Безоплатный курс:

Аюрведа: 5 шагов к здоровью

1 день

Преподаватель:

Роман Александрович

Начинаем!

- Как настрой?
- Из какого вы города?
- Выполнили предварительные задания?

Главный вопрос

Напишите главные вопрос, ответ на который вы хотели бы получить во время нашего курса!

Молодцы!

- Что вы сейчас здесь! А могли бы пить пиво и смотреть телевизор.
- Многие люди откалывают заботу о своем здоровье до самого конца
- Потом сильно страдают.
- Сейчас вы делаете первый шаг и это заслуживает уважения!

Правила курса

- Активное участие (фокус внимания)
- Убери все лишнее!
- Пишем в чат, где узнаем себя (поможет вам действовать!)
- Взаимоуважение: бан за хулиганство, никакой рекламы

Расписание и формат

- Понедельник – пятница, 19:00 по Мск.
- Доступ к видео 24 часа, успевайте!
- Крутые подарки для активных студентов, которые ходят на прямые эфиры, выдаются в конце занятий!

Будем знакомы!

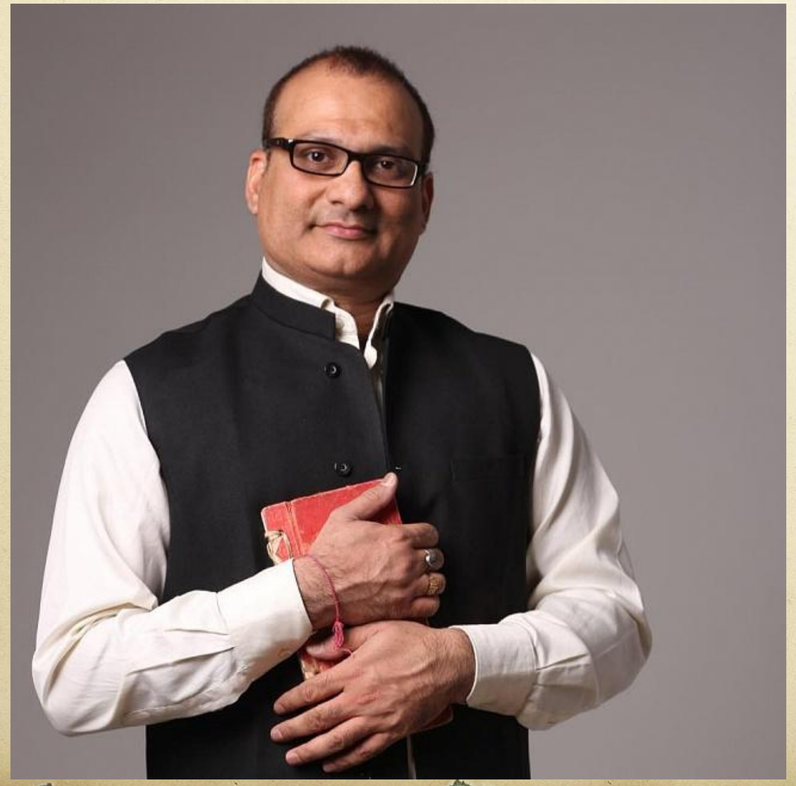
Будем знакомы!

- Изучаю и практикую Аюрведу (древнейшую науку о здоровье) уже более 10 лет.
- Провел более 1500 консультаций.
- Преподаю Аюрведу с 2016 г., обучил более 2000 студентов.
- Ученики и пациенты во многих странах мира

Будем знакомы!

- Обучался у очень сильных практикующих врачей-аюрведистов

Др. Танмай Госвами



Др. Борис Владимирович Рагозин

GOSVAL

GLOBAL ORG OF SOCIAL VEDIC ART IN LIVES

GOSVAL VEDIC EDUCATION INSTITUTE

(GLOBAL ORG OF SOCIAL VEDIC ART IN LIVES)

CERTIFICATE

awarded to

Roman Likhachev

upon successful completion of the

VEDA MITRA (Level 2)

conducted on 1st to 10th February, 2015

Dr. Thanmay Goswami

Director

GOSVAL VEDIC EDUCATION INSTITUTE

АККРЕДИТОВАННЫЙ ЦЕНТР
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

РОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
РАНМ
СПЕЦИАЛИСТОВ ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ
МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

МОСКВА

Регистрационный номер 8443

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ

СЕРТИФИКАТ

об обучении

СДО 16 № 008443

Настоящий сертификат удостоверяет, что *Лихачев Роман Александрович*

(фамилия, имя, отчество)

с «*09*» *марта* *2016* г. по «*20*» *мая* *2016* г.

прошел(а) обучение по программе *«Аюрведическая медицина-теория и практика»*

(наименование программы дополнительного образования)

в (на) *Институте восточной медицины*

(наименование подразделения дополнительного образования)

в *РУДН*

(наименование образовательного учреждения)

в объеме *240 ак.ч*

(количество часов)

М.П.

Проректор *А.В. Должикова*

Руководитель подразделения ДПО *В.В. Уразов*

МОСКВА *2016 г.*

РОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ
(РАНМ)

THE RUSSIAN PROFESSIONAL MEDICAL ASSOCIATION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
(RACAM)

АККРЕДИТОВАННЫЙ ЦЕНТР
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ИП ТЕТЕРЕВА ОГРН 313682908600014 ИНН 683102932301 ОКВЭД 80.42
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

СВИДЕТЕЛЬСТВО

выдано на основании п.3 ст.32, п.2 ст.91 Федерального Закона
"Об образовании в Российской Федерации"

Лихачев
Роман Александрович

прошел/прошла подготовку,
получены знания
и практические навыки по программе:

«Коррекция здоровья с аппаратно-программным комплексом "Юпрана-Д"»
(72 ак. часов)

Москва, 09.11.2015 - 24.11.2015

Руководитель курса,
аттестованный преподаватель, **Тетерева Т.Г.**

РОССИЙСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ТРАДИЦИОННОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ
(РАНМ)

THE RUSSIAN PROFESSIONAL MEDICAL ASSOCIATION OF COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE
(RACAM)

АККРЕДИТОВАННЫЙ ЦЕНТР
ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ИП ТЕТЕРЕВА ОГРН 313682908600014 ИНН 683102932301 ОКВЭД 80.42
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

ПРОГРАММА КУРСА:

Основные лекционные темы:

1. Правовые вопросы оказания оздоровительных услуг.
2. Общие вопросы анатомии и физиологии человека.
3. Структуры и функции здоровых органов.
4. Коррекции здоровья с аппаратно-программным комплексом "ЮПРАНА-Д".
5. Определение состояния и индивидуальный подбор энергоинформационного воздействия для оздоровления систем и органов.
6. Показания и противопоказания к оздоровлению по системе "ЮПРАНА".
7. Отработка навыков измерения электропроводности в биологически активных точках, тестирование энергоинформационных характиристик, приготовления средств для оздоровления.

Правовая информация: Настоящий документ свидетельствует о наличии подготовки, позволяющей осуществлять деятельность по коду 93.04 ОКВЭД (физкультурно-оздоровительная деятельность) и оказывать оздоровительные услуги по коду 93.04 ОКПД.

Школа аюрведы
доктора Бориса Рагозина

СЕРТИФИКАТ

ВЫДАН

ЛИХАЧЕВУ РОМАНУ АЛЕКСАНДРОВИЧУ

В ТОМ, ЧТО ОН УСПЕШНО ПРОШЕЛ ОБУЧЕНИЕ НА КУРСЕ

"ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД"

И ОСВОИЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ В ОБЛАСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ЖЕНЩИН ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДОВ АЮРВЕДЫ.

РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ АЮРВЕДЫ

Б.В. РАГОЗИН

Индивидуальный предприниматель ОГРНИП 312504701900022
Рагозин Борис Владимирович
г. Москва

СЕРТИФИКАТ № ММ-18-64
Г. МОСКВА 10.03.2018

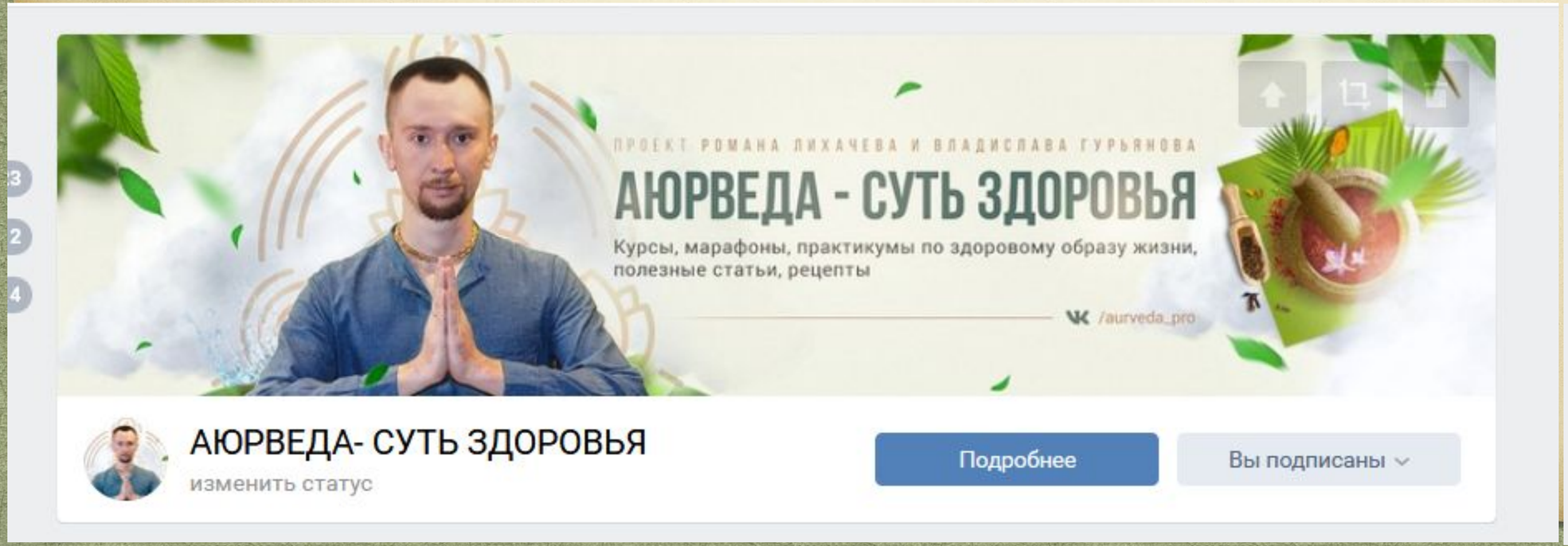
Будем знакомы!

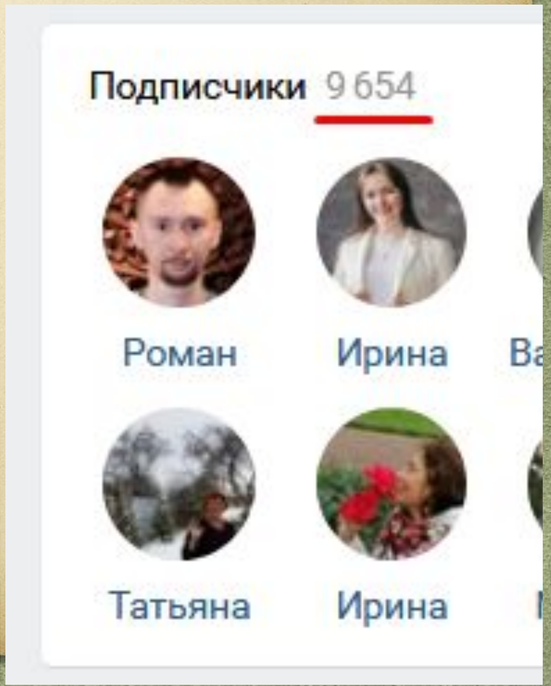
- Квалификация подтверждена юридически значимыми сертификатами, позволяющими практиковать официально по законам РФ, согласно 323-ФЗ, ст. 50

- ИП Лихачев Р.А.
  ОГРНИП 320774600126470
  ИНН 770900920251

Будем знакомы!

- Веду проект по Аюрведе и ЗОЖ с 2015 года.
- https://vk.com/aurveda_pro





Но есть кое-что важнее…

Будем знакомы!

- Более 1200 положительных отзывов от реальных людей, которые прошли мои программы.
- Их можно почитать, они опубликованы в ВК со ссылками на людей.
- Кто хочет посмотреть и убедиться сам?

Моя история

- Очень слабое здоровье с самого рождения.
- Искал инструменты помощи себе.
- Нашел их в Аюрведе, помог себе и…
- Постепенно превратился в консультанта, затем - в преподавателя. Помог уже более 3500 людям с помощью курсов и консультаций.

О курсе

О курсе

- Называется «5 шагов к здоровью». Каждый день мы будем делать по 1 шагу.
- Важно быть на всех уроках, тогда вы получите трансформацию.
- Курс - первые шаги перехода от слабого, неуправляемого, непонятного здоровья к сильному, управляемому и понятному здоровью.

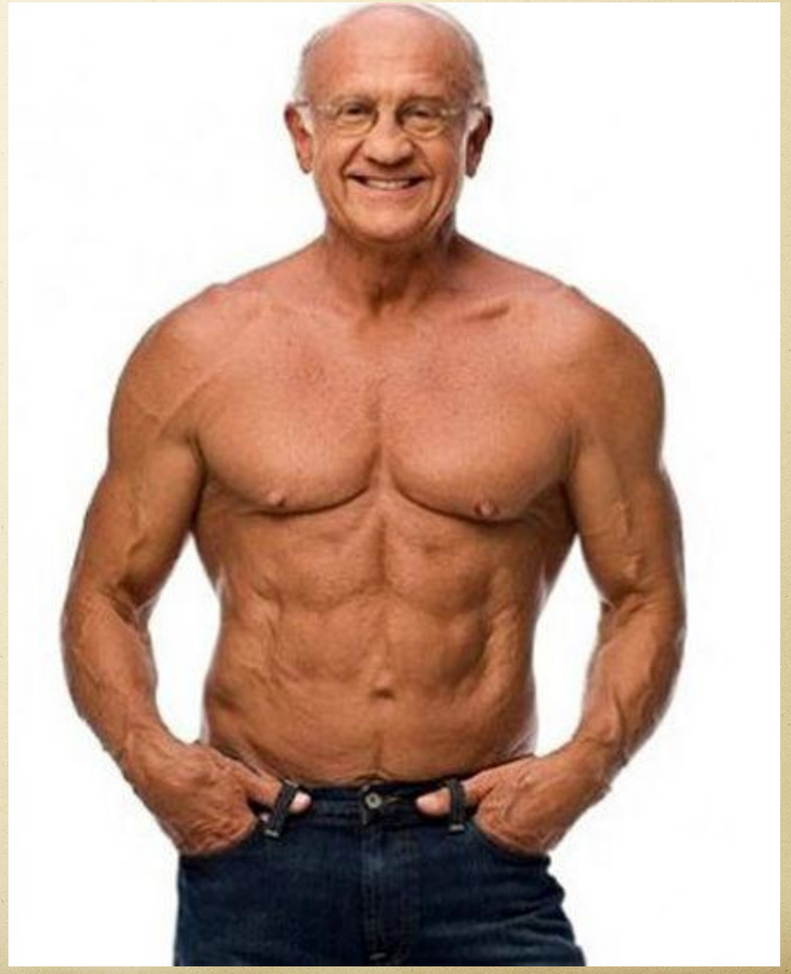
2 вида здоровья

2 вида здоровья

- Здоровье может быть твоим верным другом
  - Союзником
  - На которого можно положиться
  - Всегда поддержит
  - Поможет в любых начинаниях
  - Не предаст, не подставит

Джеффри Лайф, 72 года

- Страдал от лишнего веса и сопутствующих болезней
- Занялся фитнесом, сбросил более 25 кг.
- Посвятил себя борьбе со старостью и пропаганде здорового образа жизни, написал книгу-бестселлер «План жизни».



Михаил Вербицкий, 76 лет

Нанаммал, 98 лет

Эрнестина Шэперд, 74 года

2 вида здоровья

- Либо, здоровье может быть:
  - Твоим персональным мучителем, причиняющим боль и дискомфорт
  - Источником беспокойств и волнений
  - Предателем, который может тебя подвести в любой момент
  - Ограничителем, который не позволит тебе делать то, что ты хочешь.

2 вида здоровья

- Мы все идем либо к одному, либо к другому.
- К какому здоровью идете вы сейчас?

Цель

- Цель сегодняшнего занятия - разобраться где мы находимся сейчас, к чему идем и что надо делать, чтобы свернуть на правильную дорожку.
- Цель курса - дать вам четкое понимание, что надо делать для улучшения здоровья и вместе сделать первые шаги в этом направлении
- Хотите? Вдохновляет такой подход?

Наш курс для тех, кто…

- Пишите в чат, если узнаете себя!
  - Здоровье утекает, как песок сквозь пальцы
  - с 30-40 лет вы чувствуете, что здоровье постепенно снижается с каждым годом
  - это неприятно, вы гоните от себя эти мысли
  - появляются расстройства, болячки и остаются, не уходят
  - планка нормального самочувствия снижается “сегодня утром я чувствую себя неважно, болит голова, но для меня это нормально, привычно”.

Наш курс для тех, кто…

- Пишите в чат, если узнаете себя!
  - Есть хронические недомогания или болезни, которые не удается исправить с помощью современной медицины
  - Вы не знаете, что с этим делать, как решать эти вопросы.
  - Мерзлявость, сухость кожи, высыпания, метеоризм, боли, спазмы, головные боли, нарушения сна и бессонница, шалит давление и т. д. и т.п.
  - таблетки не помогают, либо помогают временно и лишь частично, имеют побочки, вы чувствуете, что их нельзя пить постоянно.

Наш курс для тех, кто…

- Пишите в чат, если узнаете себя!
  - Есть хронические недомогания или болезни, которые не удается исправить с помощью современной медицины.
  - Вы приходите к выводу, что врачи не умеют решать эти проблемы, т.к. обращения к врачам не ведет к результату.
  - Вы пытаетесь что-то делать сами и болезнь отступает, например во время отпуска/отдыха, но вы не понимаете систему, как все устроено, вы экспериментируете, ошибаетесь и болезнь/недомогание возвращается.

Наш курс для тех, кто…

- Пишите в чат, если узнаете себя!
  - У вас хорошее здоровье, но…
  - Вы знаете, что это не навсегда и хотите улучшить его, продлить его.
  - Есть тревожные звоночки
  - Трудно разобраться в обилии диет, практик, мастеров и т.д.

Наш курс для тех, кто…

- Нашли себя в 1 или более пунктов? Значит вы правильно пришли!
- Качественно учитель и обязательно получите результат.

Наш курс для тех, кто…

- Кто готов дать себе обещание качественно, добросовестно пройти этот курс?

Наш курс для тех, кто…

- А кто готов дать себе обещание посетить все 5 занятий без пропусков?

Наш курс для тех, кто…

- Молодцы!

Диагностика

- Экспресс-диагностика на состояние здоровья
- Всего 5 вопросов, но вы сможете сделать очень важный вывод о своем здоровье.
- Сможете понять вашу ситуацию и расскажу, что делать дальше, какие перспективы.
- Считайте (запоминайте или записывайте) баллы!

Диагностика

- **Вопрос №1**
- Как вы себя чувствуете после утреннего пробуждения?
  - *бодро, полон сил, энтузиазм - 1 балл*
  - *средне, в целом ок - 2 балла*
  - *скверно, слабо, сонно - 5 баллов*

Диагностика

- **Вопрос №2**
- Если надо будет подняться пешком на 10 этаж жилого дома, то?
  - *поднимусь без или почти без проблем - 1 балл*
  - *поднимусь, но будет одна или несколько проблем: одышка, слабость, частое сердцебиение, вспотею, возможно сделаю перерыв по пути - 2 балла*
  - *мне это очень сложно либо невозможно - 5 баллов*

Диагностика

- **Вопрос №3**
- Есть ли у вас симптомы, связанные с питанием: газообразование, проблемы со стулом, вынужденные ограничение в диете (вам нельзя определенный продукт), изжога, боли (крутит живот) и другие?
  - *Никогда или очень редко - 1 балл*
  - *Бывает, не часто, не более 2 симптомов - 2 балла*
  - *Часто либо постоянно, много симптомов - 5 баллов*

Диагностика

- **Вопрос №4**
- Как часто вы болеете?
  - *1 раз в год или реже - 1 балл*
  - *2-3 раза в год - 2 балла*
  - *более 3 раз в год - 5 баллов*

Диагностика

- **Вопрос №5**
- Хронические недомогания/болезни
  - *Нет - 1 балл*
  - *Есть недомогания - 2 балла*
  - *Есть болезни - 5 баллов*

Диагностика

- Запомните ваши баллы! Диагностику вы получите сегодня чуть позже!

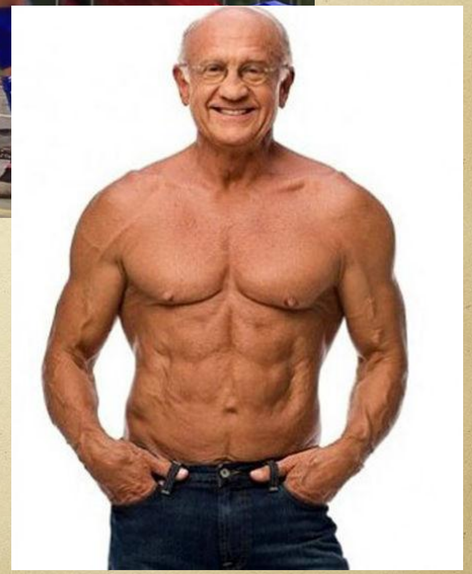
Почему портится здоровье?

- Ответ только один - потому что не получает нужного ухода!
- Наше тело - как биоробот, механизм
- Необходимо техобслуживание
- Иначе, в нем накапливаются повреждения, он быстро теряет ресурс и в итоге ломается

Почему портится здоровье?

- Если хорошо качественно проводить техобслуживание - механизм может работать очень долго!

Почему портится здоровье?



Почему портится здоровье?

- Если хорошо качественно проводить техобслуживание - механизм может работать очень долго!
- Например швейная машинка Зингер

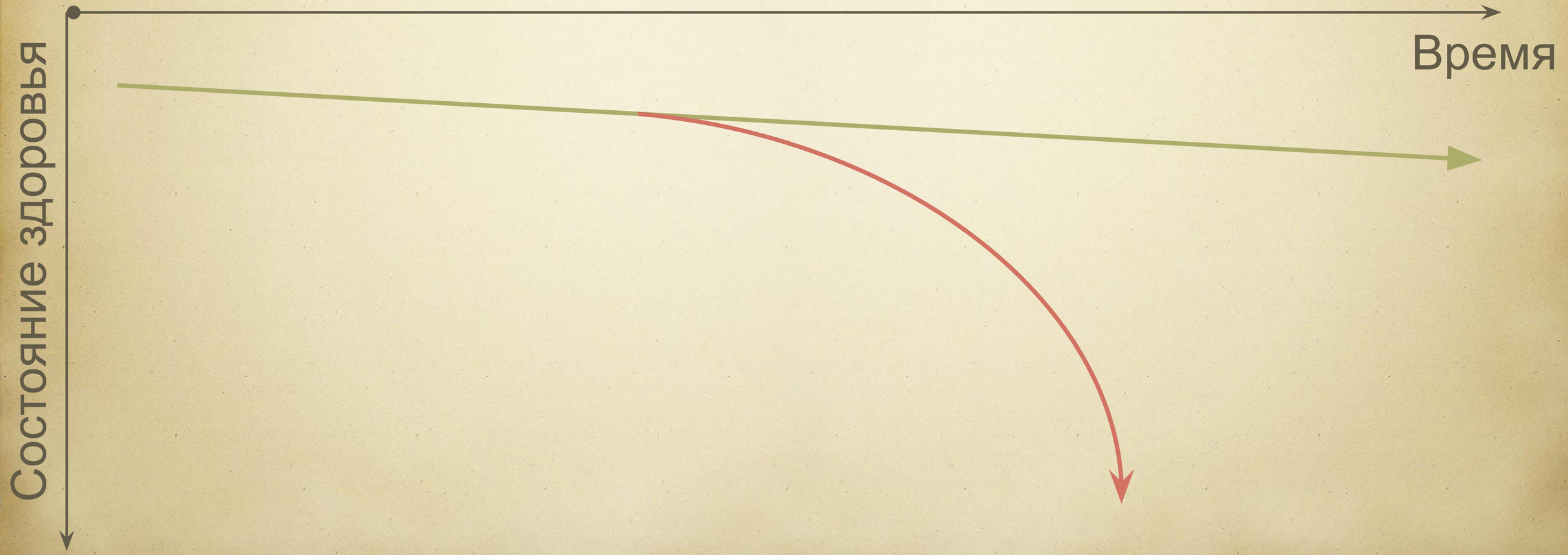
Почему портится здоровье?

- Здоровье портится потому что:
  - *Либо человек не заботится о своем здоровье*
  - *Либо делает это неправильно*
    - Поэтому необходимо и мотивация (быть готовым делать) и знания (знать, что именно делать). Именно этому я обучаю студентов.
    - Кого вдохновляет такой подход?

Возраст и здоровье

- Здоровье биологическое и по паспорту – очень разные вещи!

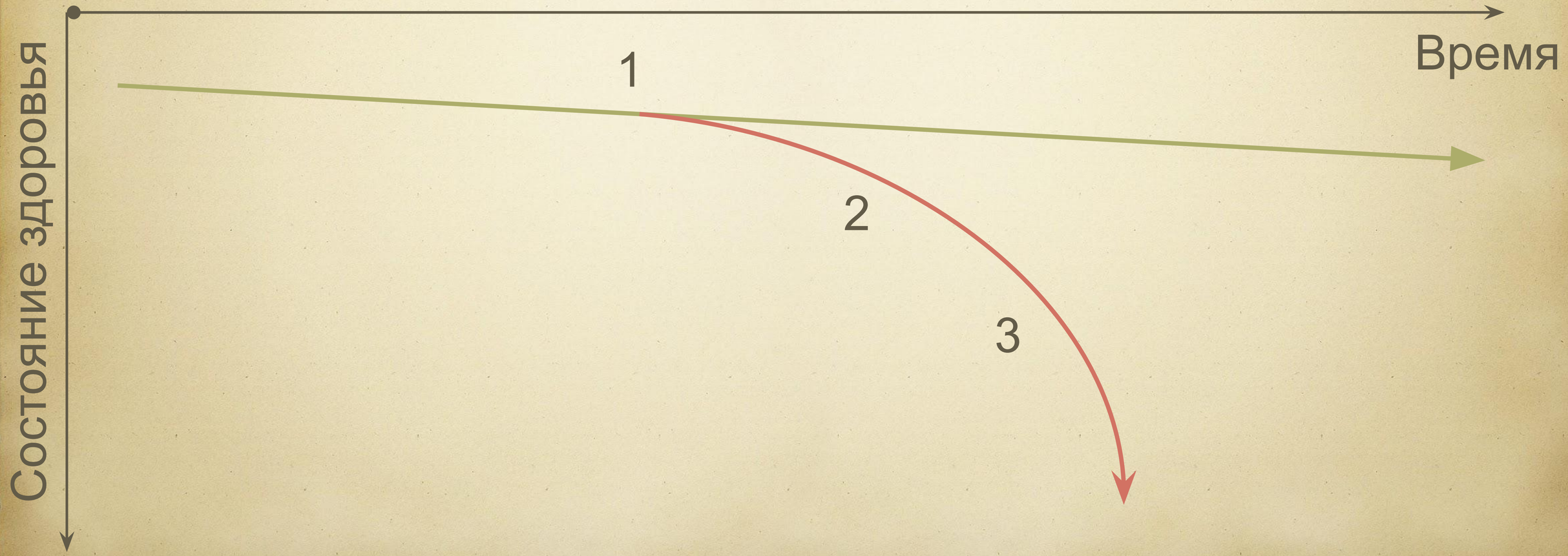
График
возраст и здоровье



Возраст и здоровье

- Результаты теста
  - Менее 7 баллов – позиция 1
  - 7-9 баллов – позиция 2
  - 10 и более баллов – позиция 3

График
возраст и здоровье



Возраст и здоровье

- **Единичкам:** либо вы молоды, и просто проблемы пока не начались, либо вы уже заботитесь о своем здоровье! Вы молодцы! Продолжайте в том же духе! Аюрведа поможет вам в этом деле.

Возраст и здоровье

- **Двоечкам:** пока проблемы находятся на ранней стадии – их просто решать, не упускайте время! Будьте внимательные на курсе, пройдите его целиком!

Возраст и здоровье

- **Троечкам:** у вас опасное состояние, нужно срочно заниматься здоровьем! Для вас наш курс крайне необходим, не пренебрегайте этой возможностью улучшить своё состояние!

Перспективы

Перспективы

- **Если вы будете правильно заботится о здоровье, то:**
  - оно почти не будет ухудшаться с годами, да, возрастные изменения будут, но они практически не будут влиять на ваши возможности и качество жизни
  - сохранять высокую работоспособность и уровень энергии
  - редко болеть, быстро выздоравливать, жить без хрони
  - сможете сохранять активность до самого конца отпущенного вам срока и активно помогать своим детям и внукам, а также выполнять свои жизненные задачи, достигать целей.

Перспективы

- **Если вы будете правильно заботится о здоровье, то:**
  - ЗДОРОВЬЕ СТАНЕТ ВАШЕМ СОЮЗИНИКОМ, ПОМОЩНИКОМ, ВЕРНЫМ ДРУГОМ.

Перспективы

- **Если вы не будете заботится о здоровье, то:**
  - Здоровье будет идти вниз как на графике, кто уже чувствует этот процесс?
  - Недомогания превращаются в хрони
  - они сильно портят вам жизнь и разрушают ваше тело

Перспективы

- **Если вы не будете заботится о здоровье, то:**
  - жить не в кайф, грустно, тоскливо, страшно
  - больно, иногда очень больно
  - физические ограничения

Перспективы

- **Если вы не будете заботится о здоровье, то:**
  - Физические ограничения:
    - движение
    - еда
    - ум
    - зависимость от мед. препаратов, нагрузка на кошелек и организм
    - социальные (дурной запах, страшный вид и т.д.)

Перспективы

- **Низкая работоспособность**
  - работаешь медленно
  - ошибаешься
  - быстро устаешь

Перспективы

- **Низкий волевой и интеллектуальный ресурс**
  - Тяжело следовать правилам, которые сам для себя установил, непостоянство, нестабильность психики
  - Тяжело защититься от злой воли других людей, тебя могут обмануть, принудить, что-то навязать.
    - мошенники, которые ходят по пенсионерам и выпаривают всякий хлам в втридорога.

Перспективы

- **В совокупности, это приводит к**
  - **Первый вариант, ранняя внезапная смерь**
  - Инфаркт, инсульт, разрыв аневризмы и т.д.

Перспективы

- **В совокупности, это приводит к**
  - **Второй вариант, несчастное, униженное, бессильное существование, а не жизнь** (не можешь встать с кровати, ходишь под себя и т.д.)

Перспективы

- Человек не только не может помогать своим детям и внукам, но и вынуждает последних заботится о себе
- Не все дети готовы на это, и многие такие люди остаются без заботы.
- Хоспис - норма 21 день, людей накачивают седативными и человек умирает от подавления функций организма. Узаконенная эвтаназия.

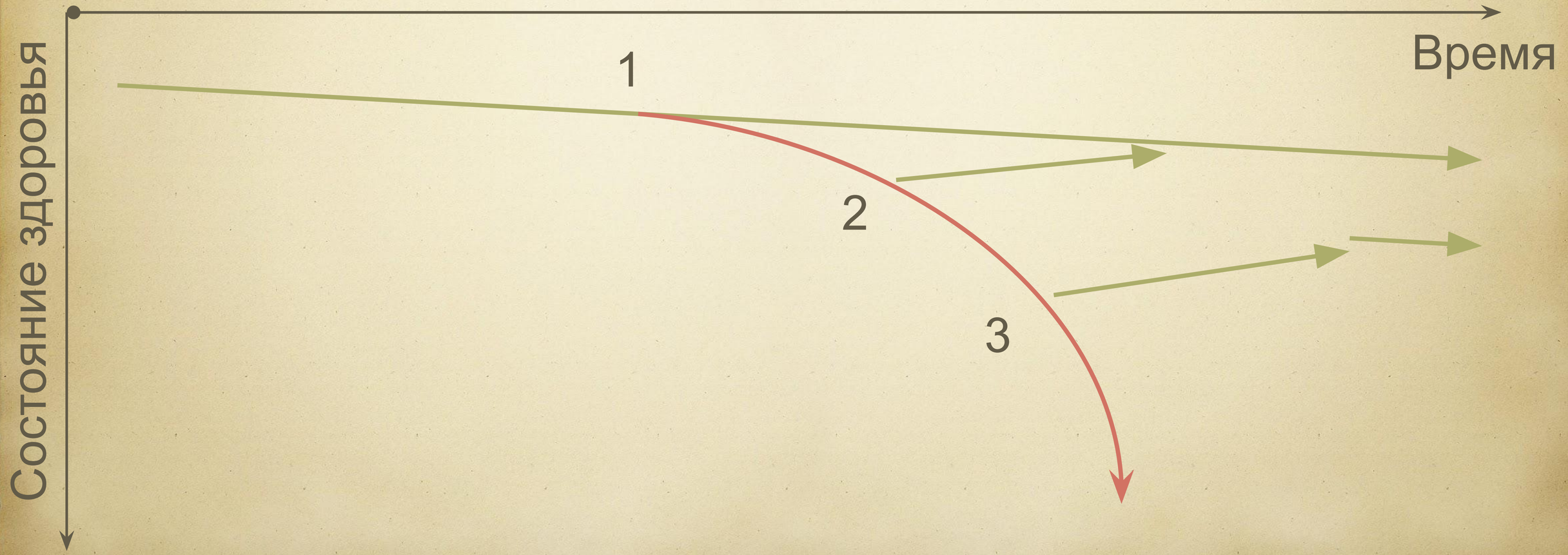
Перспективы

- Человек не только не может помогать своим детям и внукам, но и вынуждает последних заботится о себе
- Не все дети готовы на это, и многие такие люди остаются без заботы.
- Хоспис - норма 21 день, людей накачивают седативными и человек умирает от подавления функций организма. Узаконенная эвтаназия.

Что делать?

- Как не попасть в такую ситуацию?
- Надо заботиться о своем здоровье!
  - *Иметь правильные знания ИМЕННО О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ*
  - *Применять их*
  - *Делать это регулярно, на постоянной основе*
  - **Наш курс – это первые шаги в этом направлении**

Если начнете заниматься здоровьем правильно



Пошаговый план заботы о своем здоровье

Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Понять необходимую теорию как работает здоровье, перспективы и сделать диагностику - ✔ **уже сделали**
- Развенчать мифы о здоровье и нездоровье, и о здоровом образе жизни - об этом поговорим сегодня позже
- Перестать совершать критические ошибки, которые буквально гробят здоровье – это еще одна тема нашего экспресс-курса. Вы получите это в результате его прохождения.
  - *Даже только одно это даст вам огромное благо!*

Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Разобраться в природе своего здоровья, так называемой **доша-конституции**, вашей индивидуальной конституции здоровья - мы начнем это делать на текущем курсе, и продолжим на программе «Фундамент здоровья».
- Исправить ошибки мышления, из-за которых у вас не получается заниматься здоровьем регулярно (начну с понедельника, начал и бросил, нет мотивации, нет ощущения ценности и продвижения и т.д.)

Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Разобраться в природе своего здоровья, так называемой **доша-конституции**, вашей индивидуальной конституции здоровья - мы начнем это делать на текущем курсе, и продолжим на программе «Фундамент здоровья».
- Исправить ошибки мышления, из-за которых у вас не получается заниматься здоровьем регулярно (начну с понедельника, начал и бросил, нет мотивации, нет ощущения ценности и продвижения и т.д.)

Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Получить всю необходимую информацию о том, как правильно заботится о своем здоровье именно вам
  - сон
  - еда
  - физическая практика
  - забота об уме

Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Постепенно, шаг за шагом реализовать это в своей жизни, превратить теорию в практику без насилия над собой.
  - Самое сложное, потому что требуется внешняя помощь
    - Тренера (эксперта), других студентов, куратора
    - Одному очень трудно, здесь люди часто ломаются
    - В том и цель моих программ, дать все необходимое и помочь преодолеть этот «горный хребет».

Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Затем вы сможете все делать сами, встанете в колею, на рельсы.
- Забота о здоровье станет привычной, также как мыть руки и числить зубы.
- И будете наслаждаться отличным здоровьем весь отпущенный вам срок жизни.

Пошаговый план заботы о своем здоровье

- Вас вдохновляет план?

Мифы о здоровье и его поддержании

- Важно их развенчать, эти ложные установки очень мешают.
- Они как грабители, которых ты сам приглашаешь в дом, только они уносят не деньги, а здоровье
- Сосредоточьтесь, это очень важно!

Мифы о здоровье и его поддержании

- **Миф 1**

  Заниматься здоровьем буду в старости, сейчас есть дела более важные

  - Мне некогда
  - Надо работать, зарабатывать деньги, рожать детей, строить дачу и т.д., некогда о здоровье думать, все равно помрем…

Мифы о здоровье и его поддержании

- Если вы будете откладывать здоровье, то проблемы будут копиться

Мифы о здоровье и его поддержании

- Будет ухудшаться твоя работоспособность, в результате ты хуже будешь делать твои супер-важные дела.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Ты раньше постареешь, организм быстрее износится.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Чем позже начнешь заботится о здоровье, тем труднее и затратнее это будет делать.
- Ты не сможешь выйти такой уровень здоровья, который бы у тебя был, если бы ты начал сразу, не откладывал.

Мифы о здоровье и его поддержании

- **Вывод!**
- Береги здоровье сейчас, пока есть что беречь!
- Чем больше у тебя здоровья сегодня, тем лучше и дольше ты сможешь работать!

Мифы о здоровье и его поддержании

- **Миф 2**
- Заниматься здоровьем требует много времени…
  - Мне некогда, у меня много других дел и т.д.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Ты все равно тратишь время на еду, гигиену, сон, отдых, гуляешь и т.д.
- Суть не в том, чтобы тратить больше времени, а в том, чтобы делать все эти вещи правильно.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Вот, что действительно тратит твое время зря:
  - Неполезный, токсичный отдых (залипать в соцсетях и т. д.)
  - Депрессивные состояния, когда ты лежишь и ничего не можешь
  - Ошибки в планировании и организации жизни, которые возникают из-за низкого ресурса нервной системы.

Мифы о здоровье и его поддержании

- **Вывод**
- Улучшишь здоровье – сможешь больше успевать! У тебя появится больше времени для твоих важных дел.

Мифы о здоровье и его поддержании

- **Миф 3**
- Заниматься здоровьем сложно, требует сверхусилий.
  - У меня не получится, я не смогу, ЗОЖ не для меня, это слишком сложно и т.д.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Если делать все правильно, то это просто, также как ходить и есть, потому что ЕСТЕСТВЕННО

Мифы о здоровье и его поддержании

- Если у тебя есть опыт “очень сложно”, значит ты делал что-то не то, например
  - Нарушил принцип постепенности, особенно с физическими упражнениями
  - Взял слишком высокую планку (необоснованно высокую), например с диетой
  - Делал то, что не походит твоему здоровью, неправильный выбор системы.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Если все делать правильно, то это просто и радостно, потому что ваше тело и психика будут чувствовать заботу и благодарить вас за нее
- у кого был такой опыт, что тело благодарило вас?

Мифы о здоровье и его поддержании

- **Миф 4**
- Заниматься здоровьем это дорого
  - Надо покупать то, надо покупать это (одежду, тренажеры, абонемент, специальную еду, препараты и т. д.), у меня нет денег.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Основные источники здоровья:
  - это сон, упражнения для тела и ума – бесплатно
  - и питание, и ты и так тратишь на это деньги, здоровое питание вполне может стоить дешевле для тебя, все очень индивидуально, т.е. ты еще и сэкономишь.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Усилишь здоровье и оно позволит тебе лучше и дольше работать, меньше ошибаться, принимать более качественные решения, лучше держать себя в руках и договариваться с людьми.
- В результате ты станешь лучше зарабатывать или лучше заботиться о том, кто зарабатывает в твоей семье.

Мифы о здоровье и его поддержании

- А еще ты будешь реже болеть и быстрее выздоравливать, а это меньше пропущенных рабочих дней.
- Меньше трат на лекарства, врачей, диагностику, процедуры и т.д.

Мифы о здоровье и его поддержании

- **Миф 5**
- Здоровый образ жизни слишком пресный и скучный, ничего себе не можешь позволить
  - А как же мои тортики и пончики? А я люблю поспать после обеда, а мне важно выпить водочки и т.д., а не готов от всего этого отказываться.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Так и не отказывайтесь, начните с того конца, где у вас нет пристрастий
- Например, человек курит и не хочет бросать.
- Может ли он наладить режим сна? Питание? Физкультуру?
- Да, и бросать курить для этого совершенно не обязательно, а польза для здоровья огромная.

Мифы о здоровье и его поддержании

- Здоровье – как деньги. Когда оно есть, ты можешь его тратить.
- Поэтому все, что ты любишь делать тебе будет делать еще вкуснее, ведь ты будешь делать это в здоровом теле.
- Обостряется вкус к жизни, ты будешь больше получать удовольствия от земных радостей, а здоровое тело само по себе дает счастье.
- Живи как жил, просто добавьте заботу о здоровье!

Мифы о здоровье и его поддержании

- Здоровье зависит от регулярных действий, а не от разовых событий.
- Нет ничего страшного в том, чтобы время от времени нарушать те или иные принципы. Важно, чтобы вы ПРЕИМУЩЕСТВЕННО им следовали.
- Это значит, что нет ничего страшного в том, чтобы время от времени пускаться во все тяжкие, если в остальное время ты заботишься о себе.
- Более того, если ты в целом здоров, то твои «приключения» не будут сильно сказывать на твоем состоянии и самочувствии.

Поехали!

- Начнем путь к своему здоровью прямо сегодня?

Поехали!

- Кто готов пообещать качественно пройти этот курс от начала и до конца, выполнить все задания, не прогуливать занятия (сразу смотреть в записи)?

Твое здоровье

- Твое здоровье уникально, тебе нужна забота которая подходит именно для тебя
- Очень большая ошибка не понимать этого и считать, что что-то вредно или полезно для 100% людей.

Твое здоровье

- Сейчас вы увидите 3 разных человека.
  Кто думает, что им подойдет одна и та же диета, препараты, упражнения?

Твое здоровье

Твое здоровье

- Многие врачи и целые направления медицины дают универсальные рекомендации
  - всем надо быть веганами
  - всем надо пить по 4 л. воды
  - всем надо есть брокколи/спирулину/оливковое масло и др.
  - всем надо делать антипаразитарные чистки

Твое здоровье

- В результате многие люди еще сильнее испортили здоровье, разочаровались, потеряли веру, что они могут быть здоровыми счастливыми.

Твое здоровье

- Очень важно понимать что нужно именно тебе, это ключ к здоровью.
- Если ты пытаешься стать здоровым, при этом не понимаешь именно свои потребности - это ошибка, у тебя не получится.

Твое здоровье

- Как понять свои потребности, свое здоровье?

Твое здоровье

- **Этому посвящено завтрашнее занятие, приходите!**
- В Аюрведе это называется «доша-конституция».
- Доши - 3 энергии в теле человека, в зависимости от баланса или дисбаланса этих энергий у нас будут определенные особенности здоровья и потребность в особенном уходе.

Твое здоровье

- **Завтра**
  - Как определить свой тип здоровья (доша-конституцию)?
  - Мы почувствуем каждую из дош в своем теле
  - Научимся побеждать сухость и мерзлявость
  - Сделаем первые шаги к интуитивному пониманию своего здоровья и состояния.

Твое здоровье

- **Завтра**
  - Как определить свой тип здоровья (доша-конституцию)?
  - Мы почувствуем каждую из дош в своем теле
  - Научимся побеждать сухость и мерзлявость
  - Сделаем первые шаги к интуитивному пониманию своего здоровья и состояния.

Твое здоровье

- **Обязательно приходите, потому что со знанием о дошах вы**:
  - Будете четко понимать, что происходит с вашим здоровьем и сможете управлять этим процессом
  - Научитесь подбирать подходящее для вас питание, упражнения, травы, препараты и другие инструменты
  - Со временем сможете помогать не только себе, но и своим близким, а также другим людям на возмездной основе.

Твое здоровье

- Кто придет завтра на прямой эфир?

Медитация

Выводы занятия

- **Занимайтесь здоровьем!**
- Делать это нужно
  - На основе знания
  - С пониманием свой природы
  - Систематически

К чему ты придешь

Занимаясь здоровьем	Игнорируя потребности здоровья в заботе
Много сил, высокая работоспособность	Бессилие, низкая работоспособность
Возможность влиять и помогать	Зависимость от других, невозможность менять ситуацию
Естественная красота	Тусклость, бледность, усталый вид
Радость жизни и естественный энтузиазм	Тревожные и депрессивные состояния
Полноценная, полнокровная жизнь	Существуешь, а не живешь, прозябание

Подарок

- **Подарок для тех, кто онлайн сегодня**
- Простое дыхательное упражнение, чтобы быстро успокоится, почувствовать себя лучше, прийти в состояние умиротворения и гармонии с собой и миром, особенно хорошо для тех, кто часто в тревоге и стрессе. Также помогает заснуть, даже если у вас хроническая бессонница. Можно делать прямо в кровати!
- **Введи код 8181 в чат с группой, откуда приходит рассылка. Дальше следуй инструкции, мы откроем для вас личный кабинет, где будут доступны этот и другие подарки.**

Подарок

- **Завтра тоже будет подарок**
- Как быстро избавится от сухости кожи, чтобы она не была грубой, раздраженной, не трескалась и т.д.
- **Его получат те, кто придет завтра на прямой эфир. В записи подарка не будет.**

Подарок

- **Завтра тоже будет подарок**
- Как быстро избавится от сухости кожи, чтобы она не была грубой, раздраженной, не трескалась и т.д.
- **Его получат те, кто придет завтра на прямой эфир. В записи подарка не будет.**

Ответы на вопросы