

АНТОАНЕТА ГРИБАЧЕВА

# 3 ПОКАЗАТЕЛЯ ЗА БЪДЕЩЕТО



ANVEREN.COM

## Въведение

Статистиките показват категорично - постоянно се увеличава броят на хората, които се оплакват, че не могат да се освободят от умората дори след почивка или продължителен сън.

Познато ли Ви е това чувство?

Има и още един проблем: понякога човек е така ангажиран „да тича по задачи“, че не му остават време и сили да спре и да помисли какво да промени, за да подобри положението! И колкото е по-претоварен и стресиран, толкова по-трудно става да намери изход от „въртележката“!

Прилича на дърваря от познатата притча:

Един човек вървял през гората и на широка поляна видял дървар да сече голямо дърво. Човекът се спрял и се загледал, защото забелязал нещо странно. Бладвата на дърваря била много изхабена, той напредвал изключително бавно, но продължавал с всичка сила да удря по дървото. Пот се леела по челото му, ръцете му били вече наранени, а той продължавал и продължавал без почивка.

Пътникът попитал дърваря: Хей, човече, защо не спреш за малко да наостриш бладвата?

А дърварят отвърнал: Не ме занимавай. Бързам, нямам време!

Ако и Вие усещате, че потокът на ежедневния стрес Ви повлича и все повече изсмуква силите Ви, спрете за 10 мин и дочетете тази книжка.

Тя предлага няколко идеи, с които гарантирано бихте подобрили ежедневието си, а от там здравето и самочувствието. Нека заедно да отворим прозореца, през който да получите повече свеж въздух и жизнени сили.

## Да се запознаем



Преди да започнем, нека се представя:

Казвам се Антоанета Грибачева – Експерт по преодоляване на житейски препятствия чрез прегрупиране на собствените сили.

В момента съм и ръководител на екип в WR&Vertera.

Помагам на дейните хора, които имат натоварено ежедневие да се справят със свръхнатоварването в ежедневието, да подобрят здравето си и когато си възвърнат силите, да разучат възможностите за допълнителни доходи.

Можете да се запознаете с дейността ми чрез моите:

- FB страница [Жизнена енергия](#)
- И FB страница [Бизнес от телефона](#)
- Моя сайт [anveren.com](http://anveren.com).

Кажете ми, обръщали ли сте до сега специално внимание на силата на въпросите?

Когато са към другите, те ни помагат да ги разбираме по-лесно и да избегнем капана на грешните предположения.

Когато отправяме въпроси към самите себе си, получаваме възможност лесно да излезем от зоната ни комфорт, от “въртележката” на ежедневието и да постигнем нови, по-добри резултати.

Заповядайте 3 въпроса, които помагат на много хора, включително и на мен в интензивно ми ежедневие на човек с два бизнеса, трима сина, три внучета и голям екип :).

## Въпрос #1: Какво мисля най-често?

По-точно: Как се грижите за градината на Вашия ум?

Спокойно, няма да Ви обяснявам колко дебели книги за личностно развитие трябва да прочетете и колко семинара да посетите, макар, че в началото на мен ми се наложи да премина през това.

Все пак важното е не колко знае човек, а какво прилага на практика!

Защо започвам от **Закона за мисленето**?

- Защото сама изпитах ползите от прилагането му;
- Защото виждам резултатите и върху хората, с които работя;
- Защото:

Нашите мисли определят нашите чувства,

Чувствата ни се проявяват в нашите думи,

Думите ни предизвикват нашите действия,

Действията ни създават нашите навици,

А навиците ни определят нашата съдба!

Не съм го открила аз, казал го е още Махатма Ганди, човекът, който с мислите и думите си промени съдбата на цяла една нация!

Искаме или не, ние редовно прилагаме Закона за мисленето в нашия живот:

- ❖ Ако постоянно се сърдим и оплакваме, това означава, че сами привличаме още трудности.
- ❖ Ако след назоваването на проблема, се фокусираме върху неговото решение, привличаме помощ от Вселената.
- ❖ Ако първото решение не сработи, намисляме второ и работим по него и т.н.

Нека да видим коя техника може да Ви помогне да задвижите колелото на Вашите мисли в положителна посока, за да Ви се случват повече положителни неща. Една от лесните възможности е **Методът на утвържденията**. Как работи?

- ❑ Вечер, като обмисляте задачите за следващия ден , правете списъка на лист или в бележките на телефона. Не го дръжте в ума си. Това ще Ви позволи да спите спокойно. Заспивайте с мисълта: **“От ден на ден нещата се нареждат все по-добре, дори по-добре от очакваното.”**
- ❑ След това през деня, като действате, възможно по-често си повтаряйте на ум : **„От ден на ден аз все по-лесно и добре ....** (уча, създавам, карам колата, готвя, правя отчети или каквото друго имате да вършите). И гарантирам Ви, че ще започнете наистина от ден на ден да ставате все по-добри! Някои дни може да е по-бавно, някои ще е по-осезаемо. Най-важното: на ум си казвайте „Браво!“ и за най-малкия напредък!

Черешката на тортата при работата с мислите и утвържденията е **Практикуването на Благодарността**. Има много начини, например:

- ❑ Вземете си нещо малко в джоба (камъче, значка, сувенир) и всеки път, когато го докоснете си казвайте: **Благодарен/а съм за ....** (за каквото се сетите в момента – слънцето, усмивката на хората около Вас, храната, работата, вчерашното тържество, помощта на приятел, и т.н.)
- ❑ Или вземете стъклен съд с панделка и отстриани цветни листчета. Когато минавате наблизо, вземайте листче и пишете за какво сте благодарни този ден, поне по три пъти на ден.

Продължението оставям на Вашата креативност...

Забелязали ли сте, че благодарните и усмихнати хора изживяват много по-малко стрес? Добре, следователно си заслужава да се опита.

Вие коя фраза избирате, за да започнете разчистването в “градината” на Вашия ум?

## Въпрос #2: Какво има около мен?

Околната среда, т.е. обстановката около нас играе също толкова важна роля.

И тя като мислите, постоянно си съществува и ни влияе, искаме или не. И или ни помага, или ни изцежда. Няма средно положение. И няма значение колко е луксозна. Важното е каква енергия съхранява и излъчва.

Тук говорим комплексно - и материалните неща, и хората.

Нека първо поговорим за стаята, къщата, офиса, работното място.

Разхвърляните стаи ни карат да се чувстваме тревожни, безпомощни и претоварени. Колкото е по-разхвърляно, затрупано, толкова повече стрес ни създава. Хаосът бомбардира ума ни с множество стимули – визуални, тактилни (на допир) и др.

Това дразни сетивата ни да работят извънредно и ненужно. И не само това, натрупаните неща натоварват чувствата ни, събират прах, губим време в търсене на нужното нещо и т.н.

4 Богатство	9 Слава, известност	2 Брак, взаимоотношения
3 Семейство, здраве	5 Сърцето на дома	7 Деца, творчество
8 Знание	1 Кариера	6 Покровители, пътуване

Правило ли ви е впечатление, че китайските и особено японските жилища са много изчистени от към мебели? Знаете сигурно, че тези народи имат цяла наука за подредбата на дома?

Заповядайте една съвсем опростена схема за секторите в дома и тяхното значение. Графиката се разполага, като N1 е на линията на входната врата. N 5 отговаря и за здравето.

Основният смисъл е, че енергията трябва да циркулира възможно най-добре, най-свободно, тогава и нашият живот се движи с лекота.

Погледнете в кой ъгъл имате струпани вещи, това е и сферата на живота, в която имате трудности най-вероятно?

И ако отделите един ден, за да подредите, това ще Ви се отплати многократно.

Даа, вече чувам как казвате: нямам време за такива второстепенни неща! Срокове за това, срокове за онова ... Та и цял ден за някакво си подреждане.

Разбира се, изборът е Ваш, аз няма да дойда да проверявам, но все пак помислете:

- ❖ Как искате да се чувствате като станете утре сутринта, вдругиден, следващият ден ? Сърдити и намусени или свежи и заредени с енергия?
- ❖ Как искате да се чувствате утре като се прибирате от работа: депресирани и изнервени от суматохата у дома или изпълнени със спокойствие и усмивка от приятния дом?

Така че вземете един ден болничен за Вашия дом, помогнете му да оздравее, за да сте здрави и Вие.

И да, сигурна съм, че редовно чистите, но все пак погледнете в кой ъгъл имате струпани книги или дрехи, или сувенири, които от мнооого дълго не ползвате? Разчистете ги и съответната област от живота Ви със сигурност "ще дръпне напред".

## Въпрос #3: Какво ям обикновено?

Дали храната и стресът, съответно жизнеността имат връзка? Нека да разгледаме по-отблизо.

В последните години хората все по-често се питаме:

- Защо въпреки широко изтъквания напредък на медицинската наука броят на болните продължава да се увеличава?
- Защо се появяват нови болести?
- Защо все повече хора са недоволни от официалната медицина и търсят помощта на алтернативни лечебни методи?
- Защо въпреки пълните щандове по магазините, се чудим какво да сложим на масата у дома?

Отговорите вече са ясни за всички и се доказват от редица научни изследвания:

- Защото в 99% от храните има ксенобиотици.
- Защото в хранителната промишленост се употребяват над 3500 вида добавки и оцветители.
- Защото в много от храните в магазина има трансмазнини и ГМО.
- Защото годишно всеки от нас изядва с храната средно по 9кг нехранителни съставки.

Нашият организъм не е създаден да преработва такива изкуствени неща. Голяма част от тях се натрупват в тялото ни и започват да вредят.

Милите ни клетки минават в режим на работа “SOS”!

Да, това е масово явление, но мисълта “Каквото за всички, това и за мен” действа успокоително до един момент. До тогава, когато започне тичането по лекари.

Решение все пак има. Точно за това тенденцията на “Умното хранене” става толкова актуална в наши дни.



Тя включва различни елементи и ако им обърнете внимание и Вие ще усетите полза:

- Четене и разбиране етикетите на продуктите в супермаркета.
- Самостоятелно приготвяне на поне част от храната Ви.
- Периодични дни за детокс (почистване).
- Следене на информация за полезния за Вас начин на хранене.

Тук някой със сигурност ще каже: “Чакай, чакай. Говорим за намаляване на стреса, а ако трябва да правя и всичко това по-вероятно ще увелича моя стрес, вместо да го намаля, нали?”

Напълно съм съгласна :). За това преди две години бях много щастлива, че срещнах гела от Ламинария. Или по-точно той ме намери.

Бях преуморена, изтощена, и чувствах, че едва ми стигат силите да стоя на крака, но нямаше нито време, нито възможност за продължителна почивка. И тогава мои близки ми казаха: “Защо не опиташ този гел?”

Отговорих: “Това някакво лекарство ли е? Или пък добавка? Ако е така, въобще не ми го хвалете!”

Оказа се, че е напълно натурална храна от водорасли, две лъжици от която на ден успяват да попълнят липсите на витамини и минерали в човешкия организъм.

Когато започнах да го вземам и още първите дни усетих прилив на енергия, си помислих, че наистина е цяло щастие човек да се почувства отново жив!

При това толкова лесно за ползване - ставам сутрин, вземам кутията от хладилника, отварям я, хапвам една лъжица гел с чаша вода и после продължавам с всичко обичайно за деня. Вечер отново една лъжица и чаша вода преди вечерята и това е. Няма варене, готвене, прецеждане и какво ли още не.

И зная, че с тези две лъжици съм си осигурила и изчистване от токсини, шлаки, вируси и радиация, и попълване на всички дефицити от аминокиселини, минерали и витамини, особено йод.

**Учените отдавна са доказали, че основната роля на йода е участието му в образуването на хормоните на щитовидната жлеза.** Тези хормони играят значителна роля във всички органи и тъкани на човешкия организъм.

Толкова са важни, че някои учени ги наричат „диригенти на организма“. Те контролират обмяната на веществата, регулират дейността и развитието на мозъка, нервната система, половите и млечните жлези.

В наши дни от недостиг на йод страдат 1,5 милиарда човека на планетата. Проблемът с неговия дефицит в почвата, водата, а оттук и в храната стои остро в 150 страни на света.

И ако икономическите загуби, свързани с лечението на болестите на щитовидната жлеза могат да се пресметнат, то загубите от снижаването на интелектуалния и професионален потенциал е невъзможно да се оценят. В селските райони (където хората трудно получават морски продукти) интелигентността е редовно с 10-15% по-ниска.

Ето някои от симптомите за нарушена функция на щитовидната жлеза: слабост, вялост, депресия, влошаване на паметта, намаляване на слуха, разрушаване на зъбите, опадане на косата, чупливи нокти, суха кожа, измъчващо главоболие.

При недостиг на йод в храната се затормозява функцията на щитовидната жлеза, забавя се скоростта на обмяната на веществата и човек започва да пълнее. В организма на здрав човек се съдържа около 15-20 мг йод, от които 70-80% се намират в щитовидната жлеза. Дневната нужда за възрастен човек е 150-200 мкг.

Колко трагедии се разиграват в семейства, където родителите не разбират, че колоните от двойки в дневника на техните деца може да са причинени от Негово Величество Йодът.

Сигурно сте чували съвременната диагноза „Дефицит на внимание“, при която на детето се дават успокояващи. А то може би е „Дефицит на йод“???

Това не е проблем само на детската възраст. През 1983 г. Световната Здравна Организация прие термина йодно-дефицитни заболявания.

Диапазонът на техните проявления е достатъчно широк: – понижено настроение - сънливост - слабост и вялост – липса на апетит – зиморничавост, изстиване на крайниците – забравяне – пристъпи на необяснима мъка – влошаване на паметта и вниманието – чести главоболия – повишено кръвно налягане (долната граница) – аритмии (трудно поддаващи се на лечение) – понижено ниво на хемоглобина в кръвта, не поддаващо се на лечение с желязо – чести инфекциозни и простудни заболявания – болки и слабост в ръцете – радикулит (гръден и поясен) – отоци около очите и общи отоци при нормални анализи на бъбреците.

При научни експерименти е доказано, че редовното приемане на органичен йод подобрява състоянието при много заболявания, включително помага за намаляване дневното количество инсулин при хора с диабет.

За моите резултати, тези на семейството ми и на хората около мен мога да говоря много. Ще спомена само два от тях: преди две години при преглед лекарят ми каза, че имам доста повишен холестерол. Успокои ме, че това е нормално за моята възраст. Тази година, преди месец, реакцията на лекаря беше: “Пожелавам Ви още 50г да сте с такива артерии! Имате артерии на млад човек.”

Освен това отдавна забравих есенно-зимно-пролетните настинки и грипове, от които по няколко пъти в годината се възстановявах по цяла седмица.

Но още по-щастлива съм, че 4 годишният ни внук не боледува, нито неговата по-голяма сестричка. Дори да се завърти покрай тях някой вирус с леко неразположение, до половин - един ден всичко е “ликвидирано” и те отново са жизнени, весели и се хранят добре.

Да, наистина съм много доволна от Vertera Laminaria gel!  
Но по-важно е Вие какъв проблем желаете да си решите?  
И дали сте готови да направите крачка напред?

- ❑ Ако желаете да разберете повече за Vertera Laminaria gel, Vertera Sport Active, Vertera Forte, Artroplast, Морския мед, Маската за лице, Гелът за обвиване (за отслабване), разгледайте моя сайт [anveren.com](http://anveren.com) .
- ❑ Ако желаете безплатна консултация, задайте Вашия въпрос на лично съобщение на FB: [Antoaneta Gribacheva](#).
- ❑ Ако желаете сами да си направите безплатна диагностика на здравето Ви, напишете в месинджъра на моята страница [Жизнена енергия](#): “Искам диагностика”.

### ВАЖНО!!!

Който и от изброените методи или средства да изберете за първа стъпка, прилагайте го поне 21 дни по ред и тогава ще видите истинските резултати!

Бъдете здрави и нека всеки Ваш ден е изпълнен със светлина,  
обич и радост!

Автор: [Антоанета Грибачева](#) - [Жизнена енергия](#)

