Способы выравнивания эмоционального состояния матаджи:

- Качественная джапа ежедневно (min 16 кругов, лучше больше);
- Лекции и книги Шрилы Прабхупады ежедневно (min 1-2 часа в день);
- Питьевой режим (2,5-4 литра **подогретой** воды в день, сидя, маленькими глоточками, медленно, со скрещенными ногами. Первые 700-1000 мл выпивать утром сразу после пробуждения);
- Ежедневное опорожнение кишечника (идеально утром);
- Покрытая голова, прямой пробор, заплетенные чистые волосы, синдур для замужних;
- Омовение сидя (min 2 раза в день), можно с навозом, ачаман, тилака;
- Промасливание тела и волос перед омовением;
- Полноценный сон (7-8 часов в сутки);
- Прогулки на свежем воздухе, зарядка;
- Отсутствие лака на ногтях; Одевать браслеты на руки (не пластик);
- Ежедневная влажная уборка дома с навозом; Навозные благовония; Джапа Прабхупады;
- Свежая не синтетическая одежда и белье;
- Мануальная терапия, остеопатия, массаж, иногда не жаркая баня;

Способы выравнивания эмоционального состояния матаджи:

- Правильное **регулярное** дробное питание!
- Исключить продукты, выводящие из равновесия вата-дошу: холодные сухие (сушащие) - гречка, овсянка, сырые овощи и фрукты, газировка, мороженое, попкорн, печенье, бутерброды, сухари, сушки, сухая не маслянистая пища, которую хочется запивать, дрожжевой хлеб, кефир, твердые сыры, капуста всех видов, зеленый листовой салат, редька, редис, черемша, ячмень, горох, кукурузные чипсы, крекеры, мюсли, хлопья, рисовые лепешки, томатный сок. Не рекомендуются кукурузное, соевое, рапсовое, горчичное, сафлоровое масла, маргарин.
- Подходит ТЕПЛАЯ маслянистая влажная пища, НЕ ГОРЯЧАЯ, идеально на Гхи. Свежеприготовленная. Рис (особенно басмати). Крем-супы. Разваренные маслянистые каши. Из бобовых в основном только маш (замачивать, сливать воду после первого закипания, с асафетидой). Сухофрукты (финики, инжир, изюм, предварительно замоченные в кипятке). Молочные продукты (молоко жирное ГОРЯЧЕЕ со специями, сливки, сметана, йогурт, пахта). Пить через час после еды (все теплое);
- Специи: зеленый кардамон, кориандр, тмин, имбирь, корица, гвоздика, фенхель, семена сельдерея пахучего, горчичное семя, мускатный орех и небольшие количества черного и красного перца, зеленый чили (обжаренный и немного), горчица, базилик, асафетида, куркума, анис, кориандр, семя укропа, ваниль.
- Отсутствие голоданий и больших перерывов между приемами пищи. Возможно временно безглютеновая диета или просто уменьшение глютена в блюдах.

- Гормональный фон: до беременности и после родов пропить Шатавари в рекомендованной аюрведистом дозировке;
- Масло брахми на пробор, виски, затылок;
- Глицин, валериана в таблетках курсом;
- Чай с мятой, мелиссой, валерианой, лавандой. Отвар шиповника;
- Правильное поведение и организация быта во время месячных;
- Медленно молча есть, сидя со скрещенными ногами, хорошо прожевывая пищу, не смотря в телефон или книгу;
- Сознательно замедлять движения, убрать порывистость;
- Теплые полы или шерстяные носки дома. Теплая не промокаемая удобная обувь без каблука. Верхняя одежда по сезону, не продуваемая. Голова всегда покрыта и защищена от ветра; Не переохлаждаться;
- Спокойная атмосфера дома, без громких шумов;
- Организация быта и пространства наиболее практичным способом, под нынешние потребности и обстоятельства;
- Адекватная оценка необходимости помощи извне (бабушки, сестры, помощницы по хозяйству, няни, репетиторы и тд);
- Отсутствие лишнего информационного потока – настроить ленту новостей только на СК и временно выйти из соц.сетей. Вечером и на ночь – убрать синие экраны;
- Не смотреть фильмы и сериалы;

Способы выравнивания эмоционального состояния у детей (вкратце):

- Изучить приемы Материнской Этики по Л.Краснобаевой;
- Питьевой режим, отсутствие запоров;
- Полноценный сон (не менее 12 часов в сутки для подросших деток и младшей школы, для новорожденных все 21-22 часа в сутки в норме!);
- Прогулки каждый день, плавная зарядка без резких звуков и движений в течение дня;
- Отсутствие или минимализация возбуждающих ярких впечатлений типа парков развлечений, аттракционов, шумных сборищ и игр, концертов и тд;
- Гаджеты и мультфильмы строго нормированно не более часа в день, со строгим контролем смысловой нагрузки (только про Кришну, авторитетность);
- Рисование, раскрашивание, лепка, мелко-сенсорные развивающие игры, вышивание, конструкторы, настольные игры про Кришну…;
- Книги о Кришне и безопасные развивающие пособия в свободном доступе на привлекательном месте;

Способы выравнивания эмоционального состояния у детей (вкратце):

- Безопасное пространство для игр и творчества, бытоустройство по принципу помощи по дому и развития безопасной самостоятельности;
- Организация детского алтаря, киртана, детских нама-хатт, участие в храмовых программах и проведение программ дома (мангала и гаура-арати и тд);
- Контроль качества получаемого ребенком общения;
- Перед сном тихие игры, уютная пижама и/или детский спальник. Ритуалы перед сном. Промасливания перед омовением. Ванна с лавандой, валерианой, крымской розовой солью или просто морской солью, не горячая и не холодная. Читать или слушать Кришна Бук перед сном;
- Увлажнитель воздуха в спальне и детской;
- Проветривание спальни и детской перед сном (всем выйти из комнаты).