

Антоанета Грибачева

31 подсказки



ЗА ЖИЗНЕНОСТ

anveren.com

31 подсказки за жизненост в ежедневието

Здравейте, приятели.

В тази книжка ще намерите един семпъл чек-лист от идеи как можете в обикновеното всекидневие да се спасявате от умората, нервността и лошото настроение и да повишавате своята енергия!

По-подробни обяснения за всеки един от методите ще намерите на моята FB страница „[Жизнена енергия](#)“ и в моя сайт www.anveren.com .

Ей такива обикновени наглед нещица :))

1. Усмиване:

- При разминаване със спортуващи хора и слушалки на уши
- Пред огледалото
- Пред прозореца
- На терасата



2. Дишане:

- Диафрагмено
- Дълбоко
- Целенасочено 😊



3. Пиене на вода:

- Изворна
- Пречистена
- Наречена
- Вода с лимон



4. Пиене на други напитки:

- Чай
- Кафе
- Сок



5. Хранене:

- Приготвяне на нещо завъртяно и любимо за хапване
- Смути
- ВОДОРАСЛИ
- Подправки



6. Спание:

- Определен час на лягане и ставане
- Часовете преди заспиване
- Продължителност
- Редовност
- Условия в спалнята



7. Разговаряне:

- с приятел/сестра и споделяне на идеи
- с дневника
- с видеокамерата на телефона
- участие в група по интереси, където хората ти помагат да се зареждаш с енергия



8. Сприятеляване с цветя:

- Стайни
- В градината/ На терасата



9. Играене с домашния любимец:

- Кученце
- Котенце
- Папагал или др.



10. Гушкане:

- На децата
- На любимия човек
- На домашния любимец



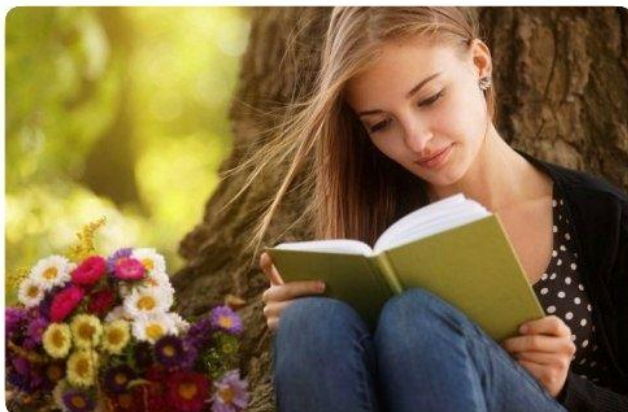
11. Играене с деца:

- Шах, домино, не се сърди човече и др.
- Боричкане
- Строител
- Кукли, коли, според възрастта и пола



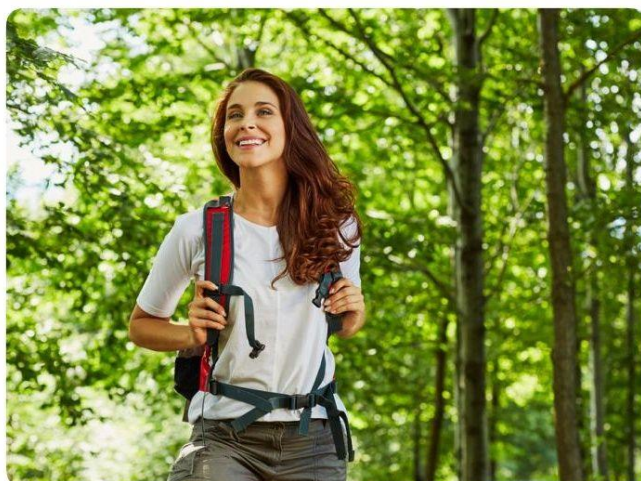
12. Четене:

- Четене на книга от любим жанр
- Приказки
- Смешни истории
- Истории на успеха
- Разглеждане на илюстрации
- Албуми със снимки



13. Разхождане:

- в гората
- в парка,
- край езеро, река,
- на терасата 😊
- разходка в слънчево време, дори да е студено
- наблюдаване на природата и различните звуците там



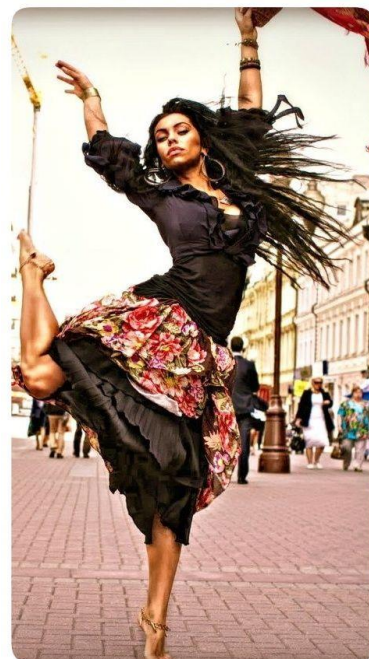
14. Спортуване:

- Каране на колело
- Тичане навън
- Каране на ски, кънки
- Фитнес



15. Танцуване:

- 10-тина мин пред огледалото, с любима музика
- Посещение на заведение, в което може да се танцува
- Участие в танцова трупа със седмични сбирки



16. Музициране:

- Слушане на музика
- Припяване с любима песен
- Пеене
- Свирене на китара, на пиано или друг инструмент



17. Творене - създаване на нещо с ръцете:

- Плетене
- Шиене
- Глина
- Градина



18. Рисуване:

- Нейрографика
- Пейзаж
- Колаж
- Мандали



19. Фотографиране:

- На себе си
- На децата
- На моменти от околната среда



20. Гледане на филми или видеа:

- Смешни
- С щастлив край
- Мотивационни, напр.: „10 правила на успеха на „
- Истории на успеха



21. Утвърждаване:

- Упражненията на Луиз Хей или Джон Кехоу
- Дневник на благодарността
- Листчета с цели
- 101 желания
- Ако има критична ситуация, си повтаряй, че и това ще мине и след това ще се случи еди-какво си.



22. Медитиране:

- Водена медитация
- Релаксираща музика
- Собствена, записана на аудио медитация
- Понякога отпускане в тишината и във вглъбяването в себе си



23. Визуализиране:

- Табло/карта/дневник на желанията, с картинки
- Представяме си нещо хубаво, което искаме да се случи или което предстои.



- Помага да планираме отдалеч някакви пътувания и почивки (3-4 пъти годишно), защото самата идея за тях зарежда силно.

24. Ритуали:

- Светена вода
- Свещ и наричане
- Епизодични според дата, новолуние и т.н.
- Личен ритуал, който Ви повдига вибрацията



25. Разкрасяване:

- Шопинг
- Пререждане на гардероба
- Ревю пред огледалото
- Гримиране
- Нова прическа
- Маникюр/педикюр



26. Масажиране:

- Професионален
- Самомасаж
- От човек/дете от семейството



27. Пътуване:

- Планиране
- Осъществяване на живо
- Виртуално, през компютъра/телефона



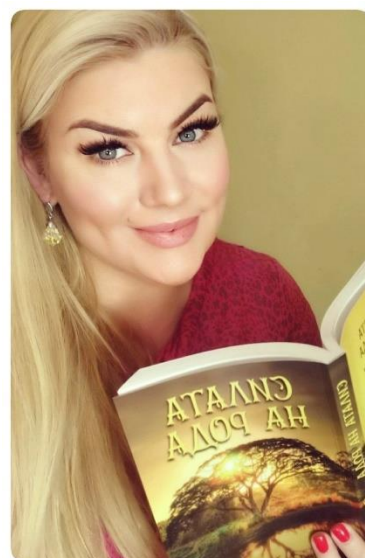
28. Колекциониране:

- Предмети по интереси
- Снимки
- Информация



29. Свързване с рода:

- Имена и дати, родословно дърво
- Професии, занимания
- Истории на хора от рода



30. Подаряване:

- Сами си подарявате
- Получавате от околните
- Вие подарявате на някого



31. Пренареждане на мисленето.



**Живейте в
радост!**

С обич за Вас, събра Антоанета Грибачева.

© Антоанета Грибачева - anveren.com

Накратко за мен:



Аз съм оптимист и обичам да действам.

Вярвам, че знанието е най-голямото богатство и споделяйки го, ние помагаме на повече хора да живеят добре.

Имам дългогодишен опит в обучението, също така и в грижа за здравето през последните години.

Моята мисия е да помагам на хората, които търсят:

- да подобряват ежедневието си,
- да се радват на живота си,
- да повишават своята жизнена енергия, чрез добра храна за ума и тялото.

Ползвайте тези подсказки със здраве!

Ако имате нужда от насоки как най-добре да ги прилагате във Вашата ситуация, свържете се с мен през следния линк:

https://taplink.cc/antoaneta_anveren

Успешен и усмихнат ден!