

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – «Детский сад №125»  
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №125»)

Корпоративная здоровьесберегающая программа

«Помоги себе сам»



Наименование программы	Корпоративная долгосрочная здоровьесберегающая программа «Помоги себе сам»
Разработчик корпоративной программы	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – «Детский сад №125»
Ответственные исполнители корпоративной программы	Матигорова Елена Сергеевна, педагог-психолог Абрамова Светлана Анатольевна, инструктор по ФИЗО Кондрашина Татьяна Владимировна, воспитатель, председатель ПК Урбанович Елена Сергеевна, заведующий
Обоснование разработки корпоративной программы	<p>В 2021-2022, 2022- 2023 учебных годах в МБДОУ ЦРР – «Детский сад №125» реализовывался проект «Повышение стрессоустойчивости как способа сохранения психического здоровья педагогов и профилактики синдрома профессионального выгорания». Реализация проекта дала положительную динамику в укреплении психологического здоровья педагогов. Также он был отмечен дипломом 1 степени Барнаульского Профсоюза образования</p> <p>Коллектив МБДОУ это не только педагогические работники, а от слаженной работы всех зависит успешное достижение поставленных задач. Ведь детский сад – это своего рода «машина и от работы каждого винтика и болтика» зависит конечный результат. На собрании Профсоюзной организации МБДОУ было принято решение о разработке корпоративной программы с целью укрепления физического и психического здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения, ведение подобных программ, позволяет организации на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, а сохранение здоровья сотрудников является актуальным приоритетом как для отдельного работодателя, так и для государства в целом.</p>
Цель корпоративной	Создание условий для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья

<p>программы</p>	<p>сотрудников.</p> <p>Формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения сотрудников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.</p> <p>Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.</p> <p>Улучшение психологического климата в коллективе</p>
<p>Задачи корпоративной программы</p>	<p>Выявление и коррекция факторов риска неинфекционных заболеваний (низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточный вес, повышенное артериальное давление).</p> <p>Организация системной работы по охране здоровья сотрудников (профилактические медицинские осмотры), проведение оздоровительных и профилактических мероприятий, организация санаторно-курортного лечения и оздоровления сотрудников.</p> <p>Разработка мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний, контроль профессиональных рисков.</p> <p>Создание «здоровой» среды на рабочем месте.</p> <p>Создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни.</p> <p>Популяризация здорового образа жизни (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий).</p> <p>Организация психологической помощи и поддержки для всех категорий сотрудников.</p>
<p>Численность</p>	<p>Все сотрудники МБДОУ (35 человек)</p>
<p>Сроки реализации корпоративной программы</p>	<p>2023-2024 учебный год</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Показатели здоровья сотрудников:</p> <p>- снижение количества дней временной</p>

	<p>нетрудоспособности на 35 сотрудников;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- увеличение количества сотрудников, получивших санаторно-курортное лечение;</li><li>- увеличение доли сотрудников, имеющих нормальный индекс тела;</li><li>- повышение количества сотрудников, регулярно принимающих полезные продукты;</li><li>- увеличение доли сотрудников, регулярно занимающихся физкультурой и спортом;</li><li>- 100% охват сотрудников психологической помощью поддержкой.</li></ul> <p>Повышение уровня стрессоустойчивости, знание и владение техниками снятия мышечных, психоэмоциональных зажимов.</p>
--	--

## Пояснительная записка

В истории человечества люди всегда стремились к сохранению своего здоровья, к выполнению своих биологических и социальных предназначений. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Продолжает снижаться ожидаемая продолжительность жизни, падает рождаемость, остаются высокими показатели общей смертности и связанная с ними естественная убыль населения. Отмечается рост общей заболеваемости взрослого населения, в последнее время значительно возросла заболеваемость туберкулёзом, болезнями, передаваемыми половым путём, в то же время в стране увеличилось количество курящего населения. Угрожающее состояние здоровья населения привело к угрозе национальной безопасности России, её будущего. Долгие десятилетия в нашей стране не существовало приоритета здоровья. Как следствие предыдущего положения, в стране отсутствует мода на здоровье. Средства массовой информации мало внимания обращают на формирование гармонично развитого – физически и духовно – человека. Для сравнения, у американских старшеклассников при ранжировании 17 жизненных ценностей здоровье заняло первое место, а у российских – девятое. А ведь формирование здорового образа жизни с раннего детства является фундаментом здоровья в зрелом возрасте.

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага – качества ума, души, темперамента – при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья», - писал философ Артур Шопенгауер.

Здоровье следует рассматривать как целостное многомерное динамическое состояние организма и форму жизнедеятельности человека, которая обеспечивает ему физиологически обусловленную продолжительность жизни, достаточную удовлетворённость состоянием своего организма и приемлемую социальную дееспособность.

Здоровье физическое – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро – и макросреды.

Основными показателями здоровья, интегрально отражающими его различные стороны, являются: уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма и наличие резервных возможностей его основных физиологических систем; резистентность организма к различным неблагоприятным факторам; наличие заболеваний, нарушений физического или психического развития. Ни по одному из указанных параметров здоровье россиян нельзя признать удовлетворительным, что подтверждается наличием неблагоприятных тенденций медико-демографических показателей, показателей болезненности и смертности. Сложившаяся ситуация во многом является следствием низкой гигиенической культуры населения, что проявляется в резком увеличении распространённости вредных привычек (курение, наркомания, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая двигательная активность), ухудшение состояния окружающей среды, условий труда, быта и отдыха. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья человека, увеличение средней продолжительности жизни, предупреждение преждевременной смертности являются актуальными проблемами общества в целом.

Укрепление здоровья – процесс, предоставляющий населению возможность осуществлять контроль за состоянием своего здоровья и факторами, влияющими на него. Основными элементами системы укрепления здоровья являются гигиеническое обучение и воспитание и профилактика заболеваний, взаимосвязанные между собой. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создаёт свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального здоровья. Каждый человек заинтересован в своём благополучии и счастье. Достичь их можно в первую очередь постоянным сохранением и укреплением своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). ЗОЖ – это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на его здоровье, и выбор алгоритмов поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, и постоянное корректирование своего поведения с учётом приобретённого опыта и возвратных особенностей. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создаёт условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

В настоящее время, в связи с резкой обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всём мире. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма. Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов – силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объёма циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержанием гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений;
- улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, её большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность.

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособление функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Её тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Сердечная мышца увеличивается, становится более сильной и работоспособной: нормализуется артериальное давление. Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. Физические

упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения. В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений. Таким образом, физическая культура, в единстве с нормами ЗОЖ, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию её саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни.

Здоровье – бесценное состояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнить наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм ЗОЖ. Так вот, давайте ещё раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления и сохранения здоровья.

## **Этапы реализации корпоративной программы**

### **I этап – планирования- сентябрь 2023 года (1-я и 2-я неделя)**

Исследование факторов влияния на ценностные ориентации сотрудников МБДОУ через анкетирование, создано творческая группа для разработки программы.

### **II этап – реализация мероприятий – сентябрь – май**

Внедрение плана совместных действий по формированию ключевых компетенций сотрудников в вопросах сохранения и укрепления здоровья, повышения информационной осведомленности о социально значимых заболеваниях, по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости, и приобщению к здоровому образу жизни.

### **III этап – мониторинг и оценка- 1 неделя июня 2024 года**

Анализ уровня заболеваемости сотрудников за период реализации корпоративной программы.

Стимулирование активных участников: вручение благодарственных писем по завершению программы.

Организация «Круглого стола» - обсуждение итогов реализации корпоративной программы, принятие решения о дальнейшем ее реализации или прекращении.

## **Механизм реализации корпоративной программы**

Корпоративная программа реализуется по 3 направлениям:

- здоровое питание;
- активная физическая активность;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

## **Ресурсы реализации корпоративной программы**

### **Кадровые ресурсы:**

- заведующий – 1 человек;
- воспитатель – 1 человек;
- педагог-психолог – 1 человек;
- инструктор по физической культуре – 1 человек.

### **Материально-технические ресурсы:**

- музыкальный (спортивный) зал – 1 помещение;
- медицинский кабинет – 2 помещения;
- спортивная площадка на улице с оборудованием.

Организованы медицинские осмотры в соответствии с планом.

Проведение санаторно-курортного лечения (выбор кандидатур на Общем собрании трудового коллектива – не менее 2 человек в год).

### **Финансовые ресурсы:**

- в рамках общего финансирования МБДОУ.

## Реализация направлений

### Направление «Здоровое питание»

**Цель:** повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых привычек сотрудников МБДОУ.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный
1.	Акция «День здорового питания»	1 раз в три месяца	МБДОУ	Творческая группа
2.	Акция «Рецепты здорового питания»	27 сентября 8 марта	МБДОУ	Весь коллектив
3.	Консультации по основам рациона здорового питания	1 раз в 2 месяца	МБДОУ	Творческая группа
4.	Конкурс «Лучшее ПП блюдо»	Май 2024	МБДОУ	Творческая группа

### Направление «Активная физическая активность»

**Цель:** продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный
1.	Малые зимние олимпийские игры	Февраль 2024	«Лыжня здоровья»	Инструктор по физической культуре
2.	Малые летние олимпийские игры	Последняя неделя мая	Спортивная площадка МБДОУ	Инструктор по физической культуре
3.	Производственная зарядка	Каждая 2-я неделя каждого месяца	Музыкальный (спортивный) зал МБДОУ	Инструктор по физической культуре
4.	День здоровья	Первая	Музыкальный	Творческая

		неделя апреля 2024	(спортивный) зал МБДОУ	группа
5.	Акция «Пешком на работу»	Постоянно	МБДОУ	Творческая группа

**Направление «Сохранение психологического здоровья и благополучия»**

**Цель:** повышение осознанности сотрудников о психоэмоциональных факторах риска, формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием, формирование навыков преодоления стресса и его профилактики.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный
1.	Оценка уровня эмоционального выгорания сотрудников	Сентябрь	МБДОУ	Педагог-психолог
2.	Ознакомление с техниками снятия эмоционального напряжения	4-я неделя каждого месяца	МБДОУ	Педагог-психолог
3.	Разработка памяток по экстренной психологической помощи	Постоянно	МБДОУ	Педагог-психолог
4.	Индивидуальное консультирование/ психокоррекция состояния сотрудников по запросу	Постоянно	МБДОУ	Педагог-психолог

## Анкета для сотрудников

Уважаемый сотрудник! В МБДОУ ЦРР – «Детский сад №125» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. Ваш пол:

Женский Мужской

2. Ваш возраст:

18-34

35-54

55-74

75+

3. Статус курения:

Ежедневно

Нерегулярно

Бросил (а)

Никогда не курил(а)

4. Повышенное артериальное давление у Вас бывает:

Редко

Постоянно

Никогда

Не контролирую

5. Знаете ли Вы свой уровень холестерина в крови:

Да

Нет

Никогда не контролировал(а)

6. знаете ли Вы свой уровень глюкозы в крови:

Да

Нет

Никогда не контролировал(а)

7. Какими видами физической активности Вы занимаетесь:

Зарядка/гимнастика

Бег

Фитнесс

Силовые тренировки

Плавание

Лыжный спорт/бег

Велосипедный спорт

Спортивные игры

Другое (указать) \_\_\_\_\_

Не занимаюсь

8. Сколько минут в день Вы посвящаете физической активности

Менее 30 минут

30 минут – 1 час

1-3 часа

3-5 часов

5-8 часов

Другое (указать) \_\_\_\_\_

Ваш вес \_\_\_\_\_

Ваш рост \_\_\_\_\_

9. Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки дома:

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

10. Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки на работе:

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

11. Какие мероприятия в нашем МБДОУ, могли бы Вас заинтересовать?

По вопросам отказа от курения

По вопросам здорового питания и похудения

По вопросам спорта и здорового образа жизни

Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

Другое \_\_\_\_\_

12. Какие мероприятия по укреплению здоровья, на Ваш взгляд, могут проводиться на Вашем рабочем месте \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Благодарим за участие!

**Методика «Диагностика профессионального выгорания»**

(К. Маслач, С.Джексон)

Профессиональное «выгорание» — совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Нередко проявляется у специалистов, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Признаки профессионального выгорания: 1) чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде); 2) деперсонализация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);

3) негативное профессиональное самовосприятие — ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.

Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек». Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте, пожалуйста, по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «часто», «очень часто», «каждый день».

**Опросник**

1. Я чувствую себя эмоционально опустошённым.
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон».
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мои подчинённые и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчинёнными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.
8. Я чувствую угнетённость и апатию.
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.
10. В последнее время я стал более «чёрствым» по отношению к тем, с кем работаю.
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Моя работа всё больше меня разочаровывает.
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчинёнными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчинённые всё чаще перекадывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Регистрационный бланк

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

№.	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6
Эмоциональное истощение _____ Деперсонализация _____ Редукция личных достижений _____							

Ключ – трафарет к методике «Диагностика профессионального выгорания»  
(вырезаются ячейки до баллов)

№.	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6
<u>Эмоциональное истощение</u> _____ <u>Деперсонализация</u> _____ <u>Редукция личных достижений</u> _____							

Обработка результатов:

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений), «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 2 балла – «редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» - ответы по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

«Деперсонализация» - ответы по пунктам 5, 10, 11, 15, 22.

«Редукция личных достижений» - ответы по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Интерпретация результатов

Эмоциональное истощение – сниженный эмоциональный фон.

0 – 15 баллов – низкий уровень;

16 – 24 баллов – средний уровень;

25 баллов и выше – высокий уровень.

Деперсонализация – отражает деформации в отношениях с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, повышение значимости внешних оценок. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

0 – 5 баллов – низкий уровень;

6 – 10 баллов – средний уровень;

11 баллов и выше – высокий уровень.

Редукция личных достижений – проявляется в снижении самооценки, занижении своих профессиональных достижений, негативных установках по отношению к профессиональным возможностям или ограничении обязанностей по отношению к субъектам профессиональной деятельности.

37 баллов и выше – низкий уровень;

31 – 36 баллов – средний уровень;

30 баллов и меньше – высокий уровень.

О тяжести профессионального «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

**Список психологических эквивалентов**

Проблема	Вероятная причина	Новый подход
Абсцесс (гнойник)	Беспокоящие мысли об обидах, пренебрежении и мести.	<i>Я даю мыслям свободу. С прошлым покончено. У меня спокойно на душе.</i>
Аденоиды	Трения в семье, споры. Ребёнок, чувствующий себя нежеланным.	<i>Этот ребёнок нужен, он желанный и обожаемый.</i>
Алкоголизм	«Кому это надо?» Чувство тщётности, вины, несоответствия. Неприятие собственной личности.	<i>Я живу в сегодняшнем дне. Каждый момент приносит нечто новое. Я хочу понять, в чём моя ценность. Я люблю себя и одобряю свои действия.</i>
Аллергия. См. также: «Сенная лихорадка»	Кого вы не выносите? Отрицание собственной силы.	<i>Мир не опасен, он — друг. Мне не грозит никакая опасность. У меня нет разногласий с жизнью.</i>
Ангина. См. также: «Горло», «Тонзилит»	Вы сдерживаетесь от грубых слов. Чувствуете неспособность выразить себя.	<i>Я отбрасываю все ограничения и обретаю свободу быть собой.</i>
Анемия (малокровие)	Отношения типа «До, но...» Дефицит радости. Страх перед жизнью. Неважное самочувствие.	<i>Мне не вредит чувство радости во всех областях моей жизни. Я люблю жизнь.</i>
Анемия серповидно-клеточная	Вера в собственную ущербность лишает радости жизни.	<i>Ребёнок внутри вас живёт, вдыхая радость жизни, и питается любовью. Господь творит чудеса каждый день.</i>
Аноректальное кровотечение (наличие крови в испражнениях)	Гнев и разочарование.	<i>Я доверяю процессу жизни. В моей жизни случается только правильное и прекрасное.</i>
Анус (задний проход). См. также: «Геморрой»	Неумение избавляться от накопившихся проблем, обид и эмоций.	<i>Мне легко и приятно избавляться от всего, что уже не понадобится в жизни.</i>
Анус: абсцесс (гнойник)	Злость на то, от чего хотите избавиться.	<i>Избавление — совершенно безопасно. Моё тело покидает лишь то, что мне в жизни уже не нужно.</i>
Анус: свищ	Неполное избавление от отбросов. Нежелание расставаться с мусором прошлого.	<i>Я с радостью расстаюсь с прошлым. Я наслаждаюсь свободой.</i>
Анус: зуд	Чувство вины за прошлое	<i>Я с радостью прощаю себя. Я наслаждаюсь свободой.</i>
Анус: боль	Чувство вины. Желание наказания.	<i>С прошлым покончено. Я выбираю любовь и одобряю себя и всё, что я сейчас делаю.</i>
Апатия	Сопротивление чувствам. Подавление эмоций. Страх.	<i>Чувствовать — безопасно. Я иду навстречу жизни. Я стремлюсь пройти через испытания жизни.</i>
Аппендицит	Страх. Страх жизни. Блокирование всего хорошего.	<i>Я — в безопасности. Я расслабляюсь, позволяю потоку жизни радостно течь дальше.</i>
Аппетит (потеря). См. также:	Страх. Самозащита. Недоверие к	<i>Я люблю и одобряю себя. Ничто</i>

«Отсутствие аппетита»	жизни.	<i>мне не грозит. Жизнь радостна и безопасна.</i>
Аппетит (чрезмерный)	Страх. Потребность в защите. Осуждение эмоций.	<i>Я — в безопасности. Нет никакой угрозы моим чувствам.</i>
Артерии	По артериям течёт радость жизни. Проблемы с артериями — неумение радоваться жизни.	<i>Меня переполняет радость. Она растекается во мне при каждом ударе сердца.</i>
Артрит пальцев руки	Желание наказания. Порицание себя. Такое чувство, что ты — жертва.	<i>Я смотрю на всё с любовью и пониманием. Все события моей жизни я рассматриваю сквозь призму любви.</i>
Артрит. См. также: «Суставы»	Чувство, что тебя не любят. Критика, обида.	<i>Я есть любовь. Теперь я буду любить себя и одобрять свои поступки. Я с любовью смотрю на других людей.</i>
Астма	Неспособность дышать для собственного блага. Чувство подавленности. Сдерживание рыданий.	<i>Теперь можно спокойно брать свою жизнь в собственные руки. Я выбираю свободу.</i>
Астма у младенцев и детей постарше	Боязнь жизни. Нежелание быть здесь.	<i>Этот ребёнок — в полной безопасности, его любят.</i>
Атеросклероз	Сопrotивление. Напряжённость. Непоколебимая тупость. Отказ видеть хорошее.	<i>Я полностью открываюсь жизни и радости. Теперь я смотрю на всё с любовью.</i>
Бёдра (верхняя часть)	Устойчивая опора для тела. Основной механизм при движении вперёд.	<i>Да здравствуют бёдра. Каждый день наполнен радостью. Я твёрдо стою на ногах и пользуюсь свободой.</i>
Бёдра: заболевания	Боязнь движения вперёд в выполнении главных решений. Отсутствие целей.	<i>Соя устойчивость абсолютна. Я легко и радостно иду вперёд по жизни в любом возрасте.</i>
Бели. См. также: «Женские болезни», «Вагинит»	Убеждённость, что женщины бессильны влиять на противоположный пол. Злость на партнёра.	<i>Это я создаю ситуации, в которых оказываюсь. Власть надо мной — это я сама. Моя женственность меня радует. Я — свободна.</i>
Белые угри	Стремление скрыть некрасивую внешность.	<i>Я считаю себя красивой и любимой.</i>
Бесплодие	Страх и сопротивление жизненному процессу или отсутствие потребности в приобретении родительского опыта.	<i>Я верю в жизнь. Делая нужное дело в нужное время, я всегда нахожусь там, где нужно. Я люблю и одобряю себя.</i>
Бессонница	Страх. Недоверие к жизненному процессу. Чувство вины.	<i>С любовью оставляю я этот день и отдаюсь мирному сну, зная, что завтрашний день позаботится сам о себе.</i>
Бешенство	Злоба. Уверенность в том, что единственный ответ — это насилие.	<i>Мир поселился во мне и вокруг меня.</i>
Боковой амиотрофический склероз (Болезнь Лу Герига; болезнь Шарко)	Отсутствие желания признать собственную ценность. Непризнание успеха.	<i>Я знаю, что я — стоящий человек. Достижение успеха безопасно для меня. Жизнь меня любит.</i>
Болезнь Аддисона (хроническая недостаточность коры)	Острый эмоциональный голод. Гнев, направленный на себя.	<i>Я с любовью забочусь о своём теле, мыслях, эмоциях.</i>

надпочечников). См. также: «Надпочечники: заболевания»		
Болезнь Альцгеймера (вид старческого слабоумия). См. также: «Слабоумие», «Старость»	Нежелание принимать мир таким, какой он есть. Безднадежность и беспомощность. Гнев.	<i>Всегда есть более новый, лучший способ наслаждаться жизнью. Я прощаю и предаю прошлое забвению. Я отдаюсь радости.</i>
Болезнь Гектингтона	Огорчение, вызванное неспособностью изменить других людей.	<i>Весь контроль я отдаю Вселенной. В моей душе покой. Разногласий с жизнью нет.</i>
Болезнь Кушинга. См. также: «Надпочечники: заболевание»	Нарушение психики. Переизбыток разрушительных идей. Ощущение, что вас пересилили.	<i>Я с любовью принимаю мои тело и дух. Теперь в моей голове только мысли, улучшающие самочувствие.</i>
Болезнь Паркинсона. См. также: «Парез»	Страх и сильное желание контролировать всё и вся.	<i>Я расслабляюсь, сознавая, что я в полной безопасности. Жизнь создана для меня, и я доверяюсь жизненному процессу.</i>
Болезнь Педжета (деформирующий остоз)	Кажется, что больше нет той основы, на которой можно строить свою жизнь. «Всем наплевать».	<i>Я знаю, что жизнь даёт мне замечательную поддержку. Жизнь меня любит и заботится обо мне.</i>
Болезнь Ходжкина (заболевание лимфатической системы)	Чувство вины и жуткий страх, что вы не на высоте. Лихорадочные попытки доказать собственную ценность до тех пор, пока в крови не иссякнет запас необходимых ей веществ. В гонке за самоутверждением забываете о радостях жизни.	<i>Для меня счастье — быть собой. Будучи тем, что я есть, я вполне соответствую всем требованиям. Я люблю и одобряю себя. Я принимаю радость и дарю.</i>
Боль	Чувство вины. Вина всегда ищет наказания.	<i>Я с радостью расстаюсь с прошлым. Они свободны — и я тоже. На душе у меня теперь спокойно.</i>
Боли	Стремление к любви. Желание объятий.	<i>Я люблю себя и одобряю свои действия. Я люблю и могу вызывать чувство любви в других.</i>
Боль от газов в кишечнике (метеоризм)	Зажатость. Страх. Нереализованные идеи.	<i>Я расслабляюсь и позволяю жизни легко и свободно течь во мне.</i>
Бородавки	Мелкое выражение ненависти. Вера в уродство.	<i>Я — это любовь и красота жизни в её полном проявлении.</i>
Бородавка подошвенная (роговая)	Будущее разочаровывает вас всё сильнее и сильнее.	<i>Я продвигаюсь вперёд легко и уверенно. Я доверяюсь процессу жизни и смело слеую за ним.</i>
Брайтова болезнь (гломерулонефрит). См. также: «Нефрит»	Ощущение себя никчемным ребёнком, всё делающим неправильно. Неудачник. Разиня.	<i>Я люблю себя и одобряю. Я забочусь о себе. Я — всегда на высоте.</i>
Бронхит. См. также: «Респираторные заболевания»	Нервная атмосфера в семье. Споры и крики. Редкое затишье.	<i>Я объявляю о мире и гармонии во мне и вокруг меня. Всё идёт хорошо.</i>
Булимия (обострённое чувство голода)	Страх и безнадёжность. Лихорадочное переполнение и избавление от чувства ненависти к себе.	<i>Меня любит, питает и поддерживают сама Жизнь. Жить для меня — безопасно.</i>

Бурсит (воспаление синовиальной сумки)	Символизирует гнев. Желание ударить кого-либо.	<i>Любовь расслабляет и избавляет от всего, что не похоже на неё.</i>
Бурсит большого пальца стопы	Отсутствие радости при взгляде на жизнь.	<i>Я радостно бегу вперёд, чтобы приветствовать удивительные события моей жизни.</i>
Вагинит (воспаление слизистой оболочки влагалища). См. также: «Женские болезни», «Бели»	Злость на партнёра. Чувство вины на сексуальной почве. Наказание себя.	<i>Мои любовь к себе и одобрение отражаются в отношении людей ко мне. Меня радует моя сексуальность.</i>
Варикозное расширение вен	Пребывание в ненавистной вам ситуации. Неодобрение. Чувство перегруженности и подавленности работой.	<i>Я дружу с правдой, я с радостью живу и иду вперёд. Я люблю жизнь и свободно возвращаюсь в неё.</i>
Венерические болезни. См. также: «СПИД», «Гонорея», «Герпес», «Сифилис»	Чувство вины на сексуальной почве. Потребность в наказании. Уверенность, что гениталии греховны или нечисты.	<i>Я с любовью и радостью принимаю и мою сексуальность, и её проявления. Я принимаю только мысли, которые дают мне поддержку и улучшают моё самочувствие.</i>
Ветряная оспа	Томительное ожидание события. Страх и напряжение. Повышенная чувствительность.	<i>Я доверяюсь естественному процессу жизни, отсюда моя расслабленность и миролюбие. Всё в моём мире идёт хорошо.</i>
Вирусная инфекция. См. также: «Инфекция»	Отсутствие в жизни радости. Горечь.	<i>Я с удовольствием позволяю потоку радости проходить через мою жизнь.</i>
Вирус Эпштейна-Барра	Стремление выйти за пределы ваших возможностей. Боязнь оказаться не на высоте. Истощение внутренних ресурсов. Вирус стресса.	<i>Я расслабляюсь и признаю мою самооценку. Я — на должной высоте. Жизнь — легка и радостна.</i>
Витилиго (пегая кожа)	Чувство полной отчуждённости от всего. Вы не в своём кругу. Не член группы.	<i>Я нахожусь в самом центре жизни, и она полна любви.</i>
Волдыри	Сопrotивление. Отсутствие эмоциональной защиты.	<i>Я мягко следую за жизнью и за каждым новым событием в ней. Всё в порядке.</i>
Волчанка красная	Опускаются руки. Вам лучше умереть, чем постоять за себя. Гнев и наказание.	<i>Я могу легко и спокойно постоять за себя. Я утверждаю, что полностью распоряжаюсь собой. Я люблю себя и одобряю. Моя жизнь свободна и безопасна.</i>
Воспаление. См. также: «Воспалительные процессы»	Страх. Ярость. Воспалённое сознание.	<i>Мои мысли тихие, спокойные, сконцентрированные.</i>
Воспалительные процессы	Условия, которые вам приходится видеть в жизни, вызывают гнев и разочарование.	<i>Я хочу изменить все стереотипы критики. Я люблю себя и одобряю.</i>
Вросший ноготь пальца стопы	Беспокойство и чувство вины по поводу вашего права двигаться вперёд.	<i>Выбирать направление моего движения по жизни — моё священное право. Я — в безопасности, я — на свободе.</i>
Вульва (наружные женские половые органы)	Символ уязвимости.	<i>Быть ранимой — безопасно.</i>
Выделения гноя (периодонтит)	Гнев на неспособность принимать	<i>Я одобряю себя, и самое</i>

	решения. Люди с неопределённым отношением к жизни.	<i>подходящее для меня — это мои решения.</i>
Выкидыш (самопроизвольный аборт)	Страх. Страх перед будущим. «Не сейчас — после». Ошибочный выбор момента.	<i>Божественное провидение заботится о том, что происходит со мной в жизни. Я люблю и ценю себя. Всё идёт хорошо.</i>
Гангрена	Болезненная чувствительность психики. Радость тонет в недобрых мыслях.	<i>Отныне все мои мысли — гармоничны, и радость свободно растекается по мне.</i>
Гастрит См. также: «Желудочные болезни»	Затянувшаяся неопределённость. Чувство обречённости.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я — в безопасности.</i>
Геморрой См. также: «Анус»	Боязнь не уложиться в отведённое время. Гнев в прошлом. Страх перед расставанием. Отягощённые чувства.	<i>Я расстанусь со всем, кроме любви. Всегда есть место и время делать то, что я хочу.</i>
Гениталии	Символизируют мужские или женские принципы.	<i>Совершенно безопасно быть тем, кто я есть.</i>
Гениталии: проблемы	Боязнь оказаться не на высоте.	<i>Я радуюсь тому выражению жизни, каковым я являюсь. В моём нынешнем состоянии я — совершенство. Я люблю и одобряю себя.</i>
Гепатит См. также: «Печень: заболевания»	Сопrotивление переменам. Страх, гнев, ненависть. Печень — вместилище гнева и ярости.	<i>Моё сознание чисто и свободно. Я забываю прошлое и иду навстречу новому. Всё идёт хорошо.</i>
Герпес гениталий См. также: «Венерические болезни»	Вера в греховность секса и потребность в наказании. Чувство стыда. Вера в карающего Бога. Неприязнь к гениталиям.	<i>Всё во мне нормально и естественно. Меня радует моя сексуальность и моё тело.</i>
Герпес простой См. также: «Пузырьковый лишай»	Сильнейшее желание делать всё плохо. Невысказанная горечь.	<i>В моих словах и мыслях — только любовь. Между мною и жизнью — мир.</i>
Гипервентиляция лёгких См. также: «Приступы удушья», «Дыхание: болезни»	Страх. Сопrotивление переменам. Недоверие к процессу перемен.	<i>Мне безопасно находиться в любой части Вселенной. Я люблю себя и доверяю процессу жизни.</i>
Гипертиреоз (синдром, обусловленный повышением активности щитовидной железы). См. также: «Щитовидная железа»	Гнев за игнорирование вашей личности.	<i>Я нахожусь в центре жизни, я одобряю и себя, и всё, что вижу вокруг.</i>
Гиперфункция (повышенная активность)	Страх. Огромное давление и лихорадочное состояние.	<i>Я — в безопасности. Всякое давление исчезает. Я — в полном порядке.</i>
Гипогликемия (пониженное содержание глюкозы в крови)	Подавленность тяготами жизни. «Кому это надо?»	<i>Теперь моя жизнь будет светлее, легче и радостнее.</i>
Гипотериоз (синдром, обусловленный понижением активности щитовидной железы). См. также: «Щитовидная железа»	Опускаются руки. Чувство безнадёжности, застоя.	<i>Теперь я строю новую жизнь по правилам, которые полностью удовлетворяют меня.</i>
Гипофиз	Символизирует центр управления.	<i>Моё тело и сознание прекрасно взаимодействуют. Я</i>

		<i>контролирую свои мысли.</i>
Гирсутизм (избыточное оволосение у женщин)	Скрытый гнев. Обычно используемое прикрытие — страх. Стремление обвинять. Часто: нежелание заниматься самовоспитанием.	<i>Я — это мой любящий родитель. Меня окутывают любовь и одобрение. Для меня не опасно показывать, какой я человек.</i>
Глаза	Символизирует способность ясно видеть прошлое, настоящее, будущее.	<i>Я смотрю с любовью и радостью.</i>
Глазные болезни. См. также: «Ячмень»	Не нравится то, что вы видите в собственной жизни.	<i>Отныне я создаю жизнь, на которую мне нравится смотреть.</i>
Глазные болезни: астигматизм	Неприятие собственного «я». Боязнь увидеть себя в истинном свете.	<i>Отныне я хочу видеть свою собственную красоту и величие.</i>
Глазные болезни: близорукость. См. также: «Миопия»	Боязнь будущего.	<i>Я принимаю Божественное руководство, и я всегда в безопасности.</i>
Глазные болезни: глаукома	Упорнейшее нежелание простить. Давят застарелые обиды. Задавленность всем этим.	<i>Я смотрю на всё с любовью и нежностью.</i>
Глазные болезни: дальнозоркость	Ощущение себя не от мира сего.	<i>Здесь и сейчас мне ничто не грозит. Я это ясно вижу.</i>
Глазные болезни: детские	Нежелание видеть, что происходит в семье.	<i>Теперь этого ребёнка окружают гармония, красота и радость, ему обеспечена безопасность.</i>
Глазные болезни: катаракта	Неспособность смотреть вперёд с радостью. Туманное будущее.	<i>Жизнь вечна и полна радости.</i>
Глазные болезни: косоглазие. См. также: «Кератит»	Нежелание видеть «что это там такое». Действие наперекор.	<i>Видеть — совершенно безопасно для меня. В моей душе — покой.</i>
Глазные болезни: экзотропия (расходящееся косоглазие)	Боязнь взглянуть на действительность — прямо здесь.	<i>Я люблю и одобряю себя — прямо сейчас.</i>
Гланды	Символизируют «сдерживание». Что-то может начаться без вашего участия и желания.	<i>Я — созидательная сила в моём собственном мире.</i>
Глухота	Неприятие, упрямство, изоляция.	<i>Я прислушиваюсь к Божественному и радуюсь всему, что я слышу. Я — неотъемлемая часть всего сущего.</i>
Голень	Крушение идеалов. Голени символизируют жизненные принципы.	<i>Я с радостью и любовью живу на уровне моих самых высоких требований.</i>
Голеностопный сустав	Отсутствие гибкости и чувство вины. Лодыжки — символ способности к наслаждению.	<i>Я заслуживаю наслаждения жизнью. Я принимаю все радости, которые предлагает мне жизнь.</i>
Головокружение	Мимолётные, бессвязные мысли. Нежелание видеть.	<i>В жизни я — человек спокойный и целеустремлённый. Я могу совершенно спокойно жить и радоваться.</i>
Головные боли. См. также: «Мигрень»	Недооценка себя. Самокритика. Страх.	<i>Я люблю и одобряю себя. С любовью смотрю на себя. Я — в</i>

		<i>полной безопасности.</i>
Гонорея. См. также: «Венерические болезни»	Потребность в наказании.	<i>Я люблю моё тело. Я люблю мою сексуальность. Я люблю себя.</i>
Горло	Канал экспрессивности и творчества.	<i>Я открываю сердце и пою о радости любви.</i>
Горло: болезни. См. также: «Ангина»	Неспособность постоять за себя. Проглоченный гнев. Кризис творчества. Нежелание измениться.	<i>Шуметь не запрещается. Моё самовыражение свободно и радостно. Я легко могу постоять за себя. Я демонстрирую мою способность к творчеству. Я хочу измениться.</i>
Грибок	Отсталые убеждения. Нежелание расставаться с прошлым. Ваше прошлое довлеет над настоящим.	<i>Я радостно и свободно живу в сегодняшнем дне.</i>
Грипп (эпидемический). См. также: «Респираторные заболевания»	Реакция не негативной настройкой окружения, общепринятые отрицательные установки. Страх. Вера в статистику.	<i>Я — выше общепринятых верований или правил. Я верю в свободу от внешнего воздействия.</i>
Грудь	Символизируют материнскую заботу, вынашивание, вскармливание.	<i>Существует устойчивый баланс между тем, что я поглощаю и тем, что отдаю другим.</i>
Грудь: заболевания	Отказ себе в «питании». Ставите себя на последнее место.	<i>Я нужна. Теперь я забочусь о себе, питаю себя с любовью и радостью.</i>
Грудь: киста, уплотнения, болезненные ощущения (мастит)	Избыток заботы. Излишняя протекция. Подавление личности.	<i>Я признаю свободу каждого быть тем, кем он хочет быть. Мы все свободны, мы — в безопасности.</i>
Грыжа	Прерванные отношения. Напряжение, отягощённость, неправильное творческое самовыражение.	<i>В моём сознании — нежность и гармония. Я люблю и одобряю себя. Ничто не мешает мне быть собой.</i>
Грыжа межпозвоночного диска	Ощущение, что жизнь полностью лишила вас поддержки.	<i>Жизнь поддерживает все мои мысли, поэтому я люблю и одобряю себя. Всё идёт хорошо.</i>
Депрессия	Гнев, который вы, по вашему мнению, не имеете права чувствовать. Бездальность.	<i>Я выхожу за пределы и ограниченности, свойственные другим людям. Я создаю собственную жизнь.</i>
Дёсны: заболевания	Неспособность выполнять решения. Отсутствие чётко выраженного отношения к жизни.	<i>Я — человек решительный. Я иду до конца и с любовью поддерживаю себя.</i>
Детские болезни	Вера в календари, социальные концепции и надуманные правила. Взрослые вокруг ведут себя, как дети.	<i>У этого ребёнка Божественная защита, он окружён любовью. Мы требуем неприкосновенности его психики.</i>
Диабет	Тоска по несбывшемуся. Сильная потребность в контроле. Глубокое горе. Не осталось ничего приятного.	<i>Это мгновение наполнено радостью. Я начинаю вкушать сладость сегодняшнего дня.</i>
Дизентерия	Страх и концентрация гнева.	<i>Я наполняю сознание миром и покоем, и это отражается в</i>

		<i>моём теле.</i>
Дизентерия амёбная	Уверенность, что они стремятся добраться до вас.	<i>Я — воплощение силы в моём собственном мире. Я пребываю в мире и покое.</i>
Дизентерия бактериальная	Давление и безнадёжность.	<i>Меня переполняют жизнь и энергия, а также радость жизни.</i>
Дисменорея (расстройство менструального цикла). См. также: «Женские болезни», «Менструация»	Гнев, обращённый на себя. Ненависть к женскому телу или женщинам.	<i>Я люблю моё тело. Я люблю себя. Я люблю все мои циклы. Всё идёт хорошо.</i>
Дрожжевая инфекция. См. также: «Кандидоз», «Молочница»	Отрицание собственных потребностей. Отказ себе в поддержке.	<i>Отныне я поддерживаю себя с любовью и радостью.</i>
Дыхание	Символизирует способность вдыхать жизнь.	<i>Я люблю жизнь. Жить — безопасно.</i>
Дыхание: болезни. См. также: «Приступы удушья», «Гипервентиляция лёгких»	Болезнь или отказ вдыхать жизнь полной грудью. Не признаёте своего права занимать пространство или вообще существовать.	<i>Свободно жить и дышать полной грудью — моё право с рождения. Я — человек, достойные любви. Отныне мой выбор — полнокровная жизнь.</i>
Желтуха. См. также: «Печень: заболевания»	Внутренняя и внешняя предвзятость. Односторонние выводы.	<i>Я терпимо, сострадательно и с любовью отношусь ко всем людям, включая себя.</i>
Желчно-каменная болезнь	Горечь. Тяжёлые мысли. Проклятия. Гордость.	<i>От прошлого можно с радостью отказаться. Жизнь — прекрасна, я — тоже.</i>
Желудок	Вместилище пищи. Отвечает также за «усваивание» мыслей.	<i>Я легко «усваиваю» жизнь.</i>
Желудочные болезни. См. также: «Гастрит», «Изжога», «Язва желудка или двенадцатиперстной кишки», «Язва»	Ужас. Боязнь нового. Неспособность усваивать новое.	<i>Жизнь мне не вредит. В любой момент дня я усваиваю что-то новое. Всё идёт хорошо.</i>
Женские болезни. См. также: «Аменорея», «Дисменорея», «Фиброма», «Бели», «Менструации», «Вагинит»	Неприятие самой себя. Отказ от женственности. Отказ от принципа женственности.	<i>Я радуюсь, что я — женщина. Я люблю быть женщиной. Я люблю моё тело.</i>
Жёсткость (тугодумие)	Жёсткое, негибкое мышление.	<i>Моё положение достаточно надёжно, и можно позволить себе гибкость мышления.</i>
Заикание	Ненадёжность. Отсутствует возможность самовыражения. Запрещают плакать.	<i>Я свободно могу постоять за себя. Теперь я спокойно выражаю всё, что хочу. Я общаюсь только с чувством любви.</i>
Запястье	Символизирует движение и лёгкость.	<i>Я действую мудро, с лёгкостью и любовью.</i>
Задержка жидкости. См. также: «Отеки», «Опухание»	Что вы боитесь потерять?	<i>Мне приятно и радостно расстаться с этим.</i>
Запах изо рта. См. также: «Плохой запах изо рта»	Гневные мысли, мысли о мести. Мешает прошлое.	<i>Я с радостью расстаюсь с прошлым. Отныне я выражаю только любовь.</i>
Запах тела	Страх. Неприязнь к себе. Страх	<i>Я люблю себя и одобряю. Я — в</i>

	перед другими.	<i>полной безопасности.</i>
Запор	Нежелание расставаться с устаревшими мыслями. Увязание в прошлом. Иногда в язвительности.	<i>По мере расставания с прошлым, в меня входит новое, свежее, жизненное. Поток жизни я пропускаю через себя.</i>
Запястный синдром. См. также: «Запястье»	Гнев и разочарование, связанные с мнимой несправедливостью жизни.	<i>Я решаю строить жизнь, в которой будут радость и изобилие. Мне — легко.</i>
Зоб. См. также: «Щитовидная железа»	Ненависть к навязанному в жизни. Жертва. Ощущение исковерканной жизни. Несостоявшаяся личность.	<i>Я в моей жизни — сила. Никто не мешает мне быть собой.</i>
Зубы	Символизируют решения.	
Зубные болезни. См. также: «Корневой канал»	Продолжительная нерешительность. Неспособность распознавать идеи для их последующего анализа и принятия решений.	<i>Мои решения основываются на принципах истины, и я знаю, что в моей жизни происходят только правильные события.</i>
Зуб мудрости (с затруднённым прорезом — ретенированный)	Вы не отводите места в сознании для закладки прочного фундамента последующей жизни.	<i>Я открываю жизни дверь в моё сознание. Во мне — обширное пространство для моего собственного роста и изменений.</i>
Зуд	Желания, идущие вразрез с характером. Неудовлетворённость. Раскаяние. Стремление выбраться из ситуации.	<i>Мне мирно и спокойно там, где я есть. Я принимаю всё хорошее во мне, зная, что будут удовлетворены все мои потребности и желания.</i>
Изжога. См. также: «Язва желудка или двенадцатиперстной кишки», «Желудочные болезни», «Язва»	Страх. Страх. Страх. Тиски страха.	<i>Я дышу полной грудью. Я — в безопасности. Я доверяю жизненному процессу.</i>
Излишек веса. См. также: «Ожирение»	Страх. Потребность в защите. Нежелание чувствовать. Беззащитность, отрицание себя. Подавленное стремление достичь желаемого.	<i>У меня нет противоборства чувств. Там, где я нахожусь, быть безопасно. Я сама (сам) создаю себе безопасность. Я люблю и одобряю себя.</i>
Илеит (воспаление подвздошной кишки), болезнь Крона, региональный энтерит	Страх. Беспокойство. Недомогание.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я делаю всё самое лучшее из того, что могу. У меня спокойно на душе.</i>
Импотенция	Сексуальное давление, напряжение, чувство вины. Социальные убеждения. Озлобленность на партнёра. Боязнь матери.	<i>Отныне я легко и радостно позволяю моему принципу сексуальности действовать в полную силу.</i>
Инфекция. См. также: «Вирусная инфекция»	Раздражение, гнев, досада.	<i>Отныне я становлюсь миролюбивой и гармоничной личностью.</i>
Искривление позвоночника. См. также: «Покатые плечи»	Неспособность плыть по течению жизни. Страх и попытки удержать устаревшие мысли. Недоверие к жизни. Отсутствие цельности натуры. Никакой смелости убеждений.	<i>Я забываю обо всех страхах. Отныне я доверяюсь жизненному процессу. Я знаю, что жизнь — это для меня. У меня прямая и гордая от любви осанка.</i>
Кандидоз. См. также: «Молочница», «Дрожжевая инфекция»	Чувство разброшенности. Сильные разочарования и гнев. Претензии и недоверие к людям.	<i>Я позволяю себе быть тем, кем хочу. Я заслуживаю самого лучшего в жизни. Я люблю и ценю себя и других.</i>

Карбункул. См. также: «Фурункул»	Ядовитый гнев по поводу собственных несправедливых действий.	<i>Я предаю прошлое забвению и позволяю времени залечивать раны, когда-либо нанесённые мне жизнью.</i>
Катаракта	Неспособность с радостью смотреть вперёд. Будущее во мгле.	<i>Жизнь вечна и полна радости. Я с нетерпением жду каждого нового мгновения жизни.</i>
Кашель. См. также: «Респираторные заболевания»	Желание рывкнуть на весь мир: «Посмотрите на меня! послушайте меня!»	<i>Меня замечают и высоко ценят. Меня любят.</i>
Кератит. См. также: «Глазные болезни»	Сильнейший гнев. Желание ударить того, кого видишь, и то, что видишь.	<i>Я позволяю чувству любви, идущему из моего сердца, излечить всё, что я вижу. Я выбираю мир и покой. Всё в моём мире прекрасно.</i>
Киста	Постоянное «прокручивание» в голове прежних обид. Неправильное развитие.	<i>Я думаю о том, что всё идёт хорошо. Я люблю себя.</i>
Кишечник	Символизирует избавление от ненужного. Ассимиляция. Всаживание. Лёгкое очищение.	<i>Я легко усваиваю и впитываю всё, что мне нужно знать, и с радостью расстаюсь с прошлым. Избавляться — это так легко!</i>
Кишечник: проблемы	Страх перед избавлением от всего отжившего и ненужного.	<i>Я легко и свободно отбрасываю старое и с радостью приветствую приход нового.</i>
Кожа	Защищает нашу индивидуальность. Орган чувств.	<i>Оставаясь собой, чувствую себя спокойно.</i>
Кожа: болезни. См. также: «Крапивница», «Псориаз», «Сыпь»	Беспокойство. Страх, застарелый осадок в душе. Мне угрожают.	<i>Я с любовью защищаю себя мирными, радостными мыслями. Прошлое прощено и забыто. Сейчас у меня полная свобода.</i>
Колено. См. также: «Суставы»	Символ гордости. Ощущение исключительности собственного «я».	<i>Я — человек гибкий и податливый.</i>
Колени: заболевания	Упрямство и гордыня. Неспособность быть податливым человеком. Страх. Негибкость. Нежелание уступать.	<i>Прощение. Понимание. Сострадание. Я легко уступаю и поддаюсь, и всё идёт хорошо.</i>
Колики	Раздражение, нетерпение, недовольство окружением.	<i>Вы реагируете только на любовь и ласковые слова. Всё идёт хорошо.</i>
Колиты. См. также: «Кишечник», «Слизистая толстой кишки», «Спастический колит»	Неуверенность. Символизирует способность легко расставаться с прошлым.	<i>Я — часть чёткого ритма и течения жизни. Всё идёт, согласно священному предопределению.</i>
Кома	Страх. Избегание кого-то или чего-то.	<i>Мы окружаем себя защитой и любовью. Мы создаём пространство для своего исцеления.</i>
Ком в горле	Страх. Отсутствие доверия к процессу жизни.	<i>Я — в безопасности. Я верю, что жизнь создана для меня. Я выражаю себя свободно и радостно.</i>

Конъюнктивит. См. также: «Острый эпидемический конъюнктивит»	Гнев и разочарование при виде чего-либо.	<i>Я на всё смотрю влюблёнными глазами. Гармоничное решение существует, и я его принимаю.</i>
Конъюнктивит, острый эпидемический. См. также: «Конъюнктивит»	Гнев и разочарование. Нежелание видеть.	<i>Мне нет необходимости настаивать на своей правоте. Я люблю себя и одобряю.</i>
Корковый паралич. См. также: «Паралич»	Потребность объединить семью изъяснением любви.	<i>Я вношу свой вклад в мирную жизнь семьи, где царит любовь. Всё идёт хорошо.</i>
Коронарный тромбоз. См. также: «Сердце: приступ»	Чувство одиночества и страха. «У меня есть недостатки. Я мало делаю. Я никогда не достигну этого».	<i>У меня полное единение с жизнью. Вселенная даёт мне полную поддержку. Всё идёт хорошо.</i>
Корневой канал (зуба). См. также: «Зубы»	Потеря способности уверенно погружаться в жизнь. Разрушение главных (коренных) убеждений.	<i>Я создаю прочную основу для себя и своей жизни. Отныне меня с радостью поддерживают мои убеждения.</i>
Кость (кости). См. также: «Скелет»	Символизирует структуру Вселенной.	<i>Моё тело прекрасно устроено и сбалансировано.</i>
Костный мозг	Символизирует глубочайшие убеждения, касающиеся себя. И то, как вы поддерживаете себя и заботитесь о себе.	<i>Божественный Дух — это основа моей жизни. Я — в безопасности, меня любят и полностью поддерживают.</i>
Костные заболевания: переломы, трещины	Бунт против чужой власти.	<i>Сила в моём собственном мире — я сам.</i>
Костные заболевания: деформации. См. также: «Остеомиелит», «Остеопороз»	Угнетённая психика и напряжённость. Мышцы не эластичны. Тугодумие.	<i>Я вдыхаю жизнь полной грудью. Я расслабляюсь и доверяюсь потоку и процессу жизни.</i>
Крапивница. См. также: «Сыпь»	Мелкие, скрытые страхи. Стремление делать из мухи слона.	<i>Я вношу мир и покой в свою жизнь.</i>
Кровь	Выражение радости, свободно циркулирующей в теле.	<i>Я выражаю радость жизни и получаю её.</i>
Кровь: заболевания. См. также: «Лейкемия», «Анемия»	Отсутствие радости. Отсутствие движения мысли.	<i>Новые радостные мысли свободно циркулируют во мне.</i>
Кровь: повышенное давление	Нерешённые застарелые эмоциональные проблемы.	<i>Я с радостью предаю прошлое забвению. В моей душе мир.</i>
Кровь: пониженное давление	Дефицит любви в детстве. Пораженческое настроение: «Да какая разница?! Всё равно ничего не получится».	<i>Отныне я живу в вечно радостном сейчас. Моя жизнь полна радости.</i>
Кровь: свёртывание	Вы перекрываете поток радости.	<i>Я пробуждаю в себе новую жизнь. Поток продолжается.</i>
Кровотечение	Уходит радость. Гнев. Но куда?	<i>Я — сама радость жизни, я получаю и отдаю в прекрасном ритме.</i>
Кровотечение дёсен	Отсутствие радости по поводу решений, принятых в жизни.	<i>Я верю, что в моей жизни происходят только правильные вещи. Моя душа спокойна.</i>
Ларингит	Злость мешает говорить. Страх мешает высказаться. Надо мной довлеют.	<i>Ничто не мешает мне попросить то, чего я хочу. У меня полная свобода самовыражения. В моей душе — мир.</i>

Левая сторона тела	Символизирует восприимчивость, поглощение, женскую энергию, женщин, мать.	<i>У меня прекрасный баланс женской энергии.</i>
Лёгкие	Символизируют способность вдыхать жизнь	<i>Я вдыхаю жизнь равномерно и свободно.</i>
Лёгочные заболевания. См. также: «Пневмония»	Депрессия. Печаль. Боязнь воспринимать жизнь. Считаете, что вы недостойны жить полной жизнью.	<i>Я могу воспринимать всю полноту жизни. Я воспринимаю жизнь с любовью и до конца.</i>
Лейкемия. См. также: «Кровь: заболевания»	Вдохновение жестоко подавляется. «Кому это надо?»	<i>Я возвышаюсь над прошлой ограниченностью и принимаю свободу сегодняшнего дня. Совершенно безопасно быть собой.</i>
Ленточный червь (солитёр)	Сильная убежденность, что вы жертва и что вы греховны. Вы беспомощны перед тем, что вы принимаете за отношение к вам других людей.	<i>Другие лишь отражают те добрые чувства, которые я испытываю к себе. Я люблю и ценю всё, что есть во мне.</i>
Лимфа: заболевания	Предупреждение о том, что следует переориентироваться на самое главное в жизни: любовь и радость.	<i>Теперь для меня самое главное — это радость самой жизни. Я плыву по течению жизни. В душе моей — покой.</i>
Лихорадка	Гнев. Кипение.	<i>Я — спокойное выражение мира и любви.</i>
Лицо	Символизирует то, что мы демонстрируем миру.	<i>Мне безопасно быть собой. Я выражаю то, что я есть.</i>
Лобковая кость	Символизирует защиту половых органов.	<i>Моя сексуальность — в полной безопасности.</i>
Локоть	Символизирует смену направлений и восприятие нового опыта.	<i>Я с лёгкостью принимаю новый опыт, новые направления и перемены.</i>
Малярия	Несбалансированные отношения с природой и жизнью.	<i>Я — единое целое с природой и жизнью в её полном объёме. Я — в безопасности.</i>
Мастоидит	Гнев и разочарование. Нежелание видеть то, что происходит. Обычно бывает у детей. Пониманию мешает страх.	<i>Божественный мир и гармония окружают меня, живут во мне. Я — оазис мира, любви и радости. В моём мире всё идет хорошо.</i>
Матка	Символизирует храм творчества.	<i>В своём теле я чувствую себя, как дома.</i>
Менингит спинномозговой	Воспалённые мысли и злость на жизнь.	<i>Я предаю забвению все обвинения и принимаю покой и радость жизни.</i>
Менопауза: проблемы	Боязнь, что к вам теряют интерес. Боязнь старения. Неприязнь к себе. Плохое самочувствие.	<i>Уравновешенность и душевный покой не покидают меня при всех сменах цикла, и я благословляю моё тело любовью.</i>
Менструация. См. также: «Аменорея», «Дисменорея», «Женские проблемы»	Отвергание своей женственности. Чувство вины, страх. Убежденность, что всё, связанное с гениталиями, греховно или нечисто.	<i>Я признаю себя полноправной женщиной и считаю все процессы в моём теле нормальными и естественными. Я люблю себя и одобряю.</i>

Мигрень. См. также: «Головные боли»	Ненависть к принуждению. Сопrotивление ходу жизни. Сексуальные страхи. (Мастурбация, обычно, ослабляет эти страхи).	<i>Я расслабляюсь и следую за ходом жизни, и пусть жизнь обеспечивает меня всем необходимым в лёгкой и удобной форме.</i>
Миопия. См. также: «Глазные болезни»	Страх перед будущим. Недоверие к тому, что ждёт вас впереди.	<i>Я доверяю процессу жизни, я в безопасности.</i>
Мозг	Символизирует компьютер, пульт управления.	<i>Я — оператор, с любовью управляющий своим мозгом.</i>
Мозг: опухоль	Неверно рассчитанные убеждения. Упрямство. Отказ пересматривать устаревшие стереотипы.	<i>Мне так легко перепрограммировать компьютер моего сознания. Жизнь в целом — это обновление, и моё сознание — это постоянное обновление.</i>
Мозоли	Затвердевшие участки мышления — упорное стремление сохранить в сознании боль прошлого.	<i>Новые пути и мысли совершенно безопасны. Я освобождаюсь от груза прошлого и свободно иду вперёд. Я — в безопасности. Я наслаждаюсь свободой.</i>
Молочница. См. также: «Кандидоз», «Рот», «Дрожжевая инфекция»	Злость на принятие ошибочных решений.	<i>Свои решения я воспринимаю с любовью, поскольку знаю, что всегда могу их изменить. Я — в полной безопасности.</i>
Мононуклеоз (болезнь Пфайфера, лимфоидно-клеточная ангина)	Гнев, порождённый дефицитом любви и недооценкой себя. Безразличное отношение к себе.	<i>Я люблю себя, ценю и забочусь о себе. Всё при мне.</i>
Морская болезнь. См. также: «Укачивание при движении»	Страх. Страх смерти. Отсутствие контроля.	<i>Я — в полной безопасности во Вселенной. Моя душа спокойна везде. Я верю в жизнь.</i>
Мочеиспускательный канал: воспаление (уретрит)	Озлобленность. Вам докучают. Обвинение.	<i>В моей жизни я творю только радостные дела.</i>
Мочевые пути: инфекция	Раздражение. Злость. Обычно на противоположный пол или партнёра по сексу. Вы возлагаете вину на других.	<i>Я отвергаю стереотип мышления, который вызвал этот недуг. Я хочу измениться. Я люблю себя и одобряю.</i>
Мышцы	Сопrotивление новому опыту. Мышцы символизируют способность к движению по жизни.	<i>Я наслаждаюсь жизнью, как весёлым танцем.</i>
Мышечная дистрофия	Взрослеть не имеет смысла.	<i>Я преодолеваю ограниченность моих родителей. Я свободно использую всё самое лучшее, что есть во мне.</i>
Надпочечники: заболевания. См. также: «Болезнь Аддисона», «Болезнь Кушинга»	Пораженческое настроение. Наплевательское отношение к себе. Чувство тревоги.	<i>Я люблю себя и одобряю свои действия. Заботиться о себе — совершенно безопасно.</i>
Нарколепсия	Не в состоянии с чем-то справиться. Жуткий страх. Желание уйти подальше от всех и всего. Нежелание находиться здесь.	<i>Я полагаюсь на Божественную мудрость и провидение, и это защитит меня в любое время. Я — в безопасности.</i>
Насморк	Просьба о помощи. Внутренний плач.	<i>Я люблю и утешаю себя так, как мне приятно.</i>
Невралгия	Наказание за греховность. Муки общения.	<i>Я прощаю себя. Я люблю и одобряю себя. Общение</i>

		<i>приносит радость.</i>
Недержание	Переполнение эмоциями. Многолетнее сдерживание чувств.	<i>Я стремлюсь чувствовать. Выражение эмоций для меня безопасно. Я люблю себя.</i>
«Неизлечимые болезни»	В данный момент это неизлечимо внешними средствами. Нужно войти вовнутрь, чтобы добиться излечения. Появившись из ниоткуда, оно уйдёт в никуда.	<i>Чудеса происходят каждый день. Я захожу вовнутрь, чтобы разрушить стереотип, ставший причиной заболевания, и принимаю Священное исцеление. Таковым оно является на самом деле.</i>
Нервы	Символизируют связь. Орган восприятия.	<i>Я общаюсь легко и радостно.</i>
Нервный срыв	Эгоцентричность. «Засорение» каналов общения	<i>Я открываю душу и в общении излучаю любовь. Я — в полной безопасности. У меня хорошее самочувствие.</i>
Нервозность	Страх, беспокойство, борьба, суета. Неверие к жизненному процессу.	<i>Я путешествую по бесконечным просторам вечности, и у меня масса времени. Я общаюсь с открытым сердцем, всё идёт хорошо.</i>
Несварение	Животный страх, ужас, беспокойное состояние. Ворчание и жалобы.	<i>Я мирно и радостно перевариваю и усваиваю всё новое в моей жизни.</i>
Несчастные случаи	Неспособность постоять за себя. Бунт против власти. Вера в насилие.	<i>Я отбрасываю мысли-стереотипы, вызвавшие это. В моей душе мир и покой. Я — стоящий человек.</i>
Нефрит. См. также: «Брайтова болезнь»	Слишком сильная реакция на разочарования и неудачи.	<i>Я совершаю только правильные поступки. Я предаю забвению старое и приветствую новое. Всё идет хорошо.</i>
Новообразования	Удержание в душе старых обид. Усиливающееся чувство неприязни.	<i>Я прощаю с лёгкостью. Я люблю себя и буду награждать себя хвалебными мыслями.</i>
Ноги	Несут нас вперёд по жизни.	<i>Жизнь — это для меня.</i>
Ноги: заболевания в нижней части	Страх перед будущим. Нежелание двигаться.	<i>Я радостно и уверенно иду вперёд, зная, что моё будущее — прекрасно.</i>
Ноготь (ногти)	Символ защиты.	<i>Моё общение легко и свободно.</i>
Ногти (грызть)	Безысходность. Самоедство. Ненависть к одному из родителей.	<i>Взрослеть — безопасно. Теперь я легко и радостно управляю своей жизнью.</i>
Нос	Символизирует признание себя.	<i>Я признаю, что во мне есть интуитивная способность.</i>
Нос заложенный	Непризнание собственной ценности.	<i>Я люблю и ценю себя.</i>
Носоглоточные выделения	Внутренний плач. Детские слёзы. Вы — жертва.	<i>Я осознаю, что созидательная сила в моём мире — это я, и принимаю это. Отныне я наслаждаюсь собственной жизнью.</i>
Нос: кровотечение	Потребность в признании.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я</i>

	Ощущение, сто тебя не признают и не замечают. Сильное желание любви.	<i>знаю, чего стою. Я — замечательная личность.</i>
Обвислые черты лица	Отвисание черт лица — это результат «обвисания» мыслей в голове. Обида на жизнь.	<i>Я выражаю радость жизни и до конца наслаждаюсь каждым мгновением каждого дня. И снова молодёю.</i>
Облысение	Страх. Напряжение. Стремление всё контролировать. Недоверие к процессу жизни.	<i>Я — в безопасности. Я люблю себя и одобряю. Я доверяю жизни.</i>
Обморок (вазовагальный криз, синдром Говерса)	Страх. Не могу справиться. Провал памяти.	<i>У меня достаточно сил и знаний, чтобы контролировать всё в моей жизни.</i>
Ожирение. См. также: «Излишек веса»	Сверхчувствительность. Нередко символизирует страх и потребность в защите. Страх может служить прикрытием для скрытого гнева и нежелания прощать.	<i>Меня защищает священная любовь. Я всегда в безопасности. Я хочу повзрослеть и принять на себя ответственность за свою жизнь. Я прощаю всех и создаю такую жизнь, какая мне нравится. Я — в полной безопасности.</i>
Ожирение: бёдра (верхняя часть)	Комья упрямства и злости на родителей.	<i>Я посылаю прощение прошлому. Мне не опасно преодолеть ограниченность родителей.</i>
Ожирение: бёдра (нижняя часть)	Запасы детского гнева. Нередко злость на отца.	<i>Я вижу отца ребёнком, выросшим без любви и ласки, и я легко прощаю. Мы оба свободны.</i>
Ожирение: живот	Гнев в ответ на отказ в духовной пище и эмоциональной заботе	<i>Я развиваюсь духовно. У меня достаточно духовной пищи. Я чувствую удовлетворение и наслаждаюсь свободой.</i>
Ожирение: руки	Гнев по причине отвергнутой любви.	<i>Я могу получить столько любви, сколько хочу.</i>
Ожоги	Гнев. Внутреннее кипение. Распалённость.	<i>В себе и моём окружении я создаю только мир и гармонию. Я заслуживаю хорошего самочувствия.</i>
Озноб	Внутренняя сжатость, отступление и уход в себя. Стремление отступить. «Оставьте меня в покое»	<i>Внутренняя сжатость, отступление и уход в себя. Стремление отступить. «Оставьте меня в покое»</i>
Онемение (спонтанно возникающее неприятное ощущение онемения, покалывания, жжения)	Сдерживание чувств уважения и любви. Отмирание эмоций.	<i>Я делюсь чувствами и любовью. Я реагирую на проявление любви в каждом человеке.</i>
Опухание. См. также: «Отёки», «Задержка жидкости»	Вы увязли в мыслях. Навязчивые, болезненные идеи.	<i>Мои мысли текут легко и свободно. Я с лёгкостью ориентируюсь в различных идеях.</i>
Опухоли	Вы лелеете в себе старые обиды и потрясения. Усиливаются угрызения совести.	<i>Я с радостью прощаюсь с прошлым и всё внимание обращаю на новый день. Всё идет хорошо.</i>
Остеомиелит. См. также:	Гнев и разочарование в самой	<i>Я не конфликтую с жизнью и</i>

«Костные заболевания»	жизни. Такое чувство, что тебя никто не поддерживает.	<i>доверяюсь ей. Нет ни опасности, ни тревог.</i>
Остеопороз. См. также: «Костные заболевания»	Ощущение, что в жизни совсем не за что ухватиться. Нет опоры.	<i>Я могу постоять за себя, а жизнь всегда любовно поддержит меня самым неожиданным образом.</i>
Отёки. См. также: «Опухание», «Задержка жидкости»	С кем или с чем вы не хотите расстаться?	<i>Я легко расстаюсь с прошлым. И это безопасно для меня. Теперь у меня полная свобода.</i>
Отит (воспаление наружного слухового прохода, среднего уха, внутреннего уха)	Гнев. Нежелание слушать. В доме шум. Родители ссорятся.	<i>Меня окружает гармония. Я люблю слышать всё приятное и хорошее. На мне сосредоточена любовь.</i>
Отрыжка	Страх. Слишком жадное отношение к жизни.	<i>Для всего, что следует делать,</i>
Отсутствие аппетита. См. также: «Аппетит (потеря)»	Отрицание личной жизни. Сильное чувство страха, ненависть к себе и отрицание себя.	<i>Безопасно оставаться собой. Я — замечательный человек. Я выбираю жизнь, радость и приветствую себя, как личность.</i>
Пальцы	Символизируют мелочи жизни.	<i>У меня спокойное отношение к мелочам жизни.</i>
Пальцы: большой	Символ интеллекта и беспокойства.	<i>В моей душе — мир.</i>
Пальцы: указательный	Символ «эго» и страха.	<i>У меня — всё надёжно.</i>
Пальцы: средний	Символизирует гнев и сексуальность.	<i>Меня устраивает моя сексуальность.</i>
Пальцы: безымянный	Символ дружественных и любовных союзов и связанной с ними печали.	<i>Моя любовь — безмятежна.</i>
Пальцы: мизинец	Символизирует семью и связанное с нею притворство.	<i>В семье Жизни я чувствую себя, как дома.</i>
Пальцы стопы	Символизирует незначительные детали будущего.	<i>Всё решается само собой.</i>
Панкреатит	Неприятие. Гнев и безысходность: кажется, что жизнь утратила свою притягательность.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я сама (сам) создаю радость в своей жизни.</i>
Паразиты	Уступаете власть другим, позволяете им брать верх.	<i>Я вновь с удовольствием беру власть в свои руки, положив, тем самым, конец всякому вмешательству.</i>
Паралич. См. также: «Парез»	Страх. Ужас. Избегание ситуации или человека. Сопротивление.	<i>Я — неотделимая часть жизни. Я веду себя адекватно во всех ситуациях.</i>
Паралич Белла (поражение лицевого нерва). См. также: «Парез», «Паралич»	Напряжённое усилие, чтобы сдержать гнев. Нежелание выражать свои чувства.	<i>Мне совершенно безопасно выражать свои чувства. Я прощаю себя.</i>
Паралич (корковый паралич)	Уступка. Сопротивление. «Лучше умереть, чем измениться». Неприятие жизни.	<i>Жизнь — это перемены, и я легко приспосабливаюсь к новому. Я принимаю жизнь — прошлую, настоящую и будущую.</i>
Парез. См. также: «Паралич Белла», «Паралич», «Болезнь Паркинсона»	Парализующие мысли. Тупик.	<i>Я — свободно мыслящая личность, и всё у меня идёт легко и радостно.</i>

Перитонзиллярный абсцесс. См. также: «Ангина», «Тонзилит»	Убежденность в своей неспособности говорить за себя и самостоятельно добиваться удовлетворения своих нужд.	<i>Я от рождения имею право на удовлетворение собственных потребностей. Отныне я спокойно и ласково добиваюсь всего, чего хочу.</i>
Печень	Сосредоточие гнева и примитивных эмоций.	<i>Любовь, мир и радость — вот, что я знаю.</i>
Печень: заболевания. См. также: «Гепатит», «Желтуха»	Постоянные жалобы. Оправдывание собственной придирчивости и, тем самым, обманывание себя. Плохое самочувствие.	<i>Отныне я живу с открытым сердцем. Ищу любовь и повсюду нахожу её.</i>
Пищевое отравление	Позволяете другим брать контроль в свои руки.	<i>У меня есть силы, власть и умение усваивать всё, что попадает ко мне.</i>
Плач	Слёзы — это река жизни, они текут от радости, а также, от горя и страха.	<i>Я в ладу со своими эмоциями. Я люблю себя и одобряю.</i>
Плечи. См. также: «Суставы», «Покатые плечи»	Символизируют способность с радостью переносить перипетии жизни. Только наше отношение к жизни, превращает её в обузу.	<i>Отныне вест мой жизненный опыт будет радостным и приятным.</i>
Плохой запах изо рта	Грязные отношения, грязные сплетни, грязные мысли.	<i>Я говорю обо всём с любовью. Я выдыхаю лишь хорошее.</i>
Пневмония (воспаление лёгких). См. также: «Лёгочные заболевания»	Отчаяние. Усталость от жизни. Эмоциональные раны, которые не дают залечиться.	<i>Я свободно вдыхаю Божественные идеи, наполненные дыханием и разумом жизни. Это — новое начало.</i>
Подагра	Потребность доминировать. Нетерпимость, гнев.	<i>Я — в полной безопасности. Я живу в мире и согласии с собой и с другими.</i>
Поджелудочная железа	Символизирует «сладость» жизни.	<i>Соя жизнь — «сладка».</i>
Позвоночник	Гибкая опора жизни.	<i>Меня поддерживает Жизнь.</i>
Покатые плечи. См. также: «Плечи», «Искривление позвоночника»	Перенесение жизненных тягот. Беспомощность и безнадежность.	<i>У меня прямая и свободная осанка. Я люблю и одобряю себя. Моя жизнь улучшается с каждым днём.</i>
Полиомиелит	Парализующая ревность. Желание кого-то остановить.	<i>Хватит всем. Моими добрыми мыслями я творю всё доброе во мне и мою свободу.</i>
Понос	Страх. Отказ. Убегание.	<i>У меня нет совершенно никаких проблем с поглощением, усвоением и выбросом. У меня нет никаких разногласий с жизнью.</i>
Порезы. См. также: «Травмы», «Раны»	Наказание за отступление от собственных правил.	<i>Я создаю жизнь, полную наград.</i>
Пороки	Бегство от себя. Страх. Неумение любить себя.	<i>Я убеждаюсь, что я — замечательная личность. Отныне я буду любить себя и наслаждаться собой.</i>
Потеря устойчивости	Рассеянные мысли. Отсутствие концентрации.	<i>Я концентрирую внимание на безопасности и совершенствую свою жизнь. Всё идёт хорошо.</i>
Почки: болезни	Критика, разочарование, неудачи.	<i>В моей жизни всегда</i>

	Позор. Реакция, как у маленького ребёнка.	<i>происходит то, что предписывает Божественный промысел. И каждый раз это приводит только к хорошему результату. Взрослеть — безопасно.</i>
Почечные камни	Сгустки нерастворённого гнева.	<i>Я легко развеиваю проблемы прошлого.</i>
Правая сторона тела	Уступка, отказ, мужская энергия, мужчины, отец.	<i>Легко, без усилий уравниваю я свою мужскую энергию.</i>
Предменструальный синдром	Позволяете царить беспорядку. Усиливаете внешнее воздействие. Отвергаете женские процессы.	<i>Отныне я контролирую моё сознание и мою жизнь. Я — сильная, динамичная женщина. Все части моего тела функционируют великолепно. Я люблю себя.</i>
Приступы (припадки)	Убегание от семьи, от себя, от жизни.	<i>Вселенная — мой родной дом. Я в полной безопасности, мне хорошо, меня понимают.</i>
Приступы удушья. См. также: «Дыхание: болезни», «Гипервентиляция лёгких»	Страх. Недоверие к жизни. Вы завязли в детстве.	<i>Взрослеть — безопасно. Мир безопасен. Ничто мне не угрожает.</i>
Проблемы старения	Общественное мнение. Устаревшие мысли. Боязнь быть собой. Неприятие сегодняшней действительности.	<i>Я люблю себя и хорошо отношусь к себе. Прекрасен каждый отдельный момент жизни.</i>
Проказа	Полная неспособность управлять своей жизнью. Давняя вера в собственную непригодность.	<i>Я возвышаюсь над всеми недостатками. Меня направляет и вдохновляет Божественная сила. Любовь исцеляет всё.</i>
Простата	Символ мужского принципа.	<i>Я полностью принимаю мою мужественность и радуюсь ей.</i>
Простата: заболевания	Внутренние страхи ослабляют мужественность. Начинаете сдаваться. Сексуальное напряжение и чувство вины. Вера в старение.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я признаю собственную силу. Мой дух вечно молод.</i>
Простуда (заболевание верхних дыхательных путей). См. также: «Респираторные заболевания»	Слишком много событий одновременно, смятение, беспорядок. Мелкие обиды. Убеждения типа «Каждую зиму я трижды переношу простуду».	<i>Я позволяю сознанию мирно расслабиться. Ясность и гармония присутствуют в моей душе и вокруг меня. Всё идёт хорошо.</i>
Псориаз. См. также: «Кожа: болезни»	Боязнь, что тебя обидят. Потеря самоощущения. Отказ принимать на себя ответственность за собственные чувства.	<i>Я открыт всем радостям жизни. Я заслуживаю и воспринимаю всё самое лучшее и жизни. Я люблю и одобряю себя.</i>
Психоз (психическое заболевание)	Бегство из семьи. Уход в себя. Отчаянное избегание жизни.	<i>Этот ум знает, чего он стоит, он является творческим началом Божественного самовыражения.</i>
Пузырьковый лишай. См. также: «Герпес простой»	Терзают гневные слова и боязнь их произнести.	<i>Я создаю только мирные ситуации, потому что я люблю себя. Всё идёт хорошо.</i>
Радикулит (ишиас)	Лицемерие. Страх за деньги и за	<i>Я начинаю жить с большой</i>

	будущее.	<i>пользой для себя. Моё благо повсюду, я же всегда в полной безопасности.</i>
Рак	Глубокая рана. Старинная обида. Великая тайна или горе не дают покоя, пожирают. Сохранение чувства ненависти. «Кому это нужно?»	<i>Я с любовью прощаю и предаю забвению всё прошлое. Отныне я заполняю радостью мой собственный мир. Я люблю и одобряю себя.</i>
Раны. См. также: «Порезы», «Травмы»	Чувство вины и гнев, направленный на себя.	<i>Я прощаю себя и люблю.</i>
Ранки (на губах или в полости рта)	Ядовитые слова, сдерживаемые губами.	<i>Я создаю только радостные события в любящем мире.</i>
Ранки (на теле)	Затухает невыраженный гнев.	<i>Я с радостью и позитивным настроением выражаю мои эмоции.</i>
Рассеянный склероз	Жёсткость мышления, жёсткосердие, железная воля, отсутствие гибкости. Страх.	<i>Останавливаясь только на приятных и радостных мыслях, я создаю светлый и радостный мир. Я наслаждаюсь свободой и безопасностью.</i>
Растяжения	Гнев и сопротивление. Нежелание идти по какому-то определённом пути в жизни.	<i>Я верю, что жизнь направляет меня только к моему высшему благу. Моя душа спокойна.</i>
Рахит	Эмоциональный голод. Потребность в любви и защите.	<i>Я в безопасности. Я питаюсь любовью самой Вселенной.</i>
Рвота	Настойчивое отрицание идей. Боязнь нового.	<i>Я спокойно и радостно усваиваю жизнь. Только всё хорошее приходит ко мне и уходит от меня.</i>
Ревматизм	Чувство собственной уязвимости. Потребность в любви. Хронические огорчения. Обида.	<i>Вся моя жизнь — дело моих рук. Но я всё больше и больше люблю и одобряю себя и других, и моя жизнь становится всё лучше.</i>
Ревматический артрит	Крайне критическое отношение к проявлению силы. Чувство, что на вас вваливают слишком много.	<i>Моя сила — это я. Я люблю и одобряю себя. Жизнь — прекрасна.</i>
Респираторные заболевания. См. также: «Бронхит», «Простуда», «Кашель», «Грипп»	Боязнь вдыхать жизнь полной грудью.	<i>Я в безопасности. Я люблю мою жизнь.</i>
Ригидность затылочных мышц. См. также: «Шея: болезни»	Непреклонное упрямство.	<i>Совершенно безопасно смотреть также и с точек зрения других людей.</i>
Роды (рождение)	Символизирует начало жизненного процесса.	<i>У этого ребёнка начинается удивительная и радостная жизнь. Всё идёт хорошо.</i>
Роды (отклонение)	Кармическое. Вы сами решили явиться этим путём. Мы выбираем себе родителей и детей.	<i>Всякий опыт полезен процессу нашего роста. Я доволен своим местонахождением.</i>
Рот	Символизирует восприятие новых идей.	<i>Я питаюсь любовью.</i>
Рот: заболевания	Предвзятость. Закрытый ум. Неспособность к восприятию новых мыслей.	<i>Я приветствую новые идеи и новые концепции. Я готов (а) их усвоить.</i>

Рука (руки)	Выражает способность сохранить жизненный опыт.	<i>Легко, радостно и с любовью воспринимаю я события моей жизни.</i>
Руки (кисти)	Держать и управлять. Захватывать и держать. Сжимать и отпускать. Ласкать. Щипать. Всевозможные виды обращения с прошлым.	<i>Я решаю обращаться с моим прошлым с лёгкостью, радостью и любовью.</i>
Самоубийство	Вы видите жизнь только в чёрно-белом варианте. Нежелание увидеть иной выход из положения.	<i>Я живу с учётом абсолютно всех возможностей. Всегда есть другой путь. У меня всё надёжно.</i>
Седые волосы	Стресс. Вера в необходимость давления и напряжения.	<i>Моя душа спокойна относительно всех сфер моей жизни. Мне вполне хватает моих сил и способностей.</i>
Селезёнка	Одержимость. Навязчивые идеи.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я верю, что для меня всегда найдётся место в жизни.</i>
Сенная лихорадка. См. также: «Аллергия»	Эмоциональный перебор. Боязнь календаря. Убеждение, что вас преследуют. Чувство вины.	<i>Я неотделим(а) от всей полноты жизни. Я всегда в полной безопасности.</i>
Сердце. См. также: «Кровь»	Символизирует центр любви и безопасности.	<i>Моё сердце стучит в ритме любви.</i>
Сердце: приступ (инфаркт миокарда). См. также: «Коронарный тромбоз»	Изгнание из сердца всякой радости ради денег или карьеры, или ещё чего-нибудь.	<i>Я возвращаю радость в самый центр моего сердца. Я выражаю всем мою любовь.</i>
Сердце: болезни	Давнишние эмоциональные проблемы. Дефицит радости. Чёрствость. Вера в необходимость напряжения, стресса.	<i>Радость. Радость. Радость. Я с удовольствием пропускаю поток радости через своё сознание, тело, жизнь.</i>
Синусит (воспаление слизистой оболочки околоносовых пазух)	Раздражение, вызванное одним из близких.	<i>Я заявляю, что гармония и мир всегда наполняют меня и всё пространство вокруг.</i>
Синяки (кровоподтёки)	Мелкие уколы жизни. Самонаказание.	<i>Я люблю и наслаждаюсь собой. Я отношусь к себе по-доброму, мягко. Всё идёт хорошо.</i>
Сифилис. См. также: «Венерические болезни»	Растрачивание своей силы и эффективности.	<i>Я решаю быть только самим собой. Я одобряю себя таким, какой я есть.</i>
Скелет. См. также: «Кости»	Разрушение структуры. Кости символизируют здание вашей жизни.	<i>У меня крепкое тело и отменное здоровье. Сложение у меня отличное.</i>
Склеродермия	Отгораживание себя от жизни. Не решается быть в её гуще и заботиться о себе.	<i>Теперь я полностью расслаблен, поскольку знаю, что я в полной безопасности. Я верю в жизнь и я верю в себя.</i>
<b>Сколиоз (кособочие). См. также: «Покатые плечи», «Искривление позвоночника»</b>		
Слабость	Потребность ума в отдыхе.	<i>Я предоставляю своему сознанию весёлый отпуск.</i>
Слабоумие. См. также: «Болезнь Альцгеймера», «Старость»	Нежелание принимать мир таким, каков он есть. Безнадёжность и беспомощность. Гнев.	<i>Я нахожусь на своём месте, и я всегда в полной безопасности.</i>
Слизистая толстой кишки. См. также: «Колит», «Кишечник»,	Наслоения устаревших путаных мыслей забивают каналы удаления	<i>Я предаю прошлое забвению. У меня ясное мышление. Я</i>

«Спастический колит»	шлаков. Вы топчетесь в вязкой трясине прошлого.	<i>мирно и радостно живу в настоящем.</i>
Смерть	Символизирует выход из спектакля жизни.	<i>Я с радостью отправляюсь а новую ступень. Всё идет хорошо.</i>
Солнечное сплетение	Непроизвольная реакция. Центр интуиции.	<i>Я доверяю моему внутреннему голосу. У меня есть сила, мудрость и воля.</i>
Спазмы	Взвинчивание мыслей, порождённое страхом.	<i>Я отбрасываю, расслабляюсь и отпускаю. У меня в жизни всё благополучно.</i>
Спазмы брюшной полости	Страх. Остановливание процесса.	<i>Я верю в жизненные процессы. Я — в безопасности.</i>
Спастический колит. См. также: «Колит», «Кишечник», «Слизистая толстой кишки»	Боязнь что-то выпустить из рук. Ненадёжность.	<i>Мне не надо бояться жить жизнь всегда обеспечит мне всё, что нужно. Всё идёт хорошо.</i>
СПИД	Чувство незащитности и безнадёжности. Всем наплевать. Сильная вера в собственную никчемность. Неприязнь к себе. Чувство сексуальной вины.	<i>Я — часть Вселенной. Я её важная часть, меня любит сама Жизнь. Я обладаю силой и способностями. Я люблю и ценю в себе всё.</i>
Спина	Символ опоры жизни.	<i>Я знаю, что жизнь меня всегда поддержит.</i>
<b>Спина: болезни. См. также: «Смещение позвонков (спецраздел)»</b>		
Спина: болезни нижней части	Страх из-за денег. Отсутствие финансовой поддержки.	<i>Я доверяюсь жизненному процессу. Я всегда получаю то, что мне нужно. У меня всё благополучно.</i>
Спина: болезни средней части	Чувство вины. Внимание приковано ко «всему тому», что в прошлом. «Оставьте меня в покое».	<i>Я предаю забвению прошлое. С любовью в сердце я могу свободно идти вперёд.</i>
Спина: болезни верхней части	Отсутствие моральной поддержки. Чувство, что тебя не любят. Сдерживание чувства любви.	<i>Я люблю себя и одобряю. Сеня любит и поддерживает жизнь.</i>
Старость. См. также: «Болезнь Альцгеймера»	Возвращение в так называемую «безопасность детства». Требование заботы и внимания. Это — форма контроля над окружающими. Избегание (эскапизм).	<i>Небесная защита. Безопасность. Мир. Разум Вселенной действует на каждом уровне жизни.</i>
Столбняк. См. также: «Тризм»	Потребность в избавлении от гнева и разлагающих мыслей.	<i>Я позволяю потоку любви выйти из моего сердца и промыть все уголки тела и все мои эмоции.</i>
Стригущий лишай (дерматомикоз)	Позволяете другим плохо действовать вам на нервы. Плохое самочувствие или ощущение в себе недостатка добродетели.	<i>Я люблю и одобряю себя. Никто и ничто не имеет власти надо мной. Я — свободен (свободна).</i>
Ступни	Символ нашего понимания самих себя, жизни, других людей.	<i>У меня ясное понимание, готовность изменяться с приходом нового времени. Ничто мне не грозит.</i>
Ступни: болезни	Трах пред будущим и боязнь, что вы	<i>Я легко и радостно шагаю</i>

	не сделаете в жизни шаг вперёд.	<i>вперёд по жизни.</i>
Судороги	Напряжение. Страх. Стремитесь ухватиться, зацепиться.	<i>Я расслабляюсь и позволяю миру воцаряться в моей душе.</i>
Суставы. См. также: «Артрит», «Локоть», «Колено», «Плечи»	Символизируют смену направлений в жизни и лёгкость этих движений.	<i>Я легко следую за переменами. Моей жизнью руководит Божественное, и я всегда выбираю самое лучшее направление.</i>
Сухость в глазах	Злые глаза. Нежелание смотреть с любовью. Скорее умру, чем прощу. Иногда — проявление злорадства.	<i>Я охотно прощаю. Я наполняю своё видение жизнью и с пониманием смотрю и сострадаю.</i>
Сыпь	Чувство незащищённости, открытость для нападения.	<i>У меня есть сила и надёжная защита. Всё идёт хорошо.</i>
Сыпь. См. также: «Крапивница»	Раздражение по поводу промедлений. Детский способ привлечь к себе внимание.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я примиряюсь с жизненным процессом.</i>
Тик, конвульсии	Страх. Ощущение, что другие наблюдают за тобой.	<i>Я приня(а) всей жизнью в целом. Всё идёт хорошо. Я в безопасности.</i>
Тонзилит. См. также: «Ангина»	Страх. Подавленные эмоции. Заглушенное творчество.	<i>Теперь всё хорошее во мне течёт свободно. Я — проводник Божественных мыслей. В моей душе царит мир.</i>
Тошнота	Страх. Отказ от идеи или опыта.	<i>Я — в безопасности. Я доверяюсь жизненному процессу, который приносит мне только хорошее.</i>
Травмы. См. также: «Порезы», «Раны»	Гнев, обращённый на себя. Чувство вины.	<i>Я обращаю мой гнев во благо. Я люблю себя и высоко ценю.</i>
Тревога	Неверие в ход жизни и её естественный процесс.	<i>Я одобряю и люблю себя и доверяюсь процессу жизни. Мне ничто не грозит.</i>
Тризм (спазм жевательных мышц). См. также: «Столбняк»	Гнев. Стремление командовать. Отказ выражать свои чувства.	<i>Я доверяюсь жизненному процессу. Мне легко попросить о том, что я хочу. Жизнь на моей стороне.</i>
Туберкулёз	Расточительство из-за эгоистичности. Собственничество. Жестокие мысли. Мечь.	<i>Любя и одобряя себя, я создаю спокойный и радостный мир для жизни в нём.</i>
Угри. См. также: «Белые угри»	Слабые вспышки гнева.	<i>Я усмиряю свои мысли, в душе наступает покой.</i>
Угри (прыщи)	Несогласие с собой. Отсутствие любви к себе.	<i>Я — Божественное выражение жизни. Я люблю и принимаю себя в моём нынешнем состоянии.</i>
Узелковые утолщения	Обида, безысходность и уязвлённое из-за карьеры самолюбие.	<i>Я расстаюсь с моей внутренней медлительностью и не мешаю себе добиваться успеха.</i>

Укачивание при движении. См. также: «Укачивание (при езде в автомобиле или поезде)», «Морская болезнь»	Страх. Боязнь, что вы уже потеряли контроль над собой.	<i>Я всегда контролирую свои мысли. Я — в безопасности. Я люблю и одобряю себя.</i>
Укачивание (при езде в автомобиле или поезде)	Страх. Зависимость. Чувство загнанности в тупик.	<i>Я легко преодолеваю пространство и время. Меня окружает только любовь.</i>
Укусы	Страх. Открытость для всяческого пренебрежения.	<i>Я прощаю себя и люблю себя с каждым днём всё больше.</i>
Укусы животных	Гнев, обращённый вовнутрь. Потребность в наказании.	<i>Я — свободен (свободна)</i>
Укусы насекомых	Чувство вины из-за мелочей.	<i>Я не чувствую никакого раздражения.</i>
Усталость	Сопротивление, скука. Занятие нелюбимым делом.	<i>Я с энтузиазмом отношусь к жизни, энергия и энтузиазм переполняют меня.</i>
Уши	Выражение способности слышать.	<i>Я слышу и люблю.</i>
Фиброзно-кистозная дегенерация	Полная уверенность, что жизнь не принесёт ничего хорошего, «Бедный (бедная) я!»	<i>Жизнь меня любит, и я люблю жизнь. Теперь я свободно вдыхаю жизнь полной грудью.</i>
Фиброма и киста. См. также: «Женские болезни»	Помните оскорбление, нанесённое партнёром. Удар по женскому самолюбию.	<i>Я предаю забвению то во мне, что стало причиной этого события. Я в жизни творю только добро.</i>
Флебит (воспаление вен)	Гнев и разочарование. Переложение вины на других за то, что в собственной жизни мало радости или она совсем отсутствует.	<i>Радость свободно течёт во мне, и нет разногласий с жизнью.</i>
Фригидность	Страх. Неприятие наслаждения. Уверенность, что секс — это плохо. Бесчувственные партнёры. Боязнь отца.	<i>Получать наслаждение от своего собственного тела — абсолютно безопасно. Я в восторге от того, что я — женщина.</i>
Фурункул. См. также: «Карбункул»	Гнев. Кипение. Смятение.	<i>Я выражаю радость и любовь. Душа моя спокойна.</i>
Холестерин (повышенное содержание)	Засорение каналов поступления радости. Боязнь принять радость.	<i>Я люблю жизнь. Мои каналы радости широко открыты. Принимать — абсолютно безопасно.</i>
Храпение	Упорное нежелание расстаться с устаревшими стереотипами.	<i>Я предаю забвению всё в моей голове, что не похоже на любовь и радость. Я перехожу от прошлого к новому, свежему, жизненному.</i>
Хронические болезни	Нежелание перемен. Страх перед будущим. Чувство опасности.	<i>Я хочу изменяться и расти. Я создаю новое и безопасное будущее.</i>
Царапины (ссадины)	Ощущение, что жизнь вас терзает, что жизнь — грабительница, что вас грабят.	<i>Я приношу жизни благодарность за её щедрость ко мне. На мне лежит благословение.</i>
Целлюлит (воспаление подкожной)	Накопленный гнев и самонаказание.	<i>Я прощаю других. Я прощаю</i>

клетчатки)		<i>себя. У меня есть свобода любить и наслаждаться жизнью.</i>
Циркуляция	Символизирует способность чувствовать и выражать эмоции позитивно.	<i>Моя свобода даёт любви и радости возможность циркулировать в каждом уголке моего сознания. Я люблю жизнь.</i>
Цистит (болезнь мочевого пузыря)	Тревожное состояние. Цепляетесь за старые идеи. Боитесь дать себе свободу. разгневанность.	<i>Я с удовольствием расстаюсь с прошлым и приветствую всё новое в моей жизни. Я — в полной безопасности.</i>
Челюсть (мышечно-лицевой синдром)	Гнев. Обида. Желание отомстить.	<i>Я очень хочу изменить в себе то, что вызвало эту болезнь. Я люблю и ценю себя. Ничто мне не грозит.</i>
Чесотка	Заражённое мышление. Позволяете другим действовать вам на нервы.	<i>Я — живое, любящее и радостное выражение жизни. Я принадлежу только себе.</i>
Шея (шейный отдел позвоночника)	Символизирует гибкость. Способность видеть то, что происходит за спиной.	<i>У меня добрые отношения с жизнью.</i>
Шея: болезни. См. также: «Искривление позвоночника», «Ригидность затылочных мышц»	Нежелание видеть другие стороны вопроса. Упрямство. Отсутствие гибкости.	<i>Легко и гибко рассматриваю я все стороны вопросы. Есть множество путей подхода к делу или его решения. Всё идет хорошо.</i>
Шум в ушах	Нежелание слышать внутренний голос. упрямство.	<i>Я доверяю моему высшему «я», с любовью прислушиваюсь к моему внутреннему голосу. Я отвергаю всё, что не похоже на проявление любви.</i>
Щитовидная железа	Самая главная железа иммунной системы. Чувство, что вас атаковала жизнь. Они стремятся добраться до меня.	<i>Мои добрые мысли укрепляют силу моей иммунной системы. У меня надёжная защита изнутри и снаружи. Я слушаю себя с любовью.</i>
Щитовидная железа: болезни. См. также: «Зоб», «Гипертиреоз», «Гипотиреоз»	Унижение. «Мне никогда не удастся делать то, что я хочу. Когда же придёт мой черёд?»	<i>Я выхожу за рамки всех ограничений, свободно и творчески выражаю себя.</i>
Эпилепсия	Мания преследования. Отказ от жизни. Ощущение интенсивной борьбы. Насилие над собой.	<i>Отныне я считаю жизнь вечной и радостной.</i>
Экзема	Непримиримый антагонизм. Психические срывы.	<i>Мир и гармония, любовь и радость окружают меня и постоянно пребывают во мне. Мне не угрожает никто и ничто.</i>
Эмфизема	Вы страшитесь вдыхать жизнь полной грудью. Недостойны жизни.	<i>Я от рождения имею право на свободу и полноту жизни. Я люблю жизнь. Я люблю себя.</i>

Эндометриоз	Ощущение незащищённости, огорчение и разочарование. Замена любви к себе сахаром. Упрёки.	<i>Я — сильная и желанная. Прекрасно быть женщиной. Я люблю себя, я довольна своими достижениями.</i>
Энурез (недержание мочи)	Страх перед родителем, обычно — отцом.	<i>На этого ребёнка смотрят с любовью, его жалеют и понимают. Всё в порядке.</i>
Эпидермофития стопы	Безысходность от того, что тебя не признают. Неспособность к лёгкому продвижению вперёд.	<i>Я люблю и одобряю себя. Я не препятствую своему продвижению вперёд. Это движение — безопасно.</i>
Ягодицы	Символизируют силу. Дряблые ягодицы — утрата силы.	<i>Я разумно пользуюсь моей силой. Я — человек сильный. Никакой опасности. Всё идёт хорошо.</i>
Язва. См. также: «Изжога», «Язва желудка или двенадцатиперстной кишки», «Желудочные болезни»	Страх. Твёрдая уверенность, что вы ущербны. Что вас гложет?	<i>Я люблю и одобряю себя. В моей душе покой. Всё идёт хорошо.</i>
Язва пептическая (желудка или двенадцатиперстной кишки). См. также: «Изжога», «Желудочные болезни», «Язва»	Страх. Убеждённость в своей ущербности. Стремление угодить.	<i>Я люблю и одобряю себя. В моей душе покой. Я — замечательная личность.</i>
Язык	Символизирует способность с радостью вкушать удовольствие жизни.	<i>Я радуюсь великой щедрости моей жизни.</i>
Яички	Мужской принцип: Мужественность.	<i>Мужчиной быть безопасно.</i>
Яичники	Символизируют созидательные центры.	<i>Мой созидательный поток уравновешен.</i>
Ячмень. См. также: «Глазные болезни»	Вы смотрите на жизнь злыми глазами. Злость на кого-то.	<i>Теперь я смотрю на всё с любовью и радостью.</i>

**Тест «Как Вы заботитесь о себе»**

*Оцените каждый вопрос по 4-х балльной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса. Условные обозначения: 4 – верно (т.е. высказывание полностью относится к Вам, к Вашим поступкам и действиям); 3- скорее верно, чем неверно; 2- скорее неверно, чем верно; 1 – неверно (т.е. Вы так не поступаете никогда). Подсчитайте результат – сложите все цифры в колонке «балл».*

1. Временами я покупаю себе что-нибудь приятное (например, подарок, сувенир, безделушку).
2. Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться.
3. Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичной.
4. Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться о себе.
5. Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан.
6. Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное.
7. Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.
8. Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать.
9. Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.
10. Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.
11. Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье.
12. Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны.
13. Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки.
14. У меня есть время для хобби.
15. Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться.
16. Я считаю, что каждый сам должен решать свои проблемы.
17. Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на 100%.
18. Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих.
19. Я избегаю употребления наркотиков и табака.
20. Я способна признавать и показывать другим свои достоинства.

Вопрос	Балл								
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	

## **Интерпретация**

**Более 54 баллов** – результат выше среднего. Человек умеет заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому ему легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

**40-54 балла** – средний результат. Человек, как правило, старается заботиться о себе, но он мог бы уделять себе больше внимания.

**Ниже 40 баллов** – результат ниже среднего. Человек заботится о себе недостаточно хорошо. Возможно присутствие чувства вины перед собой и/или окружающими или низкий уровень ассертивности (умение отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересы окружающих).

### Оценка удовлетворенности работой (по В.А. Ядову)

*Заполните 14 утверждений, используя 5 вариантов ответов со шкалой оценок от 1 до 5 баллов: 1 – вполне удовлетворена, 2- удовлетворена, 3- не вполне удовлетворена, 4 – не удовлетворена, 5 – крайне неудовлетворена. Подсчитайте набранные баллы.*

№	Ваша удовлетворенность					
		Вполне удовлетворена	Удовлетворена	Не вполне удовлетворена	Не удовлетворена	Крайне не удовлетворена
1	Детским садом, в котором Вы работаете	1	2	3	4	5
2	Физическими условиями труда	1	2	3	4	5
3	Работой	1	2	3	4	5
4	Слаженностью действий сотрудников	1	2	3	4	5
5	Стилем руководства Вашего руководителя	1	2	3	4	5
6	Профессиональной компетенцией Вашего руководителя	1	2	3	4	5
7	Зарплатой (в смысле соответствия трудозатрам)	1	2	3	4	5
8	Зарплатой (в сравнении с тем, сколько платят в других организациях)	1	2	3	4	5
9	Профессиональным ростом	1	2	3	4	5
10	Возможностями карьерного роста	1	2	3	4	5
11	Тем, как Вы можете использовать свой опыт и способности	1	2	3	4	5
12	Требованиями к Вашему интеллекту	1	2	3	4	5
13	Продолжительностью рабочего дня	1	2	3	4	5
14	В какой степени Ваша удовлетворенность работой повлияла бы на Ваше решение, если бы Вы искали другую работу	1	2	3	4	5

#### Оценка результатов:

**15-20 баллов** – вполне удовлетворена работой

**21-32 балла** – удовлетворена

**33-44 балла** – не вполне удовлетворена

**45-60 баллов** – крайне неудовлетворена

**Консультация**  
**«Общая характеристика психического здоровья**  
**и психологической культуры»**

Проблема психологического здоровья привлекала и привлекает внимание многих исследователей из самых разных областей науки и практики: медиков, психологов, педагогов, философов, социологов. Существует много подходов к пониманию и решению этой проблемы. Сам термин «психическое здоровье» неоднозначен, но он, прежде всего, как бы связывает две науки и две области – медицинскую и психологическую.

В Энциклопедическом словаре медицинских терминов термина «психическое здоровье» нет, но есть просто «здоровье – это состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и полноценностью социальной активности и гармоничностью развития личности. Такие понятия как «психическое» и «психологическое здоровье» развели следующие авторы: А.Д. Андреева, Т.В. Вохмянина, Н.И. Гуткина, Л.Д. Демина, Л.С. Колмогорова, С.Г. Никифоров, Н.В. Шуров и другие.

«Психическое здоровье – это такое состояние психики индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности, адекватные формы поведения».

«Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности».

Психическое здоровье является важнейшим элементом общественного здоровья. Состояние психического здоровья населения влияет на интеллектуальный потенциал нации. Психическое здоровье – это системный показатель, определяющий успешность развития ребенка и его социальное становление (отношения, позицию, адекватность).

Психологами часто используется термин «психологическое здоровье», который подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. Психологическое здоровье предполагает здоровье психическое. Здоровый человек – это прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но первым ни на кого не нападающий и прочее. А. Маслоу выделял две составляющие психологического здоровья. Во-первых, это стремление людей быть всем, чем они могут, то есть развивать свой потенциал через самоактуализацию. Во-вторых, это стремление к гуманистическим

ценностям. А. Маслоу утверждал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества как принятие других, автономия, стойкость, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству.

Л.С. Колмогорова отмечает, что психическое и психологическое здоровье соотносятся не как часть и целое, а как фундамент (базис) и надстройка. Психологическое здоровье – это такая составляющая здоровья, которая привносится влияниями других людей, в том числе педагогов, а также – самообразованием, самовоспитанием и саморазвитием личности. Таким образом, оно «надстраивается», «выращивается» прижизненно на основе психического здоровья. Психологическое здоровье как культурный феномен всегда осознанно, произвольно и целенаправленно «выращивается», создается самим человеком, он для этого прилагает усилия, общается с накопленным человечеством опытом, к культуре, с помощью книг, других людей. При этом делается акцент на передачу взрослыми существующих в культуре способов поведения, на роль взаимодействия взрослых и детей в процессе детского развития и становления их психического здоровья. Родиться можно только здоровым психически, а психологическое здоровье приобретается (или не приобретается) в течение жизни, оно является результатом воспитания и самовоспитания, образования и самообразования, стихийной социализации ребенка. Таким образом, образование является важным фактором, способствующим формированию основ психологического здоровья личности, здорового образа жизни.

Л.С. Колмогорова выделяет следующие структурные компоненты психологической культуры человека, которые могут служить основой для образовательной деятельности:

- 1) когнитивный (психологическая грамотность или элементарные психологические знания и умения);
- 2) психологическая компетентность;
- 3) ценностно-смысловой;
- 4) рефлексивно-оценочный;
- 5) культуротворческий.

Кратко рассмотрим их содержание.

«Психологические знания и умения» представляют собой «азы» в освоении психологической культуры, с них начинается ее освоение с учетом возраста, индивидуальных и других особенностей.

«Психологическая грамотность» означает овладение элементарными психологическими знаниями (фактами, представлениями, понятиями), умениями, символами, правилами и нормативами в сфере общения, поведения, психической деятельности. Психологическая грамотность может проявляться в кругозоре, осведомленности по поводу разнообразных явлений психики как с точки зрения научного знания, так и с точки зрения житейского опыта, извлекаемого из традиций, обычаев, непосредственного общения человека с другими людьми.

Под «психологической компетентностью» мы понимаем особый тип организации знаний, позволяющей принимать эффективные решения в соответствующей области деятельности. Психологическая компетентность предполагает адекватное использование собственного прошлого опыта, опыта других людей и общественно-исторического. Грамотный человек знает о чем-то абстрактно, а компетентный – может на основе знания конкретно и эффективно решать какую-либо психологическую проблему, задачу.

«Ценностно-смысловой компонент» психологической культуры человека представляет собой совокупность, систему личностно-значимых и личностно-ценных стремлений, идеалов, убеждений, взглядов, позиций, отношений в области психики человека, его деятельности, взаимоотношений с окружающими. Эти характеристики составляют основу внутреннего мира личности (гармоничность, психологическая направленность, четкость и осознанность, степень обобщенности, присутствие в его содержании гуманистических ценностей).

«Рефлексия» человека как субъекта психологической культуры представляет собой осмысление человеком целей, процесса и результатов своей деятельности по присвоению психологической культуры, а также осознание тех внутренних изменений, которые в нем происходят, себя как изменяющейся личности, субъекта деятельности и отношений. Рефлексия позволяет выявить и преодолеть противоречия, возникающие в жизни человека между знанием и поведением, желаемым и должным, возможным и действительным. Благодаря рефлексивному механизму человек переходит на новые уровни своего развития.

«Культуротворчество» означает, что человек уже в детском возрасте является не только творением культуры, но и ее творцом. Как отмечал Л.С. Выготский, творческое начало присуще культууро освоению уже в дошкольном возрасте. В процессе творческого поиска ребенок делает для себя открытия, хотя и небольшие, в области человеказнания. Ребенок является сотворцом взаимоотношений, общения, деятельности, жизни. Непонимание этого влечет за собой ограничение творческой активности детей. Каждый человек оказывается перед жизненными проблемами, для решения которых у него нет готовых знаний, способов. Опираясь на достигнутый уровень культуры, он создает новые способы действий и поведения, новые способы и формы общения, творит в себе Человека, осуществляет житнетворчество.

Таким образом, психологическую культуру можно рассматривать как условие и средство сохранения и укрепления физического и особенно психического здоровья.

Компоненты психического здоровья следующие:

1. Самосознание и образ «Я» адекватные полу и возрасту; позитивное самоотношение; соответствующая возрасту и близкая к адекватной самооценка.

2. Успешная социальная адаптация.

3. Принятие личной ответственности за свои поступки, здоровье, деятельность (труд, учеба), жизнь (внутренний локус контроля).

4. Психическая саморегуляция, самоконтроль, эмоциональное благополучие.

5. Построение жизненной перспективы, осмысление собственной жизни.

6. Адекватная ориентировка в настоящем (во времени и месте), осознание своих эмоций, мыслей, чувств «здесь и сейчас».

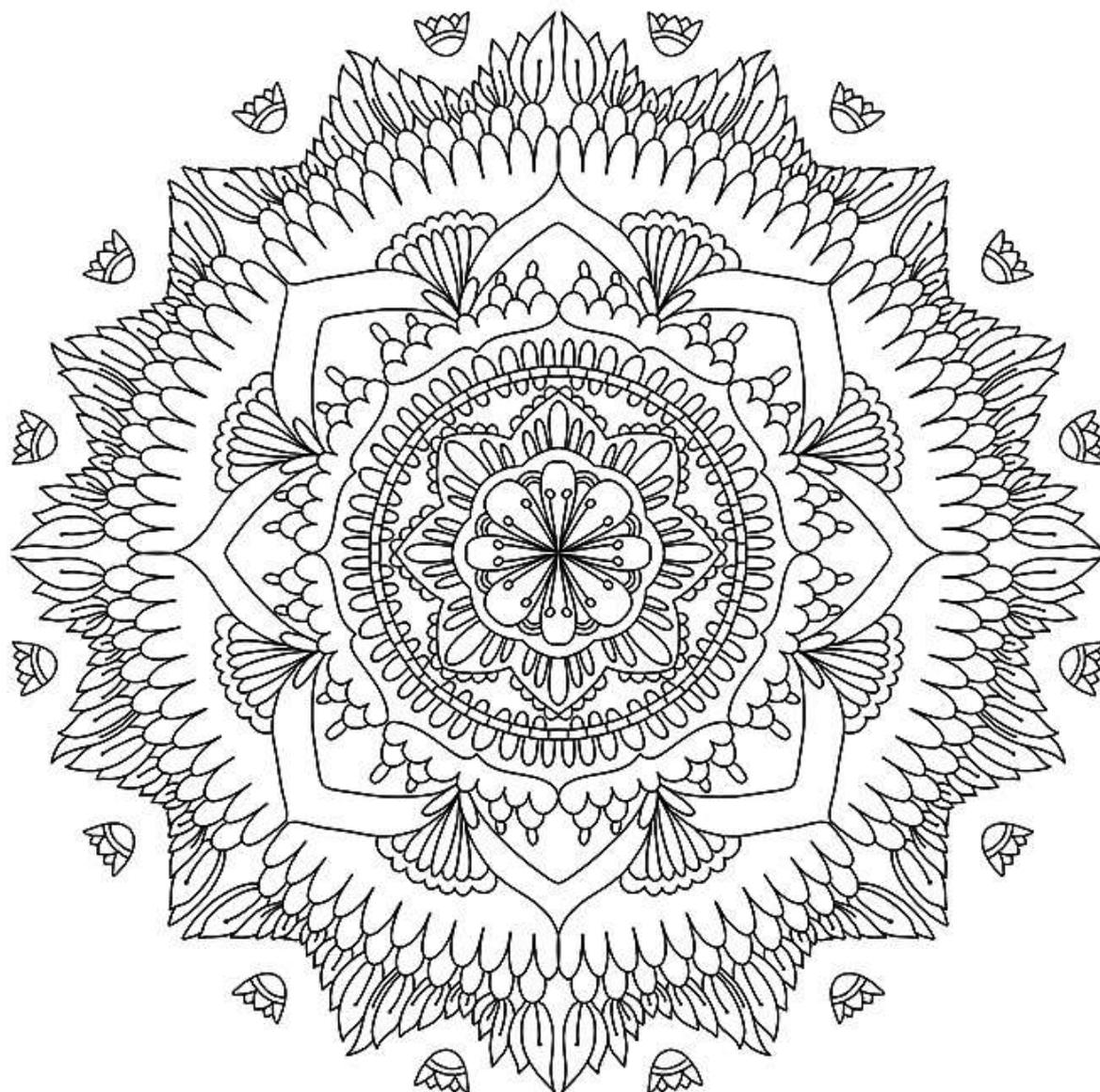
7. Способность строить позитивные отношения с людьми, эффективно и конструктивно общаться (способность к бесконфликтному, деловому, доверительному общению, сформированность партнерской позиции).

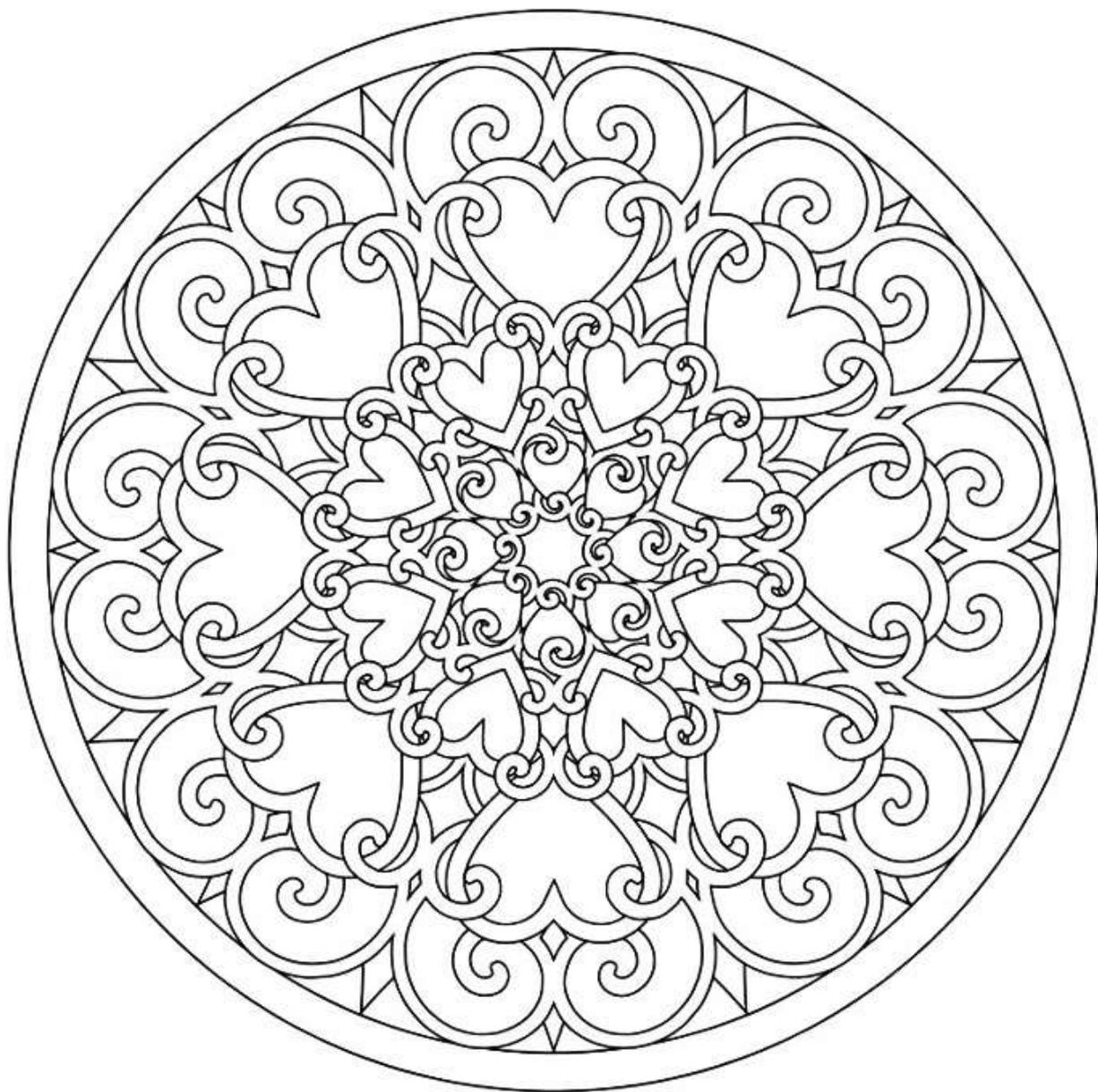
8. Позитивное мышление (направленное на решение проблем, улучшение качества жизни).

9. Гармонизация потребностей и возможностей, отсутствие длительных, глубоких противоречий между потребностями и возможностями.

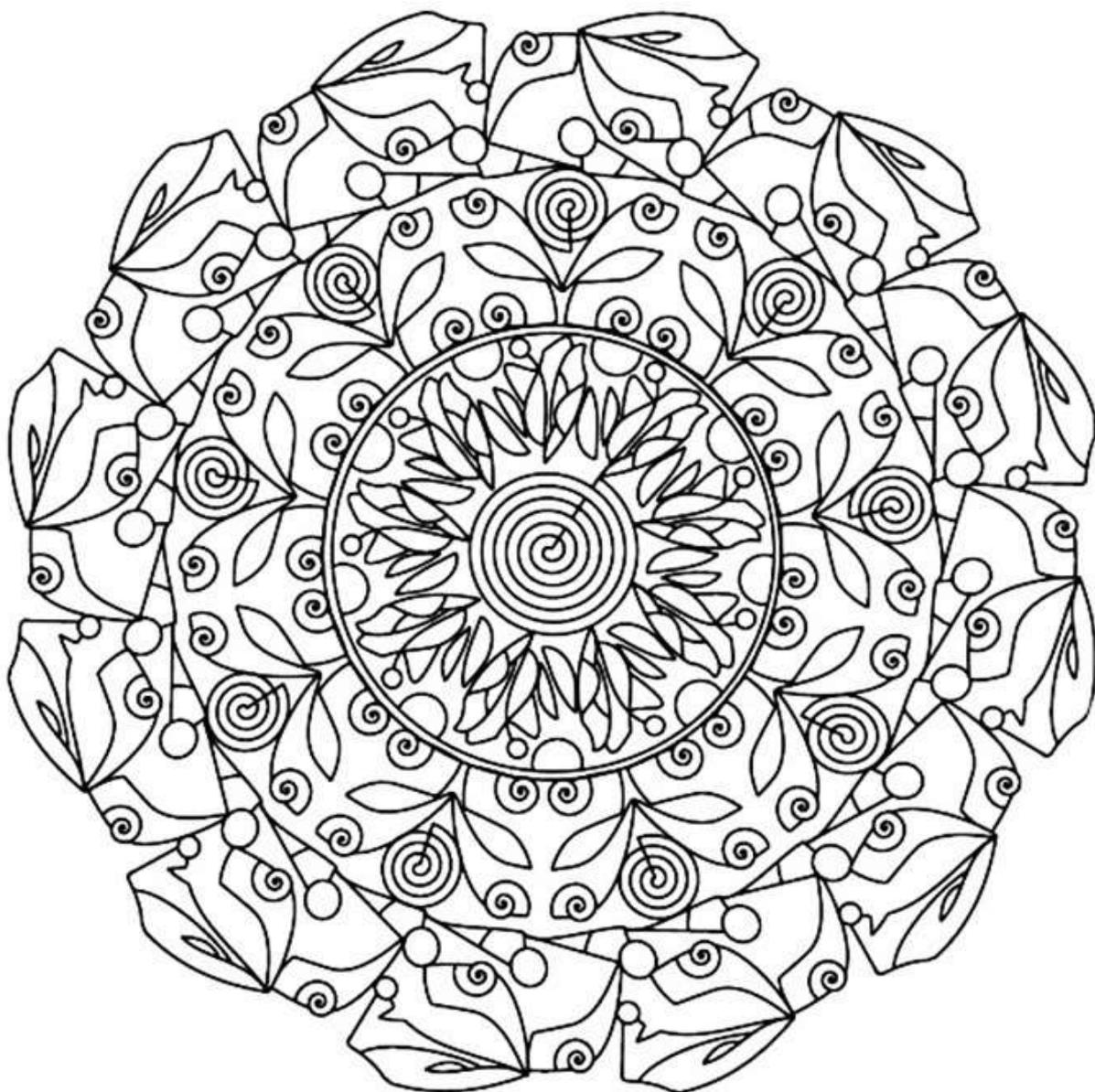
10. Адекватные возрасту психические процессы и психическая деятельность (ощущения, воображение, внимание, память, мышление).

Арт – терапия  
Мандалы





**МАНДАЛА ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЛЮБВИ**



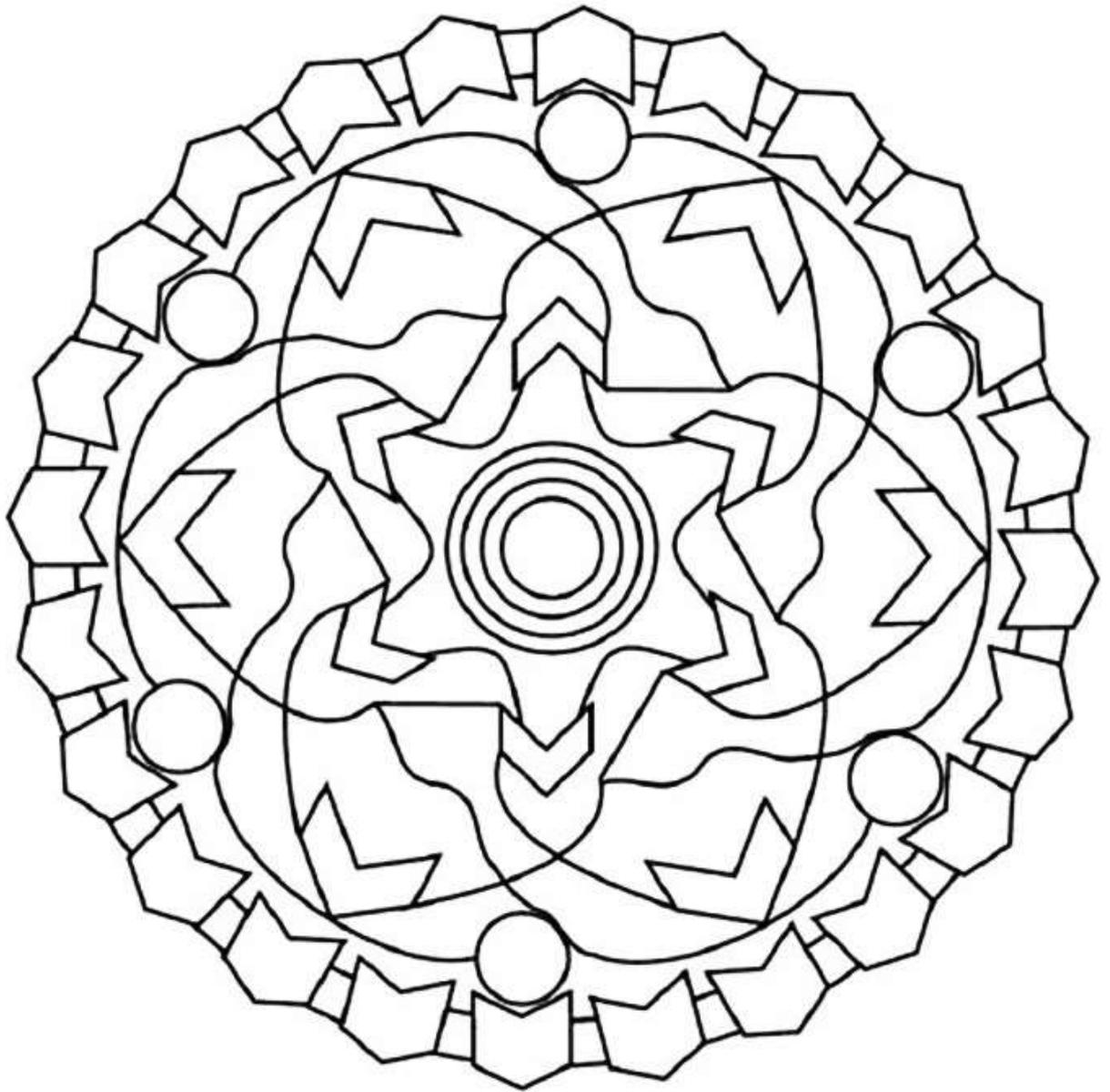
### **«ЖЕНСКОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ»**

Мандала несёт в пространство позитивную энергию роста, развития, умения ждать, чувствовать ритмы природы и организма. Напоминает женщине о необходимости заботиться о теле, душе, мыслях, чувствах и о пространстве, в котором она живёт и творит. На кухне мандала вдохновляет на приготовление сочных, свежих, легких блюд, которые несут бодрость и энергию жизни. Готовить жирные блюда из химических продуктов вам вряд ли захочется. Рисунок мандалы, перенесённый на подушку или покрывало, даёт глубокие, мистические сны, с подсказками и советами. Мандала вдохновляет на танец, пение, рисование и радость жизни.

(Вознесенская В.Н. «Женские мандалы.»)



МАНДАЛА СЧАСТЬЯ



#### «УСТРАНЕНИЕ ЛЮБЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ»

Рисунок мандалы похож на дисковую пилу. Рассмотрите орнамент, создается ощущение, что мандалу подключили к электропитанию, и она начинает вращаться по кругу, издавая характерный звук. Распилит, разрежет, отполирует, поделит на части все, что попадется на ее пути. Стабилизирует состояние уверенности. Настраивает на четкость действий и концентрацию. Помогает расставлять правильные приоритеты в действиях и делах. Мысленно представьте, что вы стоите в центре мандалы, и перемещаетесь на ней по жизни. Почувствуйте, как любые препятствия на пути мгновенно разрушаются, дробятся и становятся мелкими, безопасными, не достойными внимания. Мысленно поместите мандалу внутрь себя, в свой организм, позвольте ей начать внутри вас крутиться и работать. Почувствуйте, как заторы, шлаки, вирусы все, что является вредоносным для вашего организма, мгновенно уничтожается. Самый широкий круг мандалы представьте в виде мягких полировочных уголков и тогда, двигаясь по кругу, мандала выметает весь мусор, чистит, полирует и нежно гладит. Или представьте, что край рисунка очень острый, прочный, он работает как лезвия пилы. Работаете по принципу мельницы, которая умеет перемалывать негативную энергию, защищать. Дает чувство защищенности, брони и оберега.

(Вознесенская В.Н. «Мандалы. Магические рисунки для счастья, любви, удачи»)

## Релаксации

Тексты для проведения релаксации

Дом «волшебных» дверей

Очистите свой мозг от всех мыслей и сконцентрируйте внимание на своем дыхании.

Перед переходом на следующий этап пребывайте в состоянии релаксации от пяти до десяти минут.

А после этого из состояния глубокой релаксации и спокойствия.. в своем сознании создайте условия.

Представьте или создайте внешнюю окружающую среду в своем сознании, она должна быть приятной.

Это могут быть горы, равнины или побережье...

Вы должны это отчетливо видеть.

Прогуляйтесь мысленно по этой местности.

Тщательно обследуйте эту местность, используя все свои чувства. Вы должны увидеть цвета, формы, почувствовать их на ощупь, услышать звуки, ощутить запахи.

Обратите внимание на время суток, погоду, температуру воздуха.

Почувствуйте все это своим сознанием.

Вы можете внести какие угодно изменения, вы можете сделать в этой воображаемой вами местности все, что захотите, вы должны чувствовать себя в полной безопасности.

( пауза на одну или две минуты )

Теперь поместите в придуманную вами среду домик.

Только не входите в него, а сначала хорошенько осмотрите снаружи.

Мы собираемся пойти на экскурсию в этот домик.

Итак, теперь входите в этот дом через парадную дверь.

Проходите по коридору, и вы попадаете в зеркальную комнату.

Вокруг вас - зеркала.

И в этих зеркалах вы видите свое отражение.

Теперь выходите из зеркальной комнаты,

Вы выйдете и попадете в длинный коридор,

Этот коридор кажется бесконечным, а по обе стороны коридора вы видите двери.

Вы видите, что все двери разных цветов.

Вы идете по коридору и проходите двери... двери... двери,

Потом вы останавливаетесь перед дверью, которая расположена слева.

Вы замечаете какого она цвета.

На двери вы можете увидеть табличку, образ или какой-либо символ.

Если на двери действительно есть какая-то табличка, образ или символ, то вы

смотрите на него и понимаете, что он означает.

Когда вы почувствуете, что готовы, вы открываете эту дверь и входите в комнату, которая находится за ней.

Осматривать комнату и ее обстановку вы можете сколько угодно; ее необходимо осмотреть самым тщательным образом.

( пауза на одну минуту )

Пока вы находитесь в этой комнате, вы изменяете все, что захотите. Не забывайте, что вы можете изменить все, что угодно, причем осуществление этих изменений может занять у вас сколько угодно времени.

( пауза на одну минуту )

Вы собираетесь покинуть комнату.

Вы можете задержаться еще ненадолго, чтобы завершить то, что вам хочется завершить.

Если вы захотите еще раз посетить эту комнату, вы сможете попасть туда в любое время.

А теперь вы выходите из этой комнаты обратно в длинный коридор.

Вы закрываете за собой дверь, но не запираете ее; не забывайте, что вы сможете вернуться сюда.

Вы снова идете по коридору, проходя одну дверь за другой.

Вы идете по коридору до тех пор, пока не останавливаетесь перед дверью, расположенной справа.

Вы должны обратить внимание на цвет этой двери... а также на табличку, образ или символ, которые вы видите на ней.

Ощутите, что вы готовы, открывайте дверь и входите в комнату.

Осмотру комнаты вы можете уделить столько времени, сколько вам нужно.

( пауза на одну минуту )

Не забывайте, что вы можете производить любые изменения в этой комнате.

( пауза на одну минуту )

Когда вы почувствуете, что вы готовы, вы можете завершать все изменения.

Помните, что вы сможете вернуться в эту комнату, когда пожелаете.

А теперь выходите из комнаты.

Выходите в коридор, закрывайте за собой дверь, но не запирайте ее.

После этого следуйте в том направлении откуда вы пришли.

Вы должны пройти мимо первой комнаты, в которую заходили.

После этого вы должны пройти через зеркальную комнату.

Обратите внимание на те изменения, которые могли произойти в вашем облике.

Проходите через первый коридор.

И выходите через парадную дверь.

Вы возвращаетесь в придуманный вами мирок.

Вы можете изменить в нем что угодно, затем вы должны найти спокойное место для того, чтобы сесть... и помедитировать.

Предметом вашей медитации должно стать то, что вы испытали в доме дверей \*

И что это может означать.

( пауза от одной до двух минут )

Когда вы будете готовы, отметьте несколько ключевых моментов, которые надо запомнить и не забыть, когда вы вернетесь в нормальное состояние, Вернувшись в нормальное состояние, вы должны помнить, где вы были, что вы чувствовали и что вам дали эти ощущения и впечатления.

В роли ключевых моментов могут выступать образы, символы, ощущения, цвета, эмоции, слова или фразы - короче говоря, все, что поможет вам запомнить пережитое. Вы должны помнить даже запахи, звуки и ощущения, которые сопутствовали вам в вашей медитации.

Когда вы почувствуете, что готовы вернуться в нормальное состояние, вы можете начать приближаться к завершению сеанса медитации.

Когда вы почувствуете, что готовы, вы можете позволить себе вернуться в нормальное состояние.

В реальность.

Вы выходите из медитативного состояния

И чувствуете себя бодрым... и обновленным.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов

И потянитесь.

Открывайте глаза и возвращайтесь в реальность.

Прогулка к морю

Примите удобную позу...

Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...

Дышите спокойно...

Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...

Вы лежите на мягкой, зеленой поляне...

Вокруг вас растут цветы...

Вдохните аромат цветов...

Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...

Тело легко и невесомо...

Все заботы и дела... отходят... на второй план...

Покой... приятный покой... овладевает... телом...

Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...

Музыка Вас успокаивает...

Вы отдыхаете... покой и отдых...

Тело... успокоилось... и расслабилось...

Все мышцы... расслабляются...

Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...

Тело расслаблено... тело спокойно...

Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...

Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...

С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя...

распространяется... по телу...

Тело согревается...

Тепло... и спокойно...  
Тепло... и покой... проходят по телу...  
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...  
Вы хорошо... чувствуете покой...  
Покой... и благополучие... во всем... теле...

Сейчас почувствуйте свое лицо...  
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...  
Лицо спокойно... лицо безразлично...  
Покой... полный покой...  
Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...  
Вы погружаетесь в туман...  
Туман окутывает ваше тело...  
Туман... окутывает голову...  
Приятный туман... окутывает... голову...  
Мозг... успокаивается...  
Мысли... замедляются...  
Медленнее... медленнее... медленнее...  
Вы дышите легко... и ровно...  
Дыхание спокойное... ритмичное...  
Закройте глаза...  
Вы находитесь в облаке тумана...  
Туман полностью окружает вас...  
Приятный, мягкий, серебристый туман...  
Туман начинает рассеиваться...  
Сквозь туман струится поток золотистого света...  
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...  
Выйдите из тумана...  
Перед вами простирается белый песчаный пляж...  
За краем пляжа начинается бесконечное море с чистой голубовато-зеленой водой...  
Посмотрите... на величественные морские просторы... перед вами...  
Вода простирается так далеко,... насколько хватает глаз...  
Идите вперед, пока не дойдете до того места, где сухой песок встречается с влажным песком у края воды...  
Остановитесь...

Тихие волны... набегают на берег... и шелестят у ваших ног...  
Почувствуйте,... как волны подступают к вам... и отступают назад...  
Это море... нескончаемой жизни... и сознания...  
Впитайте в себя все звуки и образы...  
Море наполняет вас жизнью... и сознанием...  
Вы наполняетесь любовью к жизни... и всем живым существам...  
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...  
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...

Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...  
Ощутите энергию этого света...  
Пусть свет свободно течет через ваше тело...  
Впитывается в поры вашей кожи...  
Наполняет вас своей энергией...  
Морские чайки кружат в небе над головой...  
Их крики разносятся далеко над водой...  
Это ваше место...  
Ваше глубоко личное, внутреннее место...  
Здесь вы свободны...  
Свободны быть тем, кем вы являетесь на самом деле...  
Свободны делать все, что пожелаете...

--- Самостоятельная работа 5 - 15 мин. ---

Пора возвращаться...  
Серебристый туман окутывает вас...  
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...  
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...  
Вы плавно плывете к началу путешествия...

Вы возвратились на поляну...  
Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...  
Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...  
Отдых освежил вас...  
Вы хорошо отдохнули...  
Голова ясная... легкая...  
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...  
Приятная бодрость... во всем теле...  
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...  
Вы глубоко и полноценно отдохнули...  
Через минуту сеанс закончится... и вы будете бодрыми... отдохнувшими...  
Силы приливают к рукам... и ногам...  
Сознание становится яснее... хочется потянуться...  
Потянитесь!  
Активнее!  
А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь...  
Улыбайтесь, улыбайтесь!  
Сеанс окончен.

Радость любви

Примите удобную позу...  
Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...  
Дышите спокойно...

Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...  
Тело легко и невесомо...  
Все заботы и дела... отходят... на второй план...  
Покой... приятный покой... овладевает... телом...  
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...  
Музыка Вас успокаивает...  
Вы отдыхаете... покой и отдых...  
Тело... успокоилось... и расслабилось...  
Все мышцы... расслабляются...  
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...  
Тело расслаблено... тело спокойно...  
Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...  
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...  
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя...  
распространяется... по телу...  
Тело согревается...  
Тепло... и спокойно...  
Тепло... и покой... проходят по телу...  
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...  
Вы хорошо... чувствуете покой...  
Покой... и благополучие... во всем... теле...  
Сейчас почувствуйте свое лицо...  
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...  
Лицо спокойно... лицо безразлично...  
Приятная прохлада разглаживает лоб...  
Разглаживает все морщинки на лице...  
Лицо спокойно... лицо расслаблено...  
Дыхание свободное... и легкое...  
Легкое, свободное дыхание согревает... и успокаивает...  
Покой... полный покой... во всем... теле...  
Прислушайтесь, как спокойно и ровно бьется ваше сердце...

Ваше дыхание спокойное и безмятежное...  
Все Ваше тело... находится в состоянии покоя...  
Только сознание работает ясно...  
Внутри вашего сознания рождается образ того, кто вас любит...  
Вы внимательно смотрите в его глаза...  
Вместе с этим взглядом в вас входит безмятежность и спокойствие...  
Вы слышите волшебные звуки музыки...  
Вы чувствуете согревающую силу любви, ее тепло...  
Любовь как музыка и музыка как любовь...  
Вы чувствуете неразрывную связь с любящим вас человеком...  
Вы переживаете необыкновенное ощущение единства с ним...  
В вашем сердце рождается чувство большой ответной любви...  
Это чувство начинает расти, как прекрасный весенний цветок...

И так же расширяется ваше волшебное чувство любви...  
Оно охватывает всех ваших близких и ваших друзей...  
Тепло вашей любви распространяется на всех людей, с которыми вы  
встречаетесь в вашей жизни...  
Вы переживаете чувство огромного единства со всеми, с кем вы  
встречаетесь...  
Тепла вашей души хватает на всех...  
Вы погружаетесь в чувство любви...и познаете себя и других людей...  
Вместе с вашей любовью вы глубже чувствуете свою жизнь...  
Вы любите всех людей, живущих с вами на этой земле...  
Вы любите одинаково как себя, так и других...  
Вы остро ощущаете, как ваша жизнь пронизывается любовью ко всему  
живущему на земле...  
Вы чувствуете, что ваша любовь делает жизнь гармоничной и радостной...  
Вы ощущаете вашу любовь как частицу мировой гармонии...  
Ваша любовь поднимает вас вверх, к абсолютному совершенству и гармонии  
мира...  
Ваше существо - как животворное солнце, из которого струятся лучи любви...  
Музыка изменилась...  
Музыка несет вам бодрость... энергию... здоровье...

Ваше тело наполнено энергией любви...  
Вы получили огромный заряд обновления... молодости...  
Мощная целительная сила любви... очистила вашу душу...

Ваши силы восстанавливаются...  
Отдых освежил вас...  
Вы хорошо отдохнули...  
Голова ясная... легкая...  
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...  
Приятная бодрость... во всем теле...  
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...  
Вы глубоко и полноценно отдохнули...  
Через минуту сеанс закончится...  
И вы будете бодрыми... отдохнувшими...  
Силы приливают к рукам... и ногам...  
Сознание становится яснее... хочется потянуться...  
Потянитесь!  
Активнее! А теперь... глубоко вдохните... и улыбнитесь... Улыбайтесь,  
улыбайтесь!  
Сеанс окончен.

Расслабление

Примите удобную позу...

Положение тела должно быть таково... чтобы при самом глубоком

расслаблении мышц... поза... не изменилась...  
Расслабьте мышцы... и убедитесь... что тело... неподвижно...  
Дышите спокойно... внимание... сосредоточено... на занятии...  
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...  
Все заботы и дела... отходят... на второй план...  
Покой... приятный покой... овладевает... телом...  
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше тело...  
Тело... успокоилось... и расслабилось...  
Все мышцы... расслабляются... вы чувствуете... как расслабляются...  
мышцы...  
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...  
Тело расслаблено... тело спокойно...  
Покой... полный покой...  
Живот... теплеет... живот приятно... теплеет...  
Живот согревается... приятным... глубинным... теплом...  
Тепло... и приятно... тепло... и спокойно...  
С каждым выдохом... тепло из живота... мягкими волнами покоя...  
распространяется... по телу...  
На каждом выдохе... теплые волны покоя... проходят... по телу...  
Тело... согревается...  
Тепло... и спокойно...  
Тепло... и покой... проходят... по телу...  
Покой... и безмятежность... покой... и безмятежность...  
Покой... полный... покой...  
Тело и сознание спокойны... и безразличны...  
Они... отдыхают...  
Отдых приятен... сознание успокаивается... и замедляется...  
Вы хорошо... чувствуете покой... покой... и благополучие... во всем... теле...

Ваше сознание... успокаивается...  
Сознание неторопливо... и мирно...  
Покой... полный... покой...  
Покой... и безмятежность...  
Сейчас почувствуйте свое лицо... почувствуйте свое... лицо...  
Почувствуйте... как мышцы лица... расслабляются...  
Лицо... спокойно... лицо... безразлично...  
Покой... полный покой...  
Вы медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман... покоя...  
Вы чувствуете, что медленно погружаетесь... в теплый... приятный туман...  
покоя...  
Вы погружаетесь...  
Вы погружаетесь в туман...  
Туман... окутывает... ваше тело...  
Туман... окутывает... голову...  
Приятный туман... окутывает... голову...

Мозг... успокаивается...  
Мысли... замедляются...  
Медленнее... медленнее... медленнее...  
Вы дышите легко... и ровно...  
Дыхание спокойное... ритмичное...  
Грудь легка... воздух легко и свободно... проходит в глубь тела...  
Ровное, легкое дыхание... успокаивает...  
Вы... успокаиваетесь...  
Успокаиваетесь... и расслабляетесь...  
Круг внимания... сужается до границ... вашего... тела...  
Чувствуете и воспринимаете только... свое... тело...  
Хорошо чувствуете, что тело успокаивается... успокаивается...  
Каждая мышца тела... успокаивается... и расслабляется...  
Тело расслаблено... тело спокойно...

Покой... полный покой...  
Все Ваше тело... находится в состоянии покоя...  
Сейчас внимание на дыхание...  
Легкий вдох...  
Легкий спокойный выдох...  
Легкий вдох...  
Легкий плавный выдох...  
Дыхание ровное...  
И спокойное...  
С каждым вдохом... Вас наполняет спокойствие...  
Спокойствие... наполняет вашу голову... грудь... тело...  
Покой... и приятное тепло... во всем вашем теле...  
Вы отдыхаете... покой и отдых... отдых... покой... отдых...  
Дыхание ровное... спокойное... ритмичное...  
Дыхание легкое... и приятное...  
Тело чистое... и прозрачное... тело чистое... и прозрачное...  
Доброта... и любовь... наполняют... тело...

### Активизация

Ваши силы восстанавливаются...  
Отдых освежил вас...  
Вы хорошо отдохнули...  
Голова ясная... легкая...  
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...  
Приятная бодрость... во всем теле...  
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...  
Вы глубоко и полноценно отдохнули...  
Через минуту сеанс закончится...  
И вы будете бодрыми... отдохнувшими...

Силы приливают к рукам... и ногам...  
Сознание становится яснее... хочется потянуться...  
Потянитесь!  
Активнее!  
А теперь... глубоко вздохните... и улыбнитесь...  
Улыбайтесь, улыбайтесь!  
Сеанс окончен.

Великий покой

Устраивайтесь удобно...  
Чувствуйте себя совершенно непринужденно...  
Сама поза вызывает расслабление... мышц...  
Лежите совершенно спокойно... и отдыхайте...  
Дышите спокойно...  
Внимание сосредоточено... на занятии...  
Чувствуете... и контролируете только себя... свое... тело...  
Все заботы и дела... отходят... на второй план...  
Покой... приятный покой... овладевает телом...  
Вы хорошо чувствуете... как успокаивается... и расслабляется... ваше... тело...  
Покой... полный покой...  
Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...  
Звуки несутся издалека... мимо сознания...  
Уходят все тревоги... заботы дня...  
Здесь только отдых... и покой...  
Ласковое, приятное тепло согревает стопы...  
Стопы ног наполняются приятным... пульсирующим... теплом...  
Вы отчетливо ощущаете это тепло... и приятную... тяжесть...  
Приятное тепло наполняет икры...  
Икры расслаблены и согреты...  
Расслабляются мышцы бедер...  
Бедра расслабляются... полностью расслабляются...  
Мышцы бедер... совершенно расслаблены...  
Ваши ноги тяжелые... теплые... неподвижные...  
Тепло окутывает ноги...  
Ноги полностью расслаблены... и согреты...  
Тепло мягкими волнами поднимается к животу...  
  
Тепло разливается по животу...  
Живот согревается... и расслабляется...  
Все мышцы живота расслабляются...  
Живот согревается...  
Живот согревается приятным... глубинным... теплом...  
Мягкий... теплый живот...  
Тепло перетекает на грудь...

Дыхание ровное... спокойное... ритмичное...  
Дыхание легкое... и приятное...  
Расслабляются мышцы груди...  
Вы выдыхаете... и грудь согревается...  
Мягкое тепло... согревает... грудь...  
Расслабляются мышцы спины...  
Спина удобно лежит... на опоре...  
Спина теплеет...  
Спина согревается мягким... приятным теплом...  
Спина свободно лежит на опоре...  
Растекается по опоре...  
Спина теплеет... и расслабляется...  
Приятный покой... во всем теле...  
Тихо... уютно... удобно... спокойно...  
Все тише вокруг... все глубже расслабление...  
Полная расслабленность... полный покой...  
Теплеют плечи...  
Тепло разливается с плеч на предплечья...  
Теплеют руки...  
Мышцы рук расслабляются...  
Руки полностью расслаблены...  
  
Теплые... неподвижные... руки...  
Мягкое, приятное тепло... растекается... и струится...  
Растекается по вашим рукам...  
Наполняет кисти рук... пульсирует в кончиках пальцев...  
Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...  
Язык расслаблен...  
Расслаблены губы...  
Прохладный, мягкий ветерок разглаживает лоб...  
Разглаживает все складки лба...  
Полная безмятежность...  
Полный покой...  
Расслабляются мышцы шеи...  
Голова свободно и легко лежит на опоре...  
Все мышцы шеи расслаблены и спокойны...  
Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...  
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...  
Тепло проникает в каждую клеточку тела...  
Тело растворяется... в окружающем пространстве...  
Границы тела исчезают...  
Все тело растворяется в воздухе...  
Голову окутывает туман...  
Приятный... теплый туман...  
Все звуки приглушаются в тумане безразличия... и покоя...

Глубже... и глубже... покой...  
Вы чувствуете... что медленно погружаетесь в теплый... приятный... туман  
покоя...  
Вы погружаетесь в туман...  
Туман окутывает ваше тело...  
Окутывает... ваше... тело...

Туман окутывает голову...  
Приятный туман... окутывает голову...  
Мозг успокаивается...  
Мысли замедляются...  
Медленнее...  
Медленнее...  
Медленнее...  
Вы дышите легко... и ровно...  
Дыхание спокойное... ритмичное...  
Грудь легка...  
Воздух легко и свободно... проходит в глубь... тела...  
Ровное, легкое дыхание... успокаивает...  
Вы... успокаиваетесь...  
Успокаиваетесь...  
Хорошо и приятно... лежать... и отдыхать...  
Полный покой... и отдых...  
Вы совершенно спокойны...  
Ваше тело отдыхает...  
Покой... полный покой...  
Покой и отдых... во всем... теле...

--- 5 - 15 минут на самостоятельную работу ---

Музыка изменилась...  
Музыка несет вам бодрость... энергию... здоровье...  
Ваши силы восстанавливаются...  
Отдых освежил вас...  
Вы хорошо отдохнули...

Голова ясная... легкая...  
Во всем теле нарастает ощущение легкости... и прохлады...  
Приятная бодрость... во всем теле...  
Вы заряжены энергией... желанием деятельности...  
Вы глубоко и полноценно отдохнули...  
Через минуту сеанс закончится...  
И вы будете бодрыми... отдохнувшими...  
Силы приливают к рукам... и ногам...  
Сознание становится яснее... хочется потянуться...

Потянитесь!  
Активнее!  
А теперь улыбнитесь.  
Улыбайтесь, улыбайтесь!

Горная прогулка  
Устраивайтесь удобно...  
Чувствуйте себя совершенно непринужденно...  
Сама поза вызывает расслабление мышц...  
Вы лежите на мягком, зеленом лугу...  
Наверху ярко светит солнце...  
Вокруг вас растут цветы...  
Теплый ветерок нежно овеивает ваше тело...  
Ветерок покачивает траву и стебли цветов вокруг вас...  
Вдохните аромат цветов...  
Посторонние звуки постепенно приглушаются... отдаляются...  
Звуки несутся издалека... мимо сознания...  
Уходят все тревоги, заботы дня... здесь только отдых... и покой...  
Отсутствие напряжения приятно...  
Расслабляются мышцы рук...  
Руки полностью расслабляются...  
Расслабляются мышцы ног...  
Ноги полностью расслабляются...  
Расслабляются мышцы туловища...  
Расслабляются мышцы живота...  
Расслабляются мышцы спины...  
Расслабляются мышцы груди...  
Приятное тепло во всем теле...  
Расслабляются мышцы лица... зубы разжаты...  
Язык расслаблен...  
Расслаблены губы...  
Лоб разглаживается...  
Разглаживаются все складки лба...  
Полная безмятежность...  
Тихо... уютно... удобно... спокойно...

Все тело обволакивается приятным, ласковым теплом...  
Тепло растворяет все ощущения... уносит их...  
Тепло проникает в каждую клеточку тела...  
Тело растворяется в окружающем пространстве...  
Границы тела исчезают...  
Вас окутывает туман...  
Приятный, теплый, серебристый туман...  
Все тело растворяется в тумане...  
Мозг... успокаивается...

Мысли... замедляются...  
Медленнее... медленнее... медленнее...  
Вы дышите легко... и ровно...  
Дыхание спокойное... ритмичное...  
Закройте глаза...

Вы находитесь в облаке тумана...  
Туман полностью окружает вас...  
Приятный, мягкий, серебристый туман...  
Сквозь туман слышится нежное журчание ручья...  
Ручей несет с собой потоки яркого солнечного света...  
Сделайте шаг вперед, в золотистый солнечный свет...  
Выйдите из тумана...

Вы находитесь у подножия величественной горы...  
Подойдите к горному ручью...  
Остановитесь...  
Впитайте в себя все звуки и образы...  
Прислушайтесь к мелодичному журчанию струй на отмелях и перекатах...  
Вам приятно прикосновение теплых солнечных лучей...  
Вы полностью окружены мощным энергетическим полем золотистого света...  
Свет защищает вас от всех негативных внешних воздействий...  
Ощутите энергию этого света...  
Пусть свет свободно течет через ваше тело...  
Впитывается в поры вашей кожи...  
Наполняет вас своей энергией...  
Наклонитесь и опустите пальцы в холодную воду...  
Сделайте глоток этой абсолютно чистой, освежающей воды...  
Идите вдоль ручья... вверх по течению...  
Ваша цель - вершина горы...  
Шагая вперед, слушайте птичий щебет...  
Вдыхайте запах сосновой смолы...  
Вы идете легко и свободно...  
Каждый шаг приближает вас к вершине...  
Ветер приносит аромат кедровника...  
Вы приближаетесь к вершине...  
Вы выходите на вершину и видите на другой стороне глубокий каньон...  
Вы можете прокричать самые важные вопросы в каньон у вас под ногами...  
И прочитать ответы в небе у вас над головой...  
Теперь задавайте свои вопросы... и смотрите ответы в небе наверху...

Пора возвращаться...  
Серебристый туман окутывает вас...  
Вы находитесь в облаке мягкого, прохладного тумана...  
Приятный, прохладный туман подхватывает вас...

Вы плавно плывете к началу путешествия...

Путешествие заканчивается...

Легкий, прохладный ветерок рассеивает туман...

Приятный белый солнечный свет полностью рассеял туман...

## Способы борьбы со стрессом

### **1. Снятие мышечного напряжения**

#### **Упражнение «Лимон»**

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### **Упражнение «Горячие ладошки»**

Растереть ладони до горячего состояния. Энергично промассировать каждый палец руки (на ладонях заложены все акупунктурные точки соответствующие внутренним органам).

#### **Упражнение «Дотянуться до неба»**

Руки взять в замок перед собой. Вывернуть, сделать вдох, поднять вверх и потянуться руками вверх и назад (обратить внимание на растягивание грудных позвонков). Выполнить пружинящие движения 6-8 раз. Опустить руки вниз, сделать выдох (повторить 3 раза).

#### **Упражнение «Поцеловать облачко»**

Руки взять в замок за спиной. Сделать вдох, потянуться руками назад – вверх. Подбородок поднять вверх, вытянуть губы трубочкой, раскрыть грудной отдел и область солнечного сплетения, прогнуться. Выполнить пружинящие движения руками 6-8 раз. Отпустить руки вниз, сделать выдох (повторить 3 раза). Активизируется вся гормональная система.

#### **Упражнение «Колючий ёж»**

Руки взять в замок перед собой. Вывернуть, сделать вдох, слегка согнуть колени, потянуться руками вперед – вниз, округлить спину. Шею вытягивать вперед (растягиваются: область между лопатками, плечи, поясница, локтевые суставы и запястья).

#### **Упражнение «Между небом и землей»**

Поднять левую руку ладонью вверх (давит на небо) (вдох), правая рука внизу за спиной, мизинец вдоль спины (давит на землю), потянуться левой рукой вверх. Из этого положения энергично сделать 3 скручивания вправо назад, одновременно, выдыхая. Повторить тоже в левую сторону. Почувствовать скручивание позвоночника.

#### **Упражнение «Гибкий ум»**

Руки взять в замок и положить на затылок. Потянуться локтями вперед. Голова слегка сопротивляется, мягко растягиваем мышцы задней поверхности шей. Медленно с сопротивлением поднять голову вверх, слегка прогнуться; повернуть голову вправо, надавить на ладонь. Тоже влево.

Повторить 3 раза. Упражнение укрепляет заднюю поверхность мышц шеи, активизирует сосуды головного мозга.

## **2. Приемы снятия эмоционального напряжения.**

а) Психологический душ- комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергического потенциала.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней...».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед- назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».

8. Руки на талии, выполняя наклоны вправо- влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается...», глубокий выдох: «И все у меня получается».

### б) “Мантра от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

И так – с каждым человеком.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

### в) “Звуковая гимнастика”.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, расскажу о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной

спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

#### г) Медитация

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно гуда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

### **Психотехнические упражнения**

#### **Психический покой:**

Займите на кресле удобную для себя позу. Опустите голову слегка вниз. Руки положите на колени. Закройте глаза. Начинайте выполнять первое упражнение « физический покой». Расслабьте мышцы тела. Шепотом произнесите: «Мои мышцы расслаблены», постарайтесь почувствовать расслабление. Сконцентрируйте внимание на руках. Произнесите: «Руки расслаблены». Сделайте паузу. Постарайтесь почувствовать расслабление рук. Произнесите: «Руки расслабленные, вялые».

Ваше внимание устремилось к ногам. Произнесите: «Расслаблены ноги, мышцы ног, расслаблены пальцы ног, расслаблены мышцы бедер, все мышцы ног расслабленные, вялые».

Шепотом сказали эти фразы и почувствовали расслабление рук и ног. Продолжайте расслабление всего тела. Произнесите: «Расслабились мышцы спины, расслабились шейные мышцы. Все тело расслабленное и вялое».

Представьте себе, что вы лежите на пляже, закрыли глаза, и все тело, согретое солнцем, расслабилось. Произнесите шепотом несколько раз с паузами: «Каждый мой мускул расслаблен и вял. Невесомость. Я как парящая птица в воздухе».

Через 5-6 минут вы добьетесь отчетливого состояния отдыха всего тела.

Вы уже научились расслаблять мышцы и вырабатывать физический покой. Теперь следует научиться вырабатывать психический покой.

Займите позу пассажира в самолетном кресле. Закройте глаза. Проведите первое упражнение.

Итак, вы расслабились. Шепотом скажите: «Полный физический покой». Почувствуйте состояние покоя. Шепотом скажите: «Все мышцы ушли. Я сосредоточена на покое. Все тревоги, заботы ушли. Покой, как одеялом, окутал меня». Шепотом скажите: «Сливаюсь с природой. Растворилась в природе. Покой, отдых. Я отдыхаю». На выработку состояния психического покоя надо затрачивать 5-6 минут. Если всё делалось правильно, с желанием, вы достигли состояния релаксации – физического и психического расслабления.

#### **Упражнение «Тяжесть».**

Шепотом произнесите: «Мои руки тяжелые, в руках ведра с водой, тяжелые руки. Кисти рук тяжело давят на бедра, чувствую тяжесть в правой руке». Мышцы напрягать не надо. Представьте, что в правой руке тяжелый портфель, набитый книгами. Портфель своей тяжестью тянет правую руку вниз. Правая рука давит на колено правой ноги. Рука приятно отяжелела. Рука неподвижная, тяжелая. Сосредоточьте свое внимание на выработке состояния тяжести рук. Затем шепотом скажите: «Тяжелые ноги. Ноги наливаются свинцом. Тяжесть».

Продолжать упражнение до тех пор, пока не почувствуете тяжесть рук и ног. Шепотом произнесите: «Все тело тяжелое. Тяжелые руки, тяжелые ноги, все тело тяжелое».

На фоне состояния физического и психического покоя, тяжести тела начинайте самовоздействие, направленное на выработку состояния тепла. Шепотом произнесите: «Полный физический и психический покой, тело тяжелое. Руки теплеют. Руки в теплой воде. Теплая вода согревает руки. Вода приятно щекочет кончики пальцев. Кисти рук теплые. Ладони на горячей батарее. Чувствую приятное тепло в правой руке. Моя правая рука погружена в нагретый солнцем песок. Песок нагревает правую руку, кровеносные сосуды в руке расширились. Приятное тепло струится с плеча в предплечье, из предплечья в кисть правой руки. Правая рука теплая».

Постарайтесь после каждой произнесенной фразы почувствовать тепло. Шепотом скажите: «Теплые ноги, теплые стопы ног. Теплые голени ног. Теплые бедра. Теплая волна прошла по ногам. Все тело тяжелое и теплое. Горячая кровь согревает правую руку. Приятное тепло проходит по рукам. Тепло доходит до пальцев. Чувствую тепло в кончиках пальцев. Я научилась расширять сосуды в руке. Я сама выработала состояние физического и психического покоя, тяжести и тепла правой руки».

Ваше внимание, как теплый луч света, которым вы медленно проводите по всем мышцам тела. Через 5-6 минут вы должны отчетливо почувствовать состояние тепла.

Тренировку четырехэлементного сеанса проводите ежедневно на протяжении всей недели. Постепенно сокращайте на 1-2 минуты время, отводимое на каждое упражнение. Доведите время до 10-15 минут.

#### **Упражнение « Голова»:**

Помимо интеллектуального напряжения, педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на воспитанников, подавлять их чрезмерную активность, в чем то сдерживать. Это вызывает у него перенапряжение, и различные физические недомогания. Мы предлагаем упражнение, помогающее снять болезненные ощущения в данной ситуации: «Встаньте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли».

#### **Упражнение «Руки».**

У вас идет урок. В группе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сегодня у вас это было три занятия и вы устали. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что усталость струится от головы к плечам, затем по предплечьям, достигает локтей, далее кистей рук и вытекает через кончики пальцев. Вы физически ощущаете тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, пройдитесь по классу. Порадуйтесь вопросам, которые задают дети. Это упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия.

#### **Упражнение « Пословицы».**

Предлагаем упражнение, хорошо снимающее депрессию и плохое настроение. Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы». Читайте пословицы или афоризмы в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение. Возможно, кроме успокоения, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.

#### **Упражнение « Фокусировка».**

Это упражнение выполняется за 10-15 минут до начала рабочего дня. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» - на правой руке, «Палец!» - на указательном пальце правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 секунд.

#### **Упражнение « Настроение».**

Как снять осадок после неприятного разговора с кем-либо? Впереди еще рабочий день, и необходимо сохранить внутреннее спокойствие и работоспособность. На перемене сядьте в учительской, возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте линии, цветные пятна, фигуры. Попробуйте представить себе, что вы переносите на бумагу ваше тревожное настроение, как бы материализуя его. Важно при этом выбрать цвет в полном соответствии с вашим настроением. А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново проживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Ваше эмоционально неприятное состояние исчезнет, оно перейдет в рисунок и будет уничтожено вами.

А теперь, успокоившись, идите работать.

Эти упражнения взяты из американской системы арт-терапии Н. Роджерс и адаптировано для педагогической деятельности.

### **Дыхательные упражнения**

Дыхательные упражнения оптимизируют газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких и улучшают самочувствия. Выполнение дыхательных упражнений успокаивает и способствует концентрации внимания. Плавные «растягивающие» движения снимают мышечное напряжение, повышает уровень психической активности и работоспособности. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный без напряжения вдох носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнений в положении стоя или сидя не нагибаться вперед.

*Все упражнения выполнять по 3-5 раз.*

Упражнение

**« Волшебные звуки»**

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « а». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук « и». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук «э». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук «о». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук «у». Пауза.

Сделать вдох (на счет раз, два), а на выдохе (раз, два, три, четыре) пропеваем звук «н». Пауза.

### **Упражнение «Ветер».**

На медленном выдохе пальцы или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Упражнение И. П. стать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Дыхание: только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, левую мизинцем правой руки. Дыхание медленное. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

### **Упражнения на снятие эмоционального напряжения**

**Упражнение 1.** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

**Упражнение 2.** Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

**Упражнение 3.** Слегка помассируйте кончик мизинца.

**Упражнение 4.** Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

**Упражнение 5.** «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

**Упражнение 6.** Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

**Упражнение 7.** «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

**Упражнение 8.** Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

**Упражнение 9.** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что

теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.
- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

### **Упражнение 10 «Улыбка фараона»**

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

*Результаты этого упражнения:*

*Физиологический:* улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

*Психологический:* возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

### **Упражнение 11 «Колба»**

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

### **Упражнение 12 «Пословицы»**

Упражнение, хорошо "снимающее" внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: "Русские пословицы", "Мысли великих людей" или "Афоризмы" (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, питайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот

факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

### **Упражнение 13. Ладони**

Трите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеревите пальцами мочки ушей, потрите уши.

**Упражнение 14. Техника «глубокого дыхания»** Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

### **Упражнение 15. Техника «управления гневом»**

Делаем глубокий, плавный вдох - на задержке дыхания: сжимаем сильно кулак (сначала левый) - делаем глубокий выдох. Затем правый кулак, затем оба кулака.

### **Упражнение 16. «Тигриное рычание»**

Вы пришли с работы, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь рабочий день (на начальство ведь не принято кричать). *Не ждите, когда кто-либо из членов семьи подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу.* Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.

Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы.

*Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрацу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.*

## Рецепты III блюд

Здоровое питание обеспечивает нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Здоровое питание – залог долгой жизни. Для хорошего самочувствия, правильного функционирования органов нам необходимо питаться качественной пищей. Разнообразие фруктов и овощей на вашем столе, кисломолочная и молочная продукция, орехи и злаки, это и есть здоровое питание! Мы постарались собрать для вас лучшие рецепты салатов, первых и вторых блюд, десертов и выпечки с максимальной пользой для вашего здоровья!

**1. Куриное филе** - универсальный и диетический продукт, который обладает массой преимуществ. Куриное филе легко приготовить, с ним нет никакой мороки, готовится филе быстро, получается вкусно. Но, к сожалению, многие считают, что **блюда из куриного филе** довольно однообразны. Главный нюанс приготовления филе - не пересушить его, а значит - не передерживать на огне или в духовке.

Нам понадобится:

- 2 филе из куриных грудок
- растительное масло для жарки

Маринад:

- 1 ст.л. мёда
- 100 мл. соевого соуса
- 2 ч.л. горчицы
- 2 зубчика чеснока
- прованские травы

1. Куриное филе промыть и нарезать на полосочки, из расчёта по три полоски на одну косичку.

2. Из соевого соуса, мёда, горчицы, прованских трав и чеснока приготовить маринад.

3. Залить полосочки куриного филе маринадом и оставить 30-60 минут, можно и на дольше.

4. Из полосок куриного филе сплести косички. Кончики косичек закрепить зубочистками.

5. Обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности. Затем прикрыть сковороду крышкой и минут десять протушить.

6. Удалить зубочистки и подавать к любому гарниру. Приятного аппетита!



## 2. Блюдо из рыбы

Яркий, лёгкий и полезный летний салат с лососем и йогуртовой заправкой. Идеальное блюдо для ведущих здоровый образ жизни!

### Мы рекомендуем

Кедровые орешки в салате можно заменить на ядра кешью

### Ингредиенты

Филе охлажденного лосося без кожи	250 г
Йогурт натуральный	250 г
Огурец	1 шт.
Помидоры черри	6 шт.
Редис	по вкусу
Салатная смесь	по вкусу
Мята	по вкусу
Лайм	1 шт.
Лимон	1 шт.
Соль и перец	по вкусу
Тимьян	1 веточка
Орехи кедровые	по вкусу
Масло оливковое	по вкусу

### Пошаговая инструкция

1. Листья салата промыть и просушить.
2. Нарезать огурец, томаты черри, редис. Добавить к листьям салата.
3. Мелко нарезать мяту, натереть цедру лайма и лимона.
4. Смешать йогурт, мяту и цедру, добавить соль и перец по вкусу.
5. Нарезать филе лосося кубиками среднего размера. На раскалённой сковороде без масла обжарить филе по 3-4 минуты с каждой стороны, посолить и поперчить. Положить на сковороду стебли тимьяна для аромата.
6. Дно сервировочной тарелки залить смесью с йогуртом, сверху выложить овощной салат. Добавить кедровые орешки и немного оливкового масла. Сверху выложить кусочки готового лосося.
7. Блюдо готово! Приятного аппетита!



3. Салат из свежей капусты - прекрасный вариант для легкого перекуса или дополнению к основному блюду. Готовится быстро и просто, получается постным и легкоусвояемым. Сыроедческий салат. Салат из свежей капусты - едва ли не самый популярный гарнир к котлетам в простых столовых. В действительности, этот салат отлично сочетается с большинством мясных блюд, да и сам по себе салат может быть отличным вариантом для легкого перекуса. Минимум ингредиентов, минимум усилий (салат готовится настолько просто, что рецепт с фото и не особо-то нужен) - и вполне вкусный салатик у вас на столе. Приятного аппетита! ПС. Кстати, этот салат - это еще и кладезь полезных веществ. Особенно - для диабетиков, поскольку капуста практически не содержит углеводов (содержит, но очень мало), улучшает обмен веществ, способствует выделению желудочного сока и вообще всячески укрепляет здоровье диабетиков.

Состав / Ингредиенты:

Белокочанная капуста 300гр., морковь 1 шт., луковица 1 шт., чеснок 3 зубчика, подсолнечное масло 3-4 ст. л., уксус 1 ч.л., сахар 2 ч.л., соль - по вкусу.

300 грамм белокочанной капусты промываем под холодной водой, чистим лук и морковь. Капусту нарезаем тонкой соломкой. Морковь натираем на крупной терке, лук нарезаем кубиками, чеснок либо мелко-мелко нарезаем, либо пропускаем через чесночницу. Все овощи перекладываем в одну посуду. Поливаем салат подсолнечным маслом и уксусом, добавляем немножко сахара и соли. Хорошенько перемешиваем - и салат из свежей капусты готов!



4. Закуска на тему "а-ля капрезе"! Легкая в приготовления, легкая по калорийности, а самое главное - пикантная, свежая и вкусная! Угощайтесь!

Знаменитый салат мы приготовим в виде оригинальной закуски. Такие помидоры украсят любой праздничный стол, романтический ужин. Как приготовить фаршированные помидоры в итальянском стиле смотрите в пошаговом рецепте.

Состав / Ингредиенты: помидор 2 шт. (лучше выбирать сорт сливка), моцарелла 100-150 гр. (шарики), базилик свежий 1 пучок (небольшой), масло оливковое по вкусу, уксус бальзамический по вкусу, соль по вкусу.

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Помидоры и базилик помойте, обсушите. Помидоры нарежьте "гармошкой", не дорезая до конца, чтобы сохранить целостность. Моцареллу нарежьте кружочками. В разрезы помидоров положите сыр. Затем выложите базилик и посолите по вкусу. Можно солью с травами. Сбрызните оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Наша закуска готова! Приятного аппетита!



##### 5. Полезные шоколадные панкейки

Состав / Ингредиенты: мука цельнозерновая 140 гр., яйцо 2 шт., какао-порошок 15 гр., молоко 200 мл., растительное масло 1 ч.л., разрыхлитель теста 1 ч.л., стевия по вкусу.

Подготовьте продукты. Приступим! В глубокой миске соедините цельнозерновую муку с разрыхлителем, какао и стевией (ее количество по вкусу). Перемешайте. Яйца разделите на белки и желтки. Молоко соедините с желтками, размешайте. Белки яиц взбейте до устойчивых пиков. Соедините все три массы: сначала в молочную добавьте мучную, хорошо венчиком или миксером перемешайте, чтобы комочков не было, а потом введите белковую. В самом конце положите ложечку масла. Тесто готово. Разогрейте сковороду.

Панкейки жарят на сухой горячей сковороде. Столовой ложкой или половником налейте в центр тесто, дождитесь пока оно станет пузырчатым. Лопаткой переверните на другую сторону, 30 секунд и готово! Готовые панкейки подавайте с любимыми джемами, соусами или сгущенным молоком! Приятного аппетита!



#### 6. Салат «Щетка» для похудения

Состав / Ингредиенты: капуста белокочанная 200 гр., свекла 150 гр., морковь 150 гр., лимонный сок 1-2 ч.л., растительное масло 2 ст.л. (лучше оливковое), укроп по вкусу.

Подготовьте все необходимые продукты для салата. Все овощи должны быть свежими и сырыми. Вымойте их и очистите от кожуры. Нашинкуйте тонко капусту белокочанную. Морковь натрите на крупной терке или на терке для овощей "по-корейски". Очищенную свеклу натрите на терке для овощей "по-корейски". Соедините все овощи в глубокой посудине, добавьте рубленый укроп, лимонный сок и растительное масло. Перемешайте салат. Подавайте к столу только свежеприготовленным. Приятного!



## Комплексы гимнастик

**Комплекс упражнений для людей, работающих преимущественно сидя**

1. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх—вдох, возвращаются в исходное положение—выдох. Повторяют 3-4 раза.
2. Стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой—выдох, возвращаются в исходное положение—вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.
3. Стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх—вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула—выдох. Повторяют 3-4 раза.
4. Стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая—выдох, выпрямляясь—вдох.
5. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте выдох, при возвращении в исходное положение—вдох. Повторяют 5-6 раз.
6. Сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх—вдох, возвращаются в исходное положение—выдох. Повторяют 3-4 раза.
8. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед—вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.
9. Стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок—вдох, возвращаясь в исходное положение—выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

**Физкультурная минутка при утомлении глаз**

Следующие упражнения помогают улучшить крово- и лимфообращение, питание глаз и обменные процессы, повысить тонус мышц:

- Закрыв глаза, вращайте по кругу глазами яблоками — сначала влево, потом вверх, вправо, вниз. Затем в обратном направлении 4-5 раз в одну, а затем 4-5 раз в другую сторону. Постарайтесь не жмуриться.
- При закрытых веках посмотрите сначала вверх, потом вниз. Повторить 8 раз.
- «Моргание». Открыв глаза, нужно пристально смотреть вперед 30 секунд, затем быстро моргать, затем опять неподвижно смотреть перед собой. Повторить 3 раза.

- «Движение V». Смотрите сначала влево, потом вверх, затем вправо, потом опустите глаза и т. д. Повторить 8 раз.
- Напрягите мышцы висков, как бы желая поднять уголки глаз. Это упражнение способствует разглаживанию морщин в уголках глаз (так называемые «гусиные лапки»).
- Посмотрите на кончик носа, а затем вдаль. Упражнение повторить 8 раз.
- Глаза открыты, взгляд — вперед. Закройте глаза. Начните попеременно надавливать указательным и средним пальцами обеих рук на наружные углы одного, затем другого глаза.
- Закройте глаза. Постарайтесь их прищурить, в то время как пальцы обеих рук оказывают сопротивление — указательные надавливают на наружные углы глаз, средние — на середину бровей, безымянные — на внутренние углы глаз.
- Глаза закрыты. Попробуйте «нахмуриться», то есть свести брови к середине, преодолевая сопротивление надавливающих пальцев, положение которых также, как и в предыдущем упражнении.
- Глаза закрыты. Указательным и средним пальцами рук сделать «вилку», зафиксировав наружные углы глаз. При отведении глаз до упора вправо «подмигните» правым глазом, противодействуя этому нажимом пальцев вглубь. То же — влево. Повторите упражнение 2-3 раза.

### **Скрытая производственная гимнастика - "офисный фитнес"**

Все статические упражнения можно выполнять абсолютно незаметно для окружающих, не отвлекая и не беспокоя их. Для этого лишь необходимо сохранять мимику, подобающую рабочей обстановке.

1. Сидя за столом (например, работая за компьютером, разговаривая по телефону, работая с документами, общаясь с коллегами и т.д.) незаметно для окружающих возьмитесь одной рукой за край стола и напрягите руку так, будто пытаетесь приподнять стол. Контролируйте усилие, чтобы не перевернуть стол.

Через некоторое время мышцы руки устанут. Когда почувствуете, что больше не можете удерживать руку, начните выполнять то же самое другой рукой.

Упражнение эффективно тренирует мышцы рук.

2. Сидя за столом (не отвлекаясь от работы), положите руку на стол ладонью вниз и сильно надавите сверху вниз на крышку стола.

Не меняйте силу давления столько времени, сколько сумеете - от нескольких секунд до нескольких минут. Когда почувствуете усталость, выполните упражнение другой рукой. упражнения 1-2 можно делать двумя руками одновременно.

Выполняя упражнения 1-2, вы тренируете большую грудную мышцу, трехглавую мышцу, поверхностные мышцы задней группы предплечья и др.

3. Если у вас свободны обе руки, одну из них положите на стол ладонью вниз (как в упражнении 2), а другую подведите под крышку стола ладонью вверх.

Одновременно одной рукой сильно надавите на крышку стола сверху вниз, а второй - снизу вверх, как бы пытаетесь приподнять её. Выполняйте упражнения синхронно с одинаковой силой, так чтобы они компенсировали друг друга, иначе можно перевернуть стол. Когда почувствуете усталость, смените направления усилий противоположными. Эти упражнения тренируют большую грудную мышцу, трехглавую мышцу, поверхностные мышцы задней группы предплечья, двуглавую мышцу, поверхностные мышцы передней группы предплечья и др.

4. Сидя за столом, передвиньтесь поближе к краю стула так, чтобы бедро не лежало на стуле. Оторвите от пола ступню одной ноги, приподнимите ее на несколько сантиметров над уровнем пола (рис. 4) и удерживайте в таком положении до тех пор, пока не почувствуете усталость. Выполните упражнение другой ногой. Чем выше от пола и прямее будет нога, тем больше нагрузки получают мышцы, тем эффективнее тренировка.

Упражнение тренирует прямую, широкие мышцы бедра, а также прямую и косые мышцы живота и др.

5. Сидя за столом, передвиньтесь на край стула. Обопритесь двумя руками на край стола и оторвите обе ступни от пола (рис. 5). Держите ступни навесу столько, сколько сможете. Это очень эффективное упражнение, способствующий тренировке большой группы мышц живота (прямую, косую), рук и ног (трехглавую, разгибатели запястья и пальцев, мышцы бедра), а также большую грудную мышцу.

Упражнение довольно тяжелое, поэтому в начале тренировки (или после длительного перерыва между тренировками) его следует выполнять в течение всего лишь нескольких секунд. Занимаясь регулярно, постепенно увеличивайте время выполнения этого упражнения. Вместе с тем постарайтесь выполнять его как можно чаще, так как оно дает значительную прибавку силы большой группе мышц за короткое время.

6. Сидя на стуле, положите правую руку на колено правой ноги справа, с внешней стороны ноги. Надавите рукой на колено так, словно хотите сдвинуть его к левой ноге. Одновременно напрягите мышцы правой ноги и упирайтесь коленом в руку так, чтобы движения скомпенсировали друг друга.

5. Почувствовав, что работающие мышцы устали, расслабьте их и выполните то же левой рукой и левой ногой. Если обе руки свободны, выполняйте одновременно двумя руками и ногами.

Это упражнение можно выполнять в статодинамике. Движения рук остаются такими же, как они описаны в статическом варианте этого упражнения. В статодинамическом варианте упражнения добавляется движение коленей: внутрь, по направлению друг к другу под воздействием давления рук, затем - в обратную сторону, наружу, сопротивляясь направлению давления рук. Во время выполнения движений коленями мышцы ног всё время остаются сильно напряженными.

Упражнение позволяет отлично тренировать одновременно группы мышц рук, ног, живота, груди и спины.

6. Сидя на стуле, положите кисть правой руки на внутреннюю сторону колена правой ноги. Надавите рукой так, как будто пытаетесь отвести колено в сторону по направлению от левой ноги. Одновременно напрягайте мышцы ноги так, как если бы вы пытались подвести правое колено к левому. Скомпенсируйте оба движения. Выполните упражнение другой рукой и ногой, когда почувствуете усталость. Это упражнение также можно выполнять одновременно обеими руками и ногами. Статодинамический вариант упражнения: дополнить упражнение, описанное выше, движениями коленей: сначала по направлению давления рук, затем - в обратную сторону. Упражнение тренирует рук, ног, живота и спины.

7. Сидя на стуле, положите правую руку сверху на правое колено и сильно надавите рукой вниз. Выполните упражнение другой рукой и другой ногой, когда устанете.

Упражнение можно выполнять двумя руками одновременно.

**Статодинамический вариант** этого упражнения предполагает дополнительное движение коленей вверх и вниз. При этом давление рук должно постоянно компенсироваться напряжением мышц ног. При выполнении этого упражнения эффективно тренируются мышцы рук, груди, живота.

- Сидя на стуле, захватите одной рукой запястье другой руки и потяните руки в разные стороны. Когда мышцы устанут, выполните то же самое другой рукой.

В продолжение упражнения, не меняя положения рук, смените направление усилия: захваченная рука тянет вниз, а захватывающая - вверх. Когда мышцы устанут, поменяйте движения рук: теперь правая рука должна выполнять работу, совершаемую левой и наоборот.

Сохранив положение рук, снова смените направление усилия. Теперь захваченная рука должна надавливать снизу на ладонь захватывающей. Каждый раз, почувствовав усталость при выполнении упражнения, меняйте направление усилия.

Не прикладывайте чрезмерных усилий, чтобы не повредить суставы рук. Лучше увеличьте продолжительность выполнения упражнения.

Все упражнения можно делать в свободные минуты или непосредственно во время работы, если она не требует максимальной сосредоточенности. Например, когда вы выполняете привычную работу "автоматически".

Занимаясь систематически, со временем вы привыкнете делать эти упражнения, не отвлекаясь во время выполнения и более сложной работы, поскольку часто выполняемые однообразные движения быстро автоматизируются по принципу образования условно-рефлекторной связи (сел за стол - нажал рукой на столешницу и т.п.).

### **Физкульт-минутки**

Физкультминутки проводятся в индивидуальном порядке во время коротких перерывов в работе (2—3 мин). Они состоят из отдельных физических упражнений, цель которых — снижение возникающего утомления.

В помещениях, где проводится производственная гимнастика, необходимо поддерживать соответствующие санитарно-гигиенические условия. Перед занятиями гимнастикой их следует проветривать, а во время проведения физкульт-минутки выключать машины и механизмы, производящие шум. В теплое время года занятия желательно проводить на открытых площадках, расположенных с подветренной стороны.

### **Микропауза активного отдыха**

Микропауза активного отдыха - это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с. Цель микропауз - ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

Она повышает умственную работоспособность путем активизации нервных центров, снятия излишней возбудимости, а также путем усиления мозгового и периферического кровообращения. Физкультурные микропаузы надо выполнять часто, независимо от применения других форм производственной гимнастики. Физкультурная микропауза выполняется непосредственно во время работы и может состоять из следующих упражнений.

1. И. п. - сидя. Закрыть глаза, сильно сжать веки на 5 с. Открыть глаза и посмотреть вдаль. Снова закрыть глаза, сжав веки на 5 с. Открыть глаза и посмотреть на кончик носа.
2. И. п. - сидя. Опустить голову и перекатывать ее без напряжения в стороны.
3. И. п. - сидя. Передать тяжесть тела на правую ягодицу. Сделать то же на левую. Передать тяжесть тела назад. Сделать то же вперед.

## Самомассаж

1. **"Мытье головы"**.

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

2. **"Обезьяна расчесывается"**. Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно,

3. **"Ушки"**. Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

4. **"Глазки отдыхают"**. Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

5. **"Веселые носики"**. Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Вращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

6. **"Рыбки"**. Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

7. **"Расслабленное лицо"**. Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам;

"разгладить" лоб от центра к вискам.

медработник ДОУ самомассаж8. **"Гибкая шея, свободные плечи"**. Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

9. **"Сова"**. Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох.левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

10. **"Теплые ручки"**. Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются.

Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.

11. **"Домик"**. Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

12. **"Теплые ножки"**. Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

## Лимфодренажная гимнастика

Роль лимфатической системы в жизни человека огромна. Она охватывает весь наш организм, её ткани и клетки выполняют специальные задачи.

Лимфа – это белая жидкость. Система проходит через весь организм человека и отвечает за самое важное – очищение и иммунитет.

**Как понять, что лимфатическая система не в порядке?**

Лимфатическая система защищает нас от вирусных заболеваний, отвечает за клеточный метаболизм и выводит вредные токсины из организма. Проблемы с системой приводят к застою лимфы, нестабильной циркуляции и нарушению её движения в венозное русло. Причинами этого могут быть сидячий образ жизни, несбалансированный рацион, тесная одежда и высокие каблуки, курение, употребление алкоголя.

**Симптомы нарушения оттока лимфы**

- Кислый запах тела
- Припухлость в суставах
- Увеличенные лимфоузлы (например, на шее, локтях или в подмышках)
- Отёки конечностей
- Потливость ладоней и стоп
- Болезненность и набухание груди
- Заложенность носа
- Утренняя слизь в носоглотке
- Склонность к заболеваниям дыхательных путей

**Зарядка, которая поможет снять отёки и зарядиться энергией**

После сна необходимо пробудить и вернуть тонус лимфатической системы, запустить метаболизм, активизировать работу кишечника. Каждое утро должно начинаться с простых, но очень эффективных упражнений. Нужно их выполнять сразу после пробуждения, натощак.

**Массаж области ключицы****Техника выполнения**

- Лечь на спину, на ровную поверхность.
- Руки скрестить на груди так, чтобы пальцы левой руки были под правой ключицей, а правой руки – под левой ключицей.
- Локти поднимите так, чтобы пальцы проваливались в ямки около ключиц.
- Вдох нужно делать, находясь в исходном положении, а при выдохе немного надавливать на ямки над ключицами.

Повторить упражнение следует 15-20 раз.

**Перекачивание на стопах****Техника выполнения**

- Нужно встать прямо и вытянуть руки ровно вдоль тела. Ноги должны находиться параллельно друг к другу.

- Поднимитесь на носочки и задержитесь в этом положении на секунду.
- Вернитесь в исходное положение и постепенно перекатитесь на пятки.
- Дышите спокойно и ровно.

Повторите упражнение 20 раз.

### **Массаж солнечного сплетения**

#### **Техника выполнения**

- Встаньте или сядьте так, чтобы спина была ровной.
- Указательные и большие пальцы обеих рук держите вместе.
- На вдохе положите пальцы под рёбра в область солнечного сплетения.
- Затем обнимите себя руками и надавите на точку на спине.
- Задержитесь в этом положении на секунду.

Повторите упражнение 15-20 раз.

### **«Японская вибрация»**

#### **Техника выполнения**

- Ложитесь на ровную поверхность на спину.
- Поднимите руки и слегка согните ноги в коленях.
- Встряхните ногами, пытаясь максимально расслабить свои конечности.
- Дышите ровно и спокойно.

Повторяйте упражнение в течение 1-3 минут.

### **«Лягушка»**

#### **Техника выполнения**

- Сидя на ровной и плоской поверхности, согните ноги в коленях так, чтобы стопы касались друг друга.
- Руки положите на колени и нажимайте на них быстро, чтобы колени слегка подпрыгивали.
- Дыхание должно быть ровным и спокойным.

Повторять упражнение нужно 30 раз.

### **«Тараканчик»**

#### **Техника выполнения**

- Ложитесь на спину и поднимите руки и ноги вверх.
- Начните слегка потряхивать ими, как бы вибрируя.

Упражнение нужно делать в течение минуты.

### **Лимфодренажные прыжки**

#### **Техника выполнения**

- Расположите ноги чуть ближе друг к другу, чем на ширине плеч.
- Согните ноги в коленях для лучшей амортизации при прыжках.

Женщинам необходимо придерживать грудь руками.

- Прыгайте так, чтобы основной удар приходился на пятку.

Выполняйте упражнение минуту.

### **Скручивание**

#### **Техника выполнения**

- Ложитесь на ровную поверхность на спину.
- Согните ноги в коленях и поднесите их как можно ближе к груди.
- Затем вернитесь в исходное положение.
- Выполняйте упражнение быстро, но при этом важно чувствовать себя комфортно.

- Дыхание должно быть ровным и устойчивым.
- В исходном положении нужно делать вдох, а на выдохе делать скручивание.

Повторить упражнение следует 20 раз.

Лимфатическая система играет одну из ведущих ролей в функционировании организма, поэтому необходимо уделять ей достаточное внимание. Ежедневно тренируйтесь по нашим рекомендациям, чтобы жить здорово и счастливо. Здоровый человек — это всегда счастливая улыбка, поток идей и заряд бодрости.