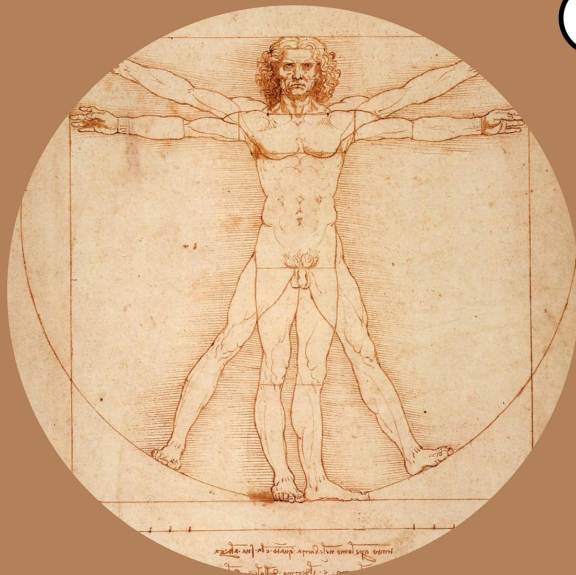


Светлана Шигорина

12+



10 полезных привычек при ВСД

Светлана Шигорина
10 полезных привычек
при ВСД, которые
изменяют вашу жизнь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49893782
SelfPub; 2020*

Аннотация

Знакомо чувство апатии? Тяжело встает по утрам и нет энергии на повседневные дела? Ставят диагноз ВСД? Тогда эта книга для вас! Всего лишь десять простых привычек, которые навсегда изменят вашу жизнь. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Качество нашей жизни напрямую зависит от наших привычек. Если вам знакомо такое состояние как ВСД, тогда нижеописанные привычки помогут справиться с неприятными проявлениями этого состояния и значительно улучшить качество жизни при регулярном их выполнении.

Вы должны понимать, что вам можно делать, а чего нельзя. У каждого человека могут быть медицинские противопоказания. Поэтому, если есть сомнения, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Все эти привычки я долгое время проверяла на себе. И сделала вывод, что это реально работает. Главное, работать над собой!

Чтобы было проще вводить новые привычки в жизнь, можете напечатать или нарисовать трекер, в котором каждый день будете отмечать выполненное задание. Добавляйте в день по одной новой привычке. Помните, что навыки формируются через 21 день, поэтому отбросьте лень и действуйте.

Можете видоизменять привычки под себя, немного трансформировать их. Но желательно, чтобы при этом сохранялся их первоначальный смысл.

Заранее благодарю и жду вас у себя в профиле Инстаграм:

@vse_s_ulibkoj, где я рассказываю о своем опыте преодоления вегето-сосудистой дистонии и панических атак и делюсь советами, как вернуться к насыщенной интересной жизни!

Питьевой режим

Вода, вода, вода.. Как часто мы слышим о пользе чистой питьевой воды. Но как же тяжело заставить себя выпивать по полтора, а то и больше литров жидкости в день. Знаю по себе. Иногда все ограничивается одним стаканом с утра натощак, хотя и это уже достижение, так как раньше я вообще игнорировала воду. Сейчас работаю над формированием этой привычки, потому что мне вода позволяет чувствовать себя лучше.

Если вы пока не дружите с водой, начните тоже с утреннего ритуала. Для начала выпивайте по одному-два стакана питьевой воды в день. Они помогут организму проснуться и запустить работу внутренних органов. После – стремитесь к 1,5-2 литрам в день. Только если у вас нет противопоказаний! Организмы у всех разные, и вы сами должны определить свою суточную норму.

Что дает соблюдение питьевого режима лично мне? Быстрое пробуждение по утрам, заряд бодрости на весь день, улучшение состояния кожи и волос... Долгое время у меня

были проблемы с почками. А все почему? Потому что игнорировала воду. Пила только соки и чай. А потом еще добавила кофе, который способствует обезвоживанию организма. Косметологи, дерматологи, гинекологи – все говорили о том, что мне пора наладить питьевой режим.

Сейчас я стараюсь пить воды как можно больше. Мое утро, где бы я не была, начинается со стакана воды. Есть мнение, что более полезной вода становится, если добавлять туда чайную ложку соду. Другие советуют пить чуть подогретую воду. Мне нравится вода комнатной температуры, без всяких добавок.

Советы:

– Если в течение дня вам сложно выпивать необходимое количество воды, установите приложение на мобильный телефон. Оно напомнит о необходимости налить новый стакан!

– Не любите обычную воду? Делайте освежающие напитки, добавляя в воду лимон, мяту, клубнику или другие ваши любимые ягоды или фрукты. Напиток в красивом графине усилит желание пить воду чаще.

– Купите необычный стакан, из которого вам будет приятно пить воду. Держите его возле себя на рабочем столе в офисе или на кухне дома, наполняя при необходимости.

– Находясь в общественных местах, где есть кулеры, не проходите мимо, налейте стаканчик себе.

– Привяжите питье к действию. Об этом (и о многом другом, не менее интересном) хорошо написано в книге *Рохита Бхаргавы «Всегда ешьте левой рукой»*. Я пью воду после утренней гимнастики. И эти два действия уже неотделимы друг от друга. Вы можете наливать себе воду, когда варите утренний кофе или приготовить воду с вечера, чтобы выпить ее сразу после пробуждения.

Аффирмации

По-другому их можно назвать позитивными утверждениями, которые программируют наше сознание на хорошее настроение, улучшение самочувствия и достижение поставленных целей.

Вы можете выбрать утверждения, которые наиболее актуальны для вас в данный период времени, а при необходимости – просто менять их на другие.

В данный момент я остановилась на двух утверждениях. С утра, в то время как я, выпивая свой первый стакан воды, про себя повторяю следующее: «С каждым днем я чувствую себя все лучше». А перед тем, как заснуть, говорю фразу: «Завтра я проснусь с отличным настроением и в хорошем самочувствии». Как видите, обе аффирмации у меня привя-

заны к конкретным действиям. Хотите верьте, хотите нет, но это реально работает!

Подробнее про аффирмации можно прочитать в книге **Джона Кехо «Подсознание может все»**.

Один из психологов, с которым я работала, советовал прописать все свои желания на лист бумаги в настоящем времени и зачитывать их про себя или вслух каждое утро. Например: «Моя работа приносит мне удовольствие и хороший доход. Я замужем, счастлива и любима. Мои дети здоровы» и т.д. Составьте список из тех утверждений, которые откликаются.

Советы:

– Формулируйте утверждения предельно четко и по возможности коротко. Они должны быть прописаны (или озвучены) в настоящем времени, как будто это происходит в данный момент. И никаких частиц «НЕ». Нельзя писать «я не болею». Можно – я здорова.

– Первое время аффирмации можно записывать и читать их с листочка.

– Верьте в то, что говорите. Представляйте мысленно тот образ, к которому стремитесь. Визуализируйте, представляйте себя все ближе к исполнению загаданного.

– Будьте честны перед собой. Если в данный момент у вас

вообще нет машины, не стоит писать, что вы ездите на Бентли. Выберите марку попроще ?. Хотя бы для начала. Бентли будет следующим шагом.

– Меняйте аффирмации в зависимости от конкретных желаний. Когда я пыталась похудеть, то к утреннему утверждению о хорошем самочувствии, я добавляла фразу о том, что с каждым днем становлюсь все стройнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.