

ЗМІСТ

● Вступ.....	4
Технології зберігання спокою.....	6
Спокій удома.....	36
Спіть добре, почувайтеся добре.....	49
Значення спокою на роботі.....	62
Спокій у думках.....	84
Їжа для спокійного життя.....	104
Крокуючи до спокою.....	132
Розслаблення.....	141
Процедури і терапія.....	149



Озелені

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



іється

Насолоджуйтеся тим, що може запропонувати вам свіже повітря, проводячи якомога більше часу у своєму саду, місцевому парку чи в лісі. Перебування у природному середовищі може принести справжнє відчуття спокою. Прогулянки уздовж пляжу, полями та навіть у вашому саду можуть покращити стан здоров'я, зняти мускульну напругу та знизити кров'яний тиск. Відчуття зближення з природою може дати поштовх для збереження спокою у стресових ситуаціях.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Виходьте на сонце



Існує багато місць, де хмарно й дощовито майже весь час, але навіть там сонце все ж таки виходить, і дуже важливо цим скористатися. Наше тіло під дією сонячних променів синтезує вітамін D, а він, у свою чергу, допомагає мозкові виробляти серотонін, який ще називають «гормоном щастя». Менша тривалість сонячного дня взимку може робити нас більш сонними, ніж зазвичай, тому що, коли темно, мозок виробляє мелатонін, «гормон сну», що робить нас млявішими, ніж ми, як правило, є. Доведено, що короткі — лише 10 чи 15 хвилин — щоденні прогулянки під прямими сонячними променями можуть дати нам необхідну кількість вітаміну D. Не забувайте користуватися сонцезахисним кремом, щоб запобігти опікам.



ВИРІШЕННЯ ГРОШОВИХ СПРАВ

Якщо вас турбують ваші фінансові справи, перше, що потрібно зробити, — створити таблицю, у якій мають бути детально розписані всі без винятку витрати протягом місяця. Потім працюйте над тим, де витрати можна було б скоротити. Наприклад, існує декілька класів економічності побутової техніки. Якщо старенька пральна машина потребує заміни, то чи не варто замислитись про придбання більш економічної моделі, щоб зменшити рахунки за електрику? Щодо вашого мобільного телефону: чи платите ви за так звані безкоштовні хвилини, які не використовуєте? Можливо, час змінити тарифний план або перейти на іншу систему оплати. Як багато їжі ви викидаєте щотижня? А щомісяця? Перш ніж піти в супермаркет, складіть список покупок та дотримуйтеся його, заморозьте невикористані харчі, щоб з'їсти пізніше, та користуйтеся сайтами, на яких передбачена можливість порівняння цін, щоб переконатися, що ви скуповуєтеся розумно.

НІЩО НЕ МОЖЕ
ПРИНЕСТИ ТОБІ


спокої,

ОКРІМ

тебе самого.

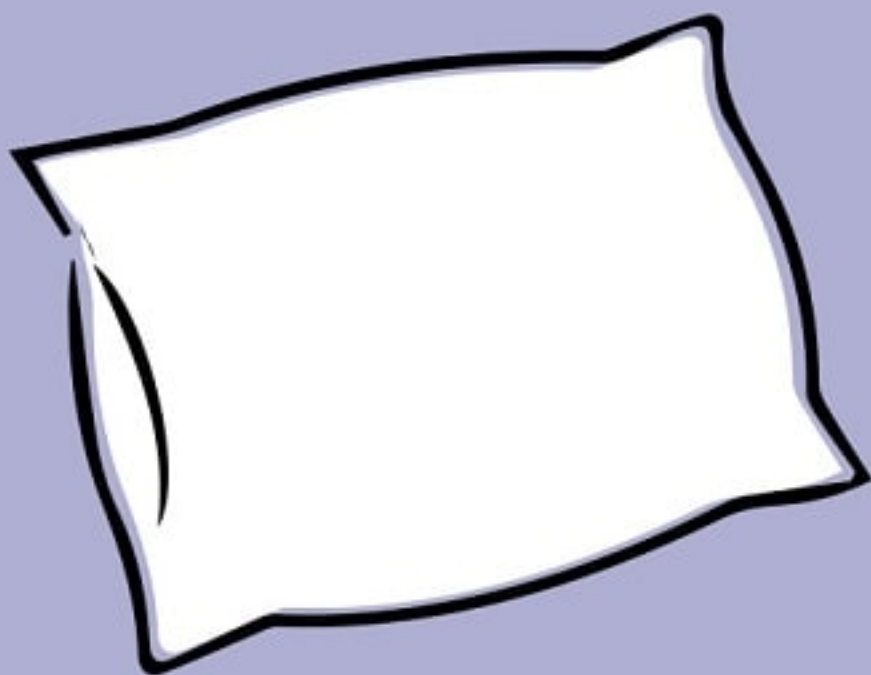
Ральф Волдо Емерсон

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



КОЖЕН ІЗ НАС
МАЄ ЗНАЙТИ СВОЇ
СПОКІЇ ЗСЕРЕДИНИ.
СПРАВЖНІЙ СПОКІЇ
НЕ ЗАЛЕЖИТЬ
ВІД ЗОВНІШНІХ
ОБСТАВИН.

Махатма Ганді



СПІТЬ ДОБРЕ, ПОЧУВАЙТЕСЯ ДОБРЕ

Поліпшення сну допоможе вам почуватися краще та мислити ясніше. Сон — це спосіб тіла відновлюватися як ментально, так і фізично. Коли ви маєте змогу виспатись, життєві складнощі та випробування вимотують значно менше.