

#диабетнет

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ №6

КУРС НАТУРОПАТА,
Д-РА (Ph.D) ЮЛИИ РЕЗНИКОВОЙ

"ДИАБЕТ.НЕТ"

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №1 СМЕНА ПАРАДИГМЫ.**Ответьте на вопрос:**

ДЛЯ ЧЕГО мне эта болезнь?

Применительно к диабету. Имеется в виду чему болезнь научила, в каких ситуациях вы стали действовать иначе, по-другому, какие изменения к лучшему, озарения, новые понимания произошли у вас благодаря ей?

Запишите минимум 10 пунктов:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Не огорчайтесь, если сразу вспомните только 2- 3. Держите эту мысль в голове. Крутите ее, анализируйте и постепенно пополняйте список.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №2 ОСВОЙТЕ ФРИРАЙТИНГ.

Начните с 10 минут, но каждый день. Как минимум в течение 66 дней.

Именно столько нужно, по мнению ученых, чтобы сформировать устойчивую привычку. Не пропускайте больше одного дня.

Иначе утратите навык.

Заготовьте себе вопросы,

на которые вы хотели бы получить ответы от своего подсознания.

Выделите себя время (минимум 10 минут), поставьте таймер и позаботьтесь о том, чтобы вас никто не беспокоил.



Вам понадобится ручка и бумага. Сверху на листе запишите вопрос и начните описывать все свои мысли по этому поводу. Если не знаете, что писать просто записывайте снова и снова вопрос. Главная не отрывать ручку от бумаги и ответ обязательно возникнет в голове и вам останется его просто записать.

Хранить или сразу же уничтожить, перечитывать все это потом или нет – ваш личный выбор. Нет законов и правил.

Могу только порекомендовать: если вы нашли что – то важное – идею, озарение, новое понимание своей ситуации, обязательно запишите и сохраните вывод и если нужно план действий в свете этих новых открытий.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ №3 ОПТИМИЗИРУЙТЕ СВОЙ СОН

Проверьте все ли делаете для того, чтобы ваш сон был максимально качественным.

Проверьте себя по чек листу и посмотрите, что еще вы можете улучшить:

1. Температура в спальне 20-21 гр
2. Темнота
3. Отсутствие включенных в сеть гаджетов
4. Тишина
5. Удобная подушка и матрас
6. Время отхода ко сну (оптимальное с 23:00 до 7:00)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА СНА

1. Часто бессонница вызвана общим беспокойством, повышенной тревожностью или ночными приливами с сильным потоотделением. Важно найти причину и работать с ней соответственно.
Например: при общей тревожности поможет ортомолекулярный комплекс из натуральных компонентов [ГАБА плюс](#), при климаксе используйте, например, фитотерапевтическую формулу [Female Be](#)

2. Принимайте перед сном теплую ванну с английской солью. Можно добавить в нее успокаивающие эфирные масла – лаванду, бергамот, апельсин. Английская соль- сульфат магния обладает расслабляющим и успокаивающим действием.



Можно заменить ванну на ванночку для ног. Или пилинг после душа.

3. Очень полезно во второй половине дня отказаться от черного и даже зеленого чая и кофе и перейти на белый чай и цветочные успокаивающие чаи.
4. Добавьте в ужин немного безглютеновых злаков, если тяжело заснуть.
5. Дыхательные практики.

“Человек не просто существует. Он всегда решает, каким будет его существование, кем он станет в следующий момент. Каждый человек обладает свободой меняться в любой момент.”
Виктор Франкл

