

Индикатор внутреннего состояния человека

Указатель внутреннего состояния человека всегда Вам подскажет, как работает вся система. Не пропускайте его сигналов и своевременно обращайтесь внимание на своё состояние здоровья, самочувствие и настроение.

Индикатор внутреннего состояния человека

Индикатор внутреннего состояния человека отвечает за его настроение. С каждым новым днём мы просыпаемся утром и ощущаем то, как в нас вливается радость, счастье, солнечное тепло, гармония, покой, умиротворение. И это стало так привычно для нас. Слыша за окном пение птиц, вдыхая в себя вкусный и ароматный воздух из приоткрытого окна, лёжа в уютной постели, мы испытываем удовольствие. К сожалению, воспоминания о подобных ощущениях и состояниях являются всего лишь возвратом к детству. Во взрослой жизни люди всё реже и реже испытывают удовольствие от своего пробуждения утром. Контрастность таких состояний контролируется нашим настроением. Многие люди описывают своё пробуждение так:

- Первую минуту, когда только открываешь глаза, тебе хорошо, а потом вдруг наваливается на душу какая-то тяжесть, груз, тоска, печаль, неудовлетворённость. – От этого всего хочется сбежать, но некуда.

С чем же это связано: со здоровьем, с нехваткой витаминов или минералов, с недостатком кислорода или воды в организме? А может, наше тело требует физических нагрузок, нужно больше заниматься фитнесом, делать зарядку, гулять?

Безусловно, «Таблица Менделеева» должна регулярно пополняться полезными компонентами, минералами, металлами. Нужно следить за своим здоровьем, давать телу отдых и нагрузку, но всё в меру. А также необходимо помнить о том, что нам постоянно нужно подпитываться полезными ресурсами: интересы, хобби, увлечения, общение, творчество. Кому-то важно восхождение по карьерной лестнице и если что-то идёт не так, то это его тревожит, нарушает его покой и сон. Кому-то важно как можно скорее свить своё уютное гнездо, а если семьи нет, то это его может сильно разбалансировать.

Для кого-то важно творчество и признание, слава и репутация, успех и богатство, везение и удачливость. Все мы живые люди со своими потребностями, со своим внутренним и внешним миром, со своей реальностью и миром грёз и фантазий. Самочувствие человека и его настроение – две самые важные составляющие его жизни. Именно от них и зависит то, как проходят его дни. Одни люди живут яркой и насыщенной жизнью, а другие просто существуют и все их дни одинаковые, сделанные как под копирку. Индикатор внутреннего состояния всегда рядом с нами, всё контролирует и управляет нашим сознанием.

Что делать, если состояние неудовлетворённости и негативные эмоции отравляют жизнь, а пробуждение не доставляет удовольствия?

Для начала разберём внешние факторы такого состояния:

- Попробуйте переставить мебель в комнате, переклеить обои, чаще проветривать помещение, спать с открытой дверью, чаще выходить в общество.
- Посетите терапевта, невролога, кардиолога, проверьте сердечнососудистую систему, сдайте необходимые анализы, протестируйте свой организм, сходите к психологу.
- Пересмотрите свой образ жизни, режим дня и рацион питания, пейте чаще воду и ешьте фрукты.

Теперь мы перейдём к внутренним факторам такого состояния:

Чаще всего подобное состояние связано с тем, что Вы ведёте пассивный образ жизни, пребываете в апатии, у Вас нет интересов, Вы мало общаетесь с людьми, редко куда-то ходите. Входя в состояние изоляции от социума, человек может сойти с ума. Все люди так устроены. Нам необходимо общение с другими людьми. Нам необходимо складывать в свою копилку знания, информацию о чём-то, что-то создавать своими руками или интеллектом. В процессе общения люди обмениваются своими навыками, умениями, знаниями с другими людьми. Им необходимо это делать регулярно. От всего этого и зависит наше самочувствие и настроение.

Психосоматика тревоги, печали, тоски, беспокойства – черты: беспричинное предчувствие беды, необъяснимая паника, нехорошие ощущения на душе и в теле, давление на грудь, дурные мысли. Это всего лишь наши рефлексy, импульсы и реакции, которые мы когда-то подавили в теле и не дали им выхода. В минуту покоя они рвутся наружу. Застряв в теле, они сидят глубоко. Борьба бесполезна. Выход: слушайте себя и своё тело, остановите ход мыслей, пропускайте сквозь себя эту энергию, принимайте те образы и картинки из прошлого, которые к Вам приходят со словами: Принято! Благодарю! Прожито! Отпускаю! Благословляю! Это полевая работа тела. Наблюдайте за тем, как в ассоциативные ряды выстраиваются события из прошлого. Не нужно пытаться их себе объяснить. Просто пропускайте, спокойно смотрите на картинки и говорите себе: Прощаю себя! Прощаю всех! Принимаю свои ошибки с любовью! Если у Вас возникнут какие-то эмоции или слёзы не подавляйте их в себе.

Полезные рекомендации

- Придумайте себе хобби.
- Чаще входите в то состояние, которое Вас греет.
- Создайте себе якорь, который будет Вас переключать на другую волну. Что это может быть?

Это могут быть ежедневные ритуалы, традиции, обряды. Зарядка под музыку, прогулка по

парку и плавание в бассейне, перебирание шкафов, бисероплетение, посещение занятий танцами. Устанавливайте часы своих индивидуальных занятий, во время которых Вы сможете себя напитать, восстановить, восполнить позитивом.

Упражнение «Освобождение от груза тревоги»

Лёжа в постели на спине (руки вытянуты вдоль тела, ноги лежат прямо), откройте глаза и сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Закройте глаза и улыбнитесь.

(Повторите три раза)

Представьте то, что сверху на Вас опускается голубое облако. Вас окутывает световой туман. Он может быть приятного жёлтого цвета, а может быть создаст всю палитру цветов радуги. Лучи входят в Ваше тело и освобождают Вас от груза тревоги, печали, тоски, беспокойства. Закройте глаза и побудьте в этом состоянии столько времени, сколько Вам понадобится. Ощутите тепло в теле, в душе, в голове. Войдите в состояние покоя и комфорта.

(Минут 5-15)

После того, как наполнитесь светом, медленно подниметесь с постели, сделайте снова глубокий вдох через нос и поднимете руки вверх, сделайте медленный выдох через рот и одновременно опустите руки вниз.

(Повторите три раза)

Желательно после выполнения упражнений выпить стакан воды.

Указатель внутреннего состояния человека всегда Вам подскажет, как работает вся система. Не пропускайте его сигналов и своевременно обращайтесь внимание на своё состояние здоровья, самочувствие и настроение.

Всем Здоровья и Благополучия!