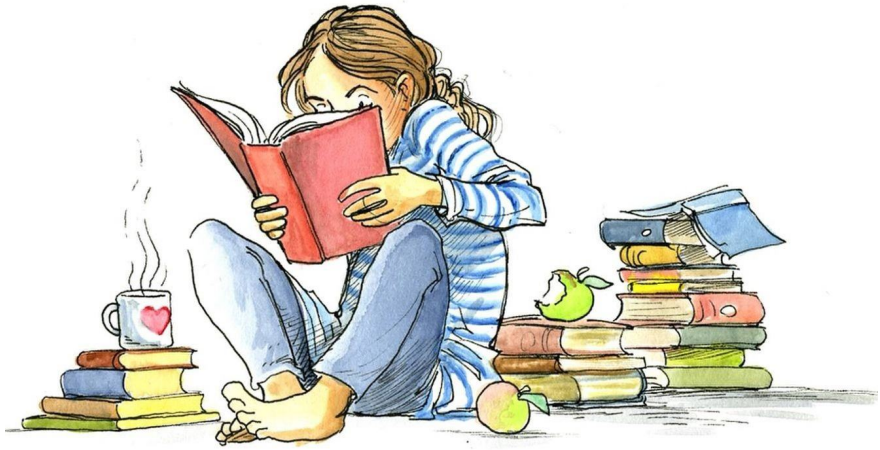
Ежедневное чтение хотя бы по 15-20 минут способствует развитию памяти, расширяет кругозор и улучшает креативное мышление.

Обязательно ставьте цель на чтение, например, применить минимум 5 рекомендаций, заменить просмотр сторис, увеличить скорость чтения или прочитать 20 книг за год.

Если не уделять время чтению и не помнить о цели, ваш список книг так и останется непрочитанным.

Как применять: поставьте цель по чтению, выберите книгу и определите самое простое действие, например, читать каждый день по 5-10 страниц.

Определите, в какое время и в каком месте вы будете читать и каждый день повторяйте этот ритуал. Увеличивайте время чтения по мере закрепления привычки.



26

Рычаг 26: маленькими шагами делайте мир лучше.

Развивайте свою духовность, будьте ближе к Богу, выполняйте свою миссию, помогайте этому миру становится лучше. Занимайтесь благотворительностью.

Архиважно для человека быть полезными другим без поиска выгоды, потому что это радует наш мозг. Вырабатывается большое количество окситоцина, которое делает наше психическое состояние гармоничным и улучшает иммунитет.

Как применять: выберите благотворительный фонд, который вы будете поддерживать посильной для себя суммой ежемесячно. Подумайте, какие ещё способы делать мир лучше вам доступны?

27

Рычаг 27: развивайте привычку учиться.

Наш мозг создан, чтобы постоянно учиться — это его основная функция. Постоянное развитие не только продвигает нас в карьере и жизни, но и препятствует возникновению нейродегенеративных заболеваний в старости. Если не давать мозгу сложные задачки на регулярной основе, он будет «тупеть».

Как применять: выделите 1 час времени ежедневно на изучение нового и прохождение обучения. Забронируйте это время в ежедневнике, подготовьте обучающие материалы и обстановку, в которой вас не будут отвлекать. Поставьте себе цели на развитие.

28

Рычаг 28: обращайтесь к наставнику.

Если вы понимаете, что не справляетесь в одиночку, обязательно находите себе ментора или наставника, который поможет вам быстро пройти по пути и прийти к результатам.

Не бойтесь обращаться за помощью к людям, которые посвятили свою жизнь какой-то сфере, достигли в ней результатов и готовы помогать другим. Развитие человечества устроено на передаче опыта от одних людей к другим — не избегайте эту возможность.

Как применять: подумайте, в какой сфере вы хотите достичь новых вершин: карьера, здоровье, духовность или заработок. Подумайте, чей опыт вы хотели бы перенять и изучите возможности, которые для этого есть.

Не ждите завтрашнего дня, чтобы начать заботиться о своем здоровье. Каждый маленький шаг, сделанный в сторону улучшения вашего самочувствия, имеет значение. Начните прямо сегодня и сделайте себе подарок в виде здоровья и благополучия, которых вы заслуживаете.

Для тех, кто прямо сейчас готов комплексно заняться своим здоровьем, у меня есть особенное предложение.

Пройдите короткий текст на следующей странице, чтобы узнать, подаёт ли ваш организм сигналы о том, что что-то надо исправлять.

ТЕСТ НА ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТОВ:

Проанализируйте своё состояние:
Ставьте мысленно галочку на тех пунктах, которые описывают ваше состояние.

1. Мне стало сложнее концентрировать внимание;
2. Моя память стала хуже, я часто забываю то, что недавно узнал;
3. Я регулярно испытываю тревогу;
4. Я стал часто прокрастинировать и лениться;
5. Я часто испытываю апатию и обессиленность;
6. У меня стало ощутимо меньше мотивации достигать своих целей;
7. Мне трудно засыпать вплоть до бессонницы;
8. С утра я просыпаюсь уже уставшим, хотя спал достаточно;
9. Я стал раздражаться на то, что раньше не вызывало эмоций;
10. Я выполняю работу через силу, потому что НАДО, перестал чувствовать запал от работы;
11. У меня есть зависимости (пищевые, алкогольные, никотиновые);

12. У меня снизилось либидо (половое влечение);
13. Я чувствую постоянную сонливость;
14. Я стал более неуверенным в себе;
15. Я часто чувствую опустошенность;
16. У меня появился пессимистичный взгляд на работу и жизнь;
17. У меня начались проблемы в карьере или жизни (отношения, здоровье) из-за моего состояния;
18. Я перестал чувствовать радость и интерес к жизни, всё стало каким-то серым, нейтральным;
19. У меня начало появляться физическое недомогание или даже развились болезни.

Результаты теста:

Если вы поставили галочку на 5 пунктах и более, со значительной вероятностью у вас могут быть дефициты в организме.

Такое состояние не является нормой. Негативное состояние может ухудшаться и дальше, если им не заняться.

Это происходит постепенно и вы можете даже не заметить, как однажды у вас совсем не будет сил встать с кровати.

Если вы готовы заняться здоровьем, у меня есть решение.

ИСЦЕЛЕНИЕ ДНК

Мой подход в работе я назвал «Исцеление ДНК».
Он состоит из 2 частей: работа с телом и работа с мышлением.

КАКОЙ РЕЗУЛЬТАТ ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ, ИСЦЕЛЯЯ ДНК?

Первое — по анализу десятков медицинских показателей вы получаете терапию, после которой вы почувствуете себя, как в детстве:
— подъем утром с полной батарейкой
— крепкий полноценный сон
— море энергии на действия без апатии
— упругая здоровая кожа
— уйдет лишний вес
— уменьшится выпадение волос и многое другое...

Второе — мы убираем все затыки в голове, которые — это очень важно!!! — ведут к хроническому стрессу.

Например: низкая самооценка, негативные эмоции, ограничивающие убеждения, нереализованный потенциал, незавершенные дела — всё это высасывает из нас энергию.

ЗНАЕТЕ, ЧТО САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ?

Если решить проблемы ТОЛЬКО с дефицитами, без решения проблем с психикой — **это работа впустую.**

Потому что мы восполяем дефициты организма, а психика их начнет снова истощать.
Истощенный организм ещё больше добивает психику.
Одно тянет другое.
Комплексная работа позволяет выйти из этого порочного круга.

Как результат, вы получаете обновление своего здоровья и мышления.
Кстати, иногда возможна работа отдельно со здоровьем или мышлением. Это я обсуждаю с каждым индивидуально!

ЧЕМ РАБОТА СО МНОЙ КАРДИНАЛЬНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ?

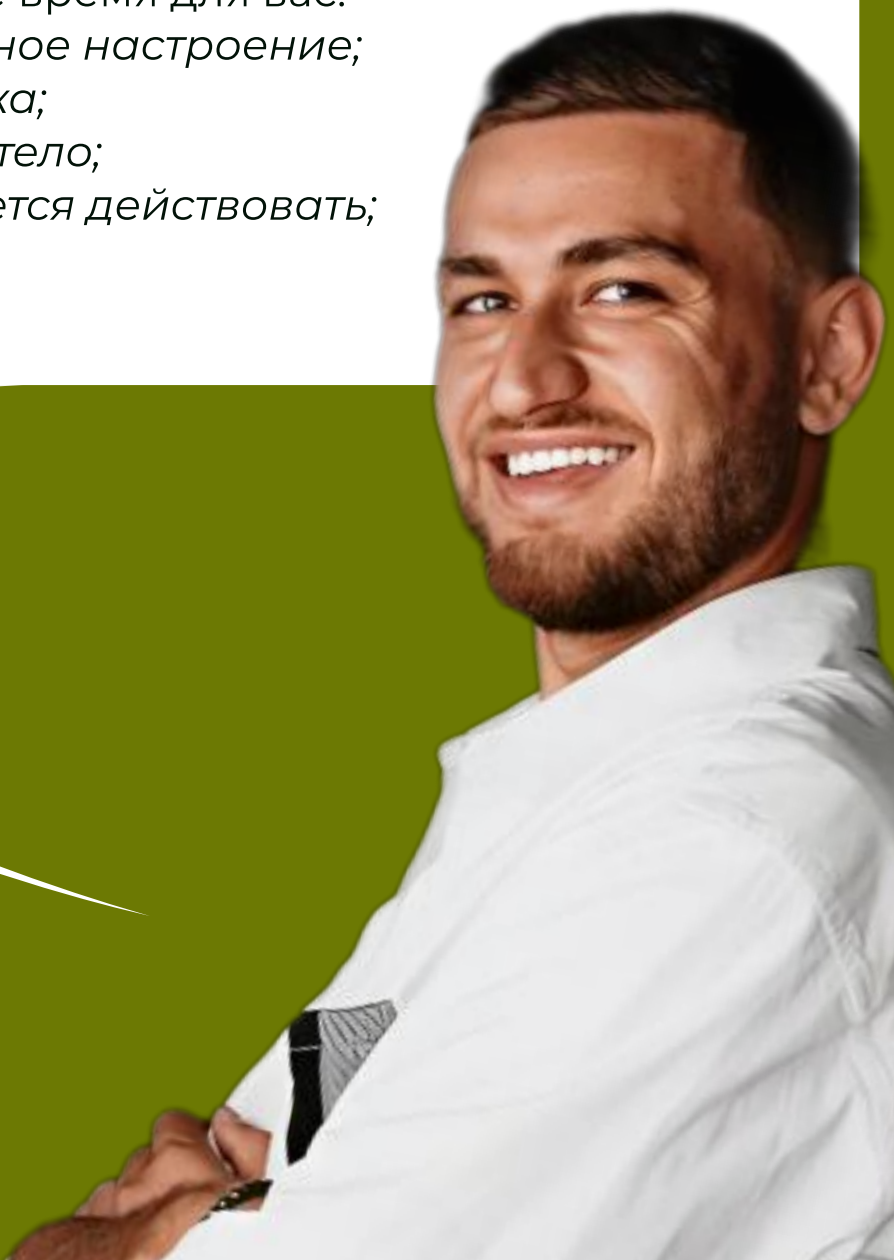
- *Вы получите системную работу над вашим физическим и ментальным состоянием.*
- *Никто не работает в связке: состояние тела + состояние духа = сверхчеловек.*
- *Первые ощутимые результаты вы увидите через 7-14 дней.*

Для того, чтобы пообщаться со мной и узнать больше про Исцеление ДНК, **я приглашаю вас на бесплатную консультацию.**

Важно: в личную работу я беру строго ограниченное количество человек. На консультацию возьму не всех.

Чтобы попасть ко мне в работу и получить исцеление ДНК, **пишите слово ХОЧУ мне в директ @abdurap_murzaev.**
Там мы с вами пообщаемся о вашем состоянии и целях.

Нет лучшего времени заняться собой, чем сейчас. Впереди лето, и если к подготовке к нему подойти с умом, это будет лучшее время для вас:
— *много энергии, классное настроение;*
— *красивая упругая кожа;*
— *подтянутое стройное тело;*
— *нет апатии, лени, хочется действовать;*



@abdurap_murzaev