

SELF.MENTORNITY

# ЧЕК-ЛИСТ

заряд енергією та  
самовідновлення



Я - НАЙВАЖЛИВІША БУКВА АЛФАВІТУ

*Як часто ви відчуваєте втому, навіть поспавши 10-12 годин?  
Вам важко вставати з ліжка вранці? Відчуття, ніби ви  
«розбиті» і нічого не хочеться?*

Стрес, з яким сьогодні зіткнувся кожен з нас, поглинає нашу енергію. Ми все більше виснажуємося, як морально, так і фізично.

Пропоную спершу розібрати поширені помилки, яких ми припускаємося та які забирають наші фізичні сили.

## **Перша типова помилка**

Коли ми прокидаємося вранці з почуттям невиспаності й втоми, то спішимо напитися кави, а деколи й енергетика, чи з'їсти щось солодке (те, що цукор дає організму енергію - ілюзія).

Тобто, замість того, щоб шукати й брати енергію в тілі, ми беремо її зовні.

Тільки от зовнішньої енергії надовго не вистачить.

## Друга типова помилка

Зазвичай, коли відчуваємо слабкість протягом дня і низький заряд енергії (хоча, по суті, довго спали і не займалися нічим важким) - нам хочеться відпочити, а точніше 'доспати' чи полежати, почілити в ліжку і нічого не робити.

*Це є одним із найбільших обманів нашого мозку.*

Насправді ж енергія ще більше падає тоді, коли тілу не вистачає руху, тому що ми її «зливаємо» на те, що називаємо відпочинком.

*І виходить замкнуте коло.*

**Мало енергії - лежиш, щоб відпочити -  
енергії ще менше**

Тілу потрібен рух і щоб його «запалювали». Коли м'язи довго не рухаються, з часом вони **ослаблюються**, бо не виконують своєї головної функції, свого призначення.

**Ослаблення  $\neq$  розслаблення**

Так-от.

Розслаблення- це **НЕ** про лежання і 'нічогонеробіння'.  
**Розслаблення** - це про *легкість тіла*.

Енергії стає більше тоді, коли *м'язи розслаблені*.

Тобто:

**Розслаблення = легкість, легкість = енергійність**

Легке тіло = м'язи не «зажаті» і нічого не заважає вільному розтіканню по ньому крові.

## Третя типова помилка

Після плідної та виснажливої праці, нам також хочеться просто 'впасти на ліжко й нічого не робити'.

Тільки це не розслабить тіло повністю і не дасть йому відпочити.

Бо, повторюю, на 'полежати' теж затрачається енергія.

Як тоді відпочивати?

Найкращий відпочинок для організму - **сон**.



Нам достатньо 6-9 годин для того, щоб повноцінно відпочити й відновитися.

Якщо після такого сну вам все одно важко, відчувається втома й відсутнє бажання щось робити - це означає, що десь ви взяли «в борг» у свого тіла та своєї запасної батарейки з енергією. Або ж енергія витрачається на щось даремно. Це може відбуватися навіть з дрібними речима й несвідомо.

Наприклад, стрес, переїдання, постійна напруга, звичка час від часу випивати, проводити багато часу в телефоні, читати новини, прокрастинувати і багато багато іншого - *це все забирає нашу енергію, «висмоктує» її запаси.*

**Відповідно, повертати 'борг' і відновлювати енергію треба і можна лише *тілом*.**

Тому, пропоную заповнити свої дні корисними звичками (замість того, щоб валятися на дивані).

---

***Ось базові речі, які можна виконувати щодня***



### ***Введення аскези***

Деколи достатньо відмовитися від чогось звичного, спричинити собі, таким чином, дискомфорт, для того, щоб звільнити певну частину енергії. І, як результат, досягнути (свідомо чи несвідомо) певної корисної цілі.

Припустимо, менше читаєш новини/сидиш у телефоні - з'являється більше часу й енергії, щоб почитати книгу/погуляти. Або, наприклад, відмовляєшся на місяць від солодкого - зменшуються висипання і очищується кишківник. Це може стосуватися не лише чогось фізичного, а й, наприклад, відмови від вживання лайливих слів чи суржика.

**По-іншому це називається «аскезою» (щось на кшталт «челенджу»). Для ясності, ось вам визначення з інтернет-джерел:**

· відмова від того, що приносить уявне задоволення, з метою підвищити рівень якості життя і додати в нього справжнє задоволення, яке, у свою чергу, дає відчуття щастя

Аскези можна вигадати які завгодно, відповідно до вашого способу життя і бажання його покращити. Головні умови:

- це не повинно бути щось шкідливе, але має приносити дискомфорт (якщо легко і приємно – це не аскеза, аскеза – свого роду боротьба, боротьба з мозком). Але без перебільшень і мазохизму.
- аскеза має бути за власним бажанням, а не чиїмось (і не заради когось)
- не змінювати умови й нагороду, які поставили собі на початку
- має бути чітка ціль 'для чого мені це?'

Найважливіша умова – гідно винагородити себе по завершенню аскези, щоб був баланс 'зусилля-нагорода'. Це може бути якийсь приємний подарунок самій собі♥

Після завершення аскези ви можете відчувати почуття піднесення від того, що у вас вийшло, ви витримали й досягнули того, чого хотіли. Що, в свою чергу, позитивно вплине і на самооцінку.

## Харчові звички

### Водний баланс

Вода - провідник енергії в нашому організмі. Покращує обмін речовин, виводить токсини. Важливо - не перебільшувати, а пити свою норму (30-40мл на 1 кг ваги), інакше вона може виводити з організму ще й вітаміни.

### Смачна їжа

Їжте те, що вам подобається, що хоче тіло «тут і зараз», від чого отримуєте задоволення. Не забувайте про їжу, вирощену природою, тобто, зелень, фрукти, овочі, крупи, насіння, - саме вона насичує наш організм енергією та поживними речовинами. Але головне - це баланс і гармонія з собою.

**Не карайте себе за чіпси чи шоколадку важкими фізичними навантаженнями і не картайте себе за те, що з'їли щось «неправильне». Це НЕ про баланс, а про внутрішній конфлікт і самокритику.**

*Нема поганої чи хорошої їжі, як нам звикли говорити з дитинства. Навіть «хороша» може деколи бути «поганою» і приносити організму шкоду.*

Note: якщо берете аскезу на їжу, то це не означає, що треба відмовитися від всієї, яку вважаєте «поганою» і їсти лише «здорову», тим паче, якщо вона не смакує. Знову ж таки, це не повинно шкодити вам самим. Можна, до прикладу, виключити лише 1 інгредієнт з раціону на певний період)



## Танцюльки

Розганяють енергію і запускають вібрації по всьому тілу (ну і є приємним кардіо навантаженням).

Найкраще танцювати під музику перед дзеркалом та інтуїтивно (рухатись так, як того хоче тіло) - це, як бонус, розвиває впевненість у собі і підвищує самооцінку♥

## Сміх

Про позитивний вплив сміху на організм та про викид гормонів щастя відомо напевно кожному. Крім цього, це ефективний спосіб мислити позитивно і навіть відстоювати власні кордони й уникати конфліктних ситуацій, які, до речі, теж забирають у нас енергію.

Смійтеся і заряджайте сміхом інших.

## Негативні емоції

Так, саме негативні.

### Негативні ≠ погані

Агресія, злість, які ми відчуваємо, - це великий потік енергії. Замість того, щоб «вилити» їх на інших чи на себе (що є дуже неекологічно), можна спрямовувати їх на щось корисне – творчість, спорт, пробіжку, роботу, навчання, саморозвиток чи справу, яку довго відкладали. Ось це *екологічний* спосіб проживання негативних емоцій.



Окрім злості й агресії, практично щодня ми відчуваємо цілий спектр емоцій. Та питання, чи ми їх проживаємо? Кожну емоцію, яку ми стримали, проігнорували, невідчували чи не висказали, тіло носить у собі, як вантаж. Чи це образа на когось, чи це почуття сорому/провини, чи це страх, смuteк, біль - неважливо.

**Важливо - проживати їх всі. Тобто давати собі дозвіл відчувати їх на повну й відпустити. Виплакати, висміятися, покричатися, поспівати, виговоритися, вибити подушку чи навіть просто виписати їх всі на листок. Проживати до того моменту, поки не відчуєте полегшення.**


## Самомасаж

Масаж обличчя та масаж Гуаша чи охолоджувальним ролером - зменшує набряки й мішки під очима, за рахунок того, що покращує кровообіг.

Можна поєднувати з кремом, скрабом чи масочкою для обличчя

Для зручності прикріплюю перевірені техніки:





## Тепла ванна з сіллю або теплий душ (якщо ви любите контрастний душ, то це ще краще!)

Якщо нема ванни, можна зробити гарячу ванночку для ніг. Ноги й стопи - наша фізична опора; те, що найбільше втомлюється й часто набрякає. Тому важливо приділяти їм увагу не менше, ніж обличчю.

У ванночку можна додати морську сіль, зробити скраб для ніг і помасувати - кайф, особливо перед сном.

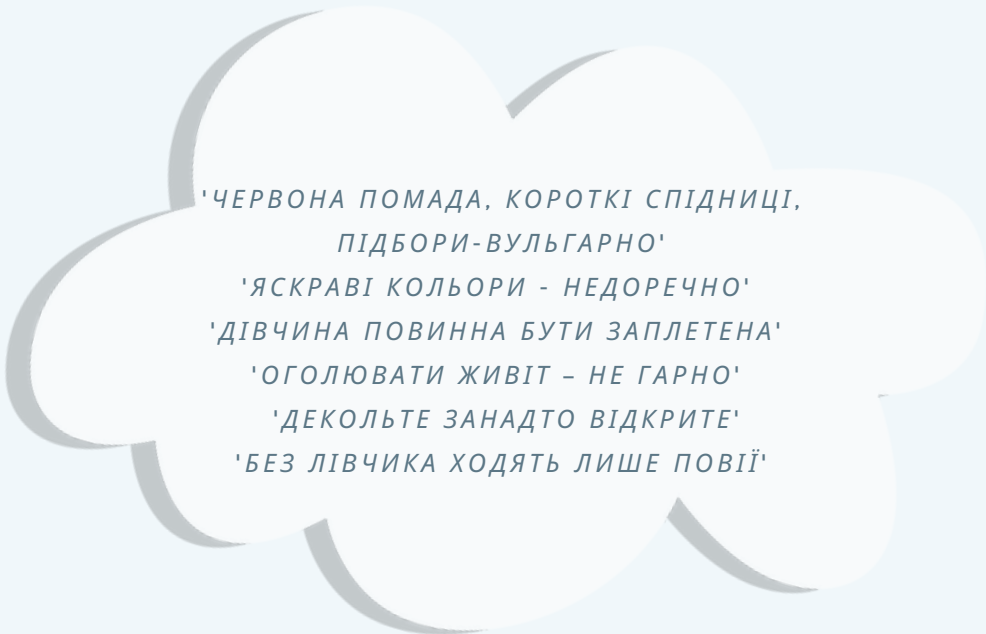
## Протулянка на свіжому повітрі

Примітивно, але для любителів посидіти вдома - те, що треба. Ще один варіант аскези, до речі. Якщо важко чи не хочеться вийти на прогулянку зранку, можна зробити це ввечері. Хоча б півгодини під улюблену музику чи подкаст - поєднання корисного з приємним.

## Зовнішній вигляд

Досить часто на стан 'ресурсності' (=енергійності) впливає наш зовнішній вигляд: одяг, макіяж, аксесуари, зачіска. Саме зовнішній вигляд транслює іншим наш внутрішній стан і характеризує нашу особистість. Це те, чим ви зустрічаєте людей і по чому вони аналізують вас у першу чергу. Це спосіб нашого самовираження.

Важливо не ціна, не бренд одягу, а те, як ви себе в ньому відчуваєте і чи одягаєте ви те, що вам справді хочеться. Досить часто в нашій голові можуть сидіти нав'язані суспільством стереотипи, на кшталт:



'ЧЕРВОНА ПОМАДА, КОРОТКІ СПІДНИЦІ,  
ПІДБОРИ-ВУЛЬГАРНО'  
'ЯСКРАВІ КОЛЬОРИ - НЕДОРЕЧНО'  
'ДІВЧИНА ПОВИННА БУТИ ЗАПЛЕТЕНА'  
'ОГОЛЮВАТИ ЖИВІТ - НЕ ГАРНО'  
'ДЕКОЛЬТЕ ЗАНАДТО ВІДКРИТЕ'  
'БЕЗ ЛІВЧИКА ХОДЯТЬ ЛИШЕ ПОВІЇ'

Таким чином, ми самі себе обмежуємо, забороняємо собі проявлятися так, як того справді хочемо.

Порівняйте свій стан і настрій, коли ви 'на домашньому' стилі, та коли 'виряджаєтеся', одягаєтеся яскраво, помітно чи просто так, як вам те подобається. І зовсім не означає, що слідкувати за своїм зовнішнім виглядом треба для когось чи аби справити краще враження або, ще гірше, аби уникнути засудження. Ні. Робити це треба насамперед для себе і від себе.

*Ну і найефективніше:*

### *Дихальні практики*

Заспокоюють та розслабляють тіло. Корисно робити перед сном, а також дуже допомагають справлятися з тривогою та стресом (і навіть з гикавкою).

### Ось деякі з технік:

*квадратне дихання*: глибокий вдих впродовж 4 секунд – затримка на 4 секунди – видих ротом впродовж 4 секунд – знову затримка на 4 секунди

*4-7-8*: вдих носом впродовж 4 секунд- затримка на 7 секунд - видих ротом протягом 8 секунд

*дихання через ніздрі по черзі*: закрити великим пальцем руки спочатку ліву ніздрю, потім праву. Робити максимально глибокі вдихи й повільні видихи

*свідоме дихання*: зробити глибокий вдих-затримка на 3 секунди- повільний видих. При цьому тримати фокус на різних частинах тіла. Можна пройтися увагою та своїм 'внутрішнім зором' по всьому тілу: від макушки до кінчиків пальців ніг чи навпаки, розслаблюючи кожен частинку тіла (розслабляйтесь на видих – тобто, з кожним видихом тіло ставатиме ще більш розслаблене). Подумки можна також уявляти, як з видихом вас покидає стрес, напруга і тривога (якщо вона присутня), як стає легше й спокійніше.

*зівати голосно і не стримуватись. Це розслаблює м'язи діафрагми*

P. S. Постерігайте за тим, як ви дихаєте, бо дихання - 70% енергії, оскільки насичує організм киснем. Сфокусуйте свою увагу на тому, які частини тіла рухаються, коли ви дихаєте і що при тому відчуваєте.

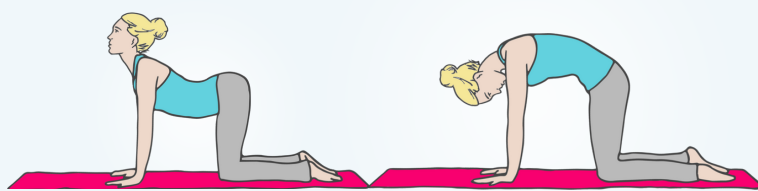
**Правильне дихання - коли на вдих піднімається і живіт, і грудна клітка одночасно. Тобто, працює діафрагма, а не лише груди чи лише живіт.**

Неправильне дихання = мало кисню = мало енергії

# Йога та тілесні практики

Cat&cow – 7-10 вдохів

Cat& cow по колу – 7-10 вдохів



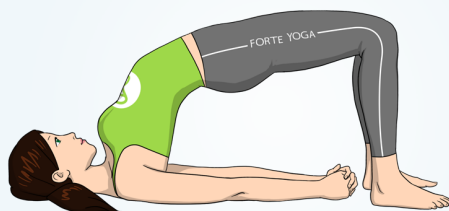
Cobra pose



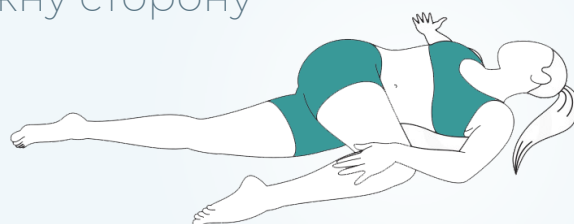
Поза верблюда – 1 хв



Bound bridge – 15-20 разів



Supine twists – 7-8 повільних вдохів на кожну сторону



Можна також використовувати масажний ролер або аплікатор Кузнєцова. Але важливо перед тим перевірити, чи у вас немає до них протипоказань. Якщо нема, то з тілесними зажимами ці інструменти справляються на 'ура'.

МАСАЖНИЙ РОЛЕР



АПЛІКАТОР КУЗНЄЦОВА

## Тімнастика для очей

Розслабить м'язи очей, які щодня напружені від екранів і втомлені від моніторингу новин

- зробіть повільні кругові оберти очима в праву сторону (щонайменше 10 разів), та в ліву (також мінімум 10).

- максимально підняти очі вгору так, ніби хочете подивитися на свої брови. Якщо відчувається біль – це добре; означає, що присутня напруга, яка знімається. Тримайте так 1-2 хв

- те ж саме, що й попереднє, але цього разу очі опустити максимально вниз, до носа

- пальмінг: розтерти долоні одна об одну, щоб вони були теплі; заплющити очі, прикласти долоні до очей так, щоб краї долоні охоплювали ніс, а зімкнуті пальці перехрещувалися між собою. При цьому долоні не повинні торкатися очей. За рахунок тепла рук, розслабляються м'язи навколо очей.





## Масаж шиї та плечей

М'язи шиї та плечей особливо страждають, коли ми сидимо в одній і тій ж позі, нагнувшись і буквально «втупившись» у телефон, а також блокують вільне пересування крові до голови.

- повільні й нерізкі кругові рухи шиєю
- пальпація бокових м'язів шиї (протягом 2-3 хв кожную сторону)
- нахилити голову в одну сторону до плеча й легко натиснути на неї рукою (1 хв), те ж саме з іншою стороною
- кругові оберти плечима (15-20 разів)
- повільне підймання-опускання плечей – 15-20 разів; при опусканні плечей тягнути шию вгору
- нахилити голову вперед і м'яко натиснути рукою на потилицю, потягуючи таким чином голову ще нижче, а потім натиснути на задню частину шиї, продовжуючи розтягувати (по 30 сек)
- малювати 'вісімки' головою (по 10 разів у кожную сторону)

Такий масаж покращить кровообіг, зменшить головні болі (якщо вони є) і зажими в плечах. І пам'ятайте про синхронізацію рухів тіла з диханням.

При цьому, до речі, можна використовувати арома олію або масло/ крем для тіла. Відчуття будуть приємнішими, м'язи краще розслабляться, ну а шкіра буде гарно пахнути☆☆



Практики робіть повільно, а ще краще - під улюблену музику. Під час кожної з них фокусуйтеся на диханні та відчуттях у тілі (нагадую, що дихання – 70% результату).

Вам не повинно бути боляче й важко, як у спортзалі. Як тільки починаєте відволікатися на думки в голові, рахувати й чекати, коли вже закінчиться та вправа – закінчуйте. Робіть лише у власне задоволення. Постарайтеся виділити собі на них довше часу, щоб нікуди не спішити. Найкраще робити вправи в першій половині дня, але ввечері можна теж. Після практик важливо дати тілу те, чого воно хоче: поїсти/поспати/порухатися тощо.

Загалом, якщо ввести ці прості речі в щоденну рутину, тіло буде вам безмежно вдячне. Можна робити не все одразу, а вибірково або поступово додавати щось нове. Згодом це стане звичкою і невід'ємною частинкою дня.

***Турбуйтеся про себе, доглядайте за собою та тілом [храмом], у якому ви живете. Бо це про любов. Про любов до себе і довголіття♥***



З любов'ю, ваш

SELF.MENTORNITY