




ИРИНА МУХИНА

ЧЕРЕЗ
ТОНУС К
ЗВЕЗДАМ



Ирина Мухина
Через тонус к звездам

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Мухина И.

Через тонус к звездам / И. Мухина — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Проверенная оригинальная авторская методика (5 простых действий, 5 типичных ошибок, 5 ценных бонусов) за 5 дней переведет ваш жизненный тонус на новый уровень, и вы начнете действовать мощно и продуктивно, получите полезные привычки, перестанете откладывать важные дела в долгий ящик. 3-я версия, исправленная и дополненная.

Содержание

От автора	6
Введение	8
Тонус – всему голова	9
Признаки низкого тонуса	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

*Веселое выражение лица постепенно отражается и на внутреннем мире.
Иммануил Кант*

От автора

Приветствую вас, уважаемые читатели!

Я рада, что вам захотелось прочесть мою брошюру «Через Тонус к Звездам!» Уверена, что вы найдете в ней много ценной информации для себя и своих друзей и близких.

Знаете, с какой самой частой проблемой обращаются ко мне люди?

Жизнь категорически не устраивает!

Хочется поменять все, найти дело по душе, влюбиться, денег заработать, а сил не достаточно, чтобы реализовывать свои же планы и мечты.

Почему так происходит или, вернее, о чем это говорит?

Об уровне жизненного тонуса.

Тонус человека настолько низкий, собственной энергии так мало, что достижение даже самых привлекательных целей откладывается. Да что там цели. Порой даже помечтать затруднительно.

Я очень хорошо знаю это состояние по себе. На заре перестройки, когда все в стране стало катастрофически быстро меняться, я поняла, что пора начать меняться и мне. Я строила планы, прописывала цели, но никак не могла начать действовать. Я лежала на диване целыми днями, бесконечно думая, как и что лучше сделать.

Я злилась на себя, на мужа, что он мало зарабатывает, плакала, снова заставляла себя мечтать. Мне не хватало энергии для рывка. Приходилось накапливать ее по крупинкам. Вытаскивать из себя страхи, признаваться, что я не такая уж уверенная, как мне нравилось думать.

Замечательно, что это все в прошлом. Сейчас я знаю, с чего начать любые изменения. Начать так, чтобы желанные перемены стали по плечу. Подскажу всем. Вам не придется хвататься то за одно, то за другое, отбрасывая малоэффективное и медленное, как мне когда-то.

Методика «Через Тонус к Звездам» разработана мной для себя и очень мне помогла. Потом я начала предлагать ее на своих семинарах, участники пробовали и хвалили. Я вносила изменения, убирала долгодействующее, упрощала, проверяя снова и снова.

В данной брошюре я рассказываю о базовых моментах повышения тонуса, для домашнего использования. Вы можете на себе убедиться, как это работает. Самостоятельно, через простые упражнения, вы вернете себе тонус и бодрость духа, и ваши заветные мечты дождутся тех самых лучших времен, когда вы их исполните.

В добрый путь!



Ваш ментор по изменениям,
Ирина Мухина.

Введение

Мы все живые люди, и мы устаем. Нам нравится жить с вдохновением, наполненно и легко, но периоды потери энергии, лени, апатии, безразличия к жизни случаются у каждого. Есть надежда, что стоит выспаться, и все наладится. Но одна, вторая, третья ночь проходят беспокойно, с прерывистым сном, и усталость накапливается день ото дня.

Такое состояние может возникнуть, например, после завершения долгосрочного проекта, в который вложено много сил. Казалось бы, все позади, победа, а напряжение остается долго. Тревожное ожидание трудных времен дает похожее состояние, когда невозможно собраться и действовать. Или постоянный фоновый страх высказать свое мнение. Человек все время настороже и это крадет силы. А еще, когда человек часто ставит себя в позу «не покажу свою слабость», он вдвойне становится уязвим. И нельзя пренебрежительно к этому относиться.

Как бы вас не прижало, пожалуйста, помните, что подвиги и нахрапистый подход в избавлении от усталости для поднятия тонуса не годятся. И даже вредны, так же как вредны активные действия на болоте. Трясина быстрее утащит вас на дно, если вы начнете суетиться и барахтаться. Вылезать из долгой усталости, лени, недостатка энергии следует как из болота – спокойно, методично и конкретно.

Прислушайтесь к себе. Если понимаете, что все-таки не справитесь в одиночку, то обращайтесь к специалисту. Если же решительности хватает, то следуйте методике – все шаги расписаны. Внимательно изучите все пункты, подготовьтесь и начните действовать.

Техника безопасности простая:

1. Начинать с первого шага!
2. Этапы не перескакивать!
3. Отслеживать свое состояние.

Даже, если вам интереснее сделать последнее задание, начните с первого. В этой последовательности заложен глубокий смысл. Откройте его для себя. Каждый человек уникален, поэтому слушайте себя, относитесь внимательно и бережно.

В моей практике не было отрицательных отзывов по этой методике. Но вполне возможно, что вы захотите как-то модифицировать упражнения (но не порядок их выполнения), использовать более быстрый или более медленный темп.

Самый верный сигнал того, что вы все делаете разумно и соразмерно своей природе – ваше отличное самочувствие, рост свободной энергии и желание свернуть горы, чтобы добиться своих целей.

Тонус – всему голова

Для душевно здорового и уверенного в себе человека естественно радоваться жизни, восхищаться, мечтать, считать прибыль, играть с детьми и все такое. Даже, если возникли трудности или напала грусть, человеку с высоким жизненным тонусом, пройти через испытания легче.

Высокий тонус – это про смелую жизнь в хорошем смысле. Хочу и ворочу. Мне надо, и я делаю. Чувство кайфа от себя и своей жизни без дополнительных стимуляторов. Как в кино – жизнь хороша и жить хорошо. Дела как будто сами по себе делаются. Не надо суетиться и напрягаться.

Низкий тонус – это состояние «убытия» из жизни при жизни. Характеризуется разными параметрами, не просто устала и лежу. Иногда сразу и не понять, что человек в низком тонусе, кажется, что активный, скандальный, напористый.

Мы не будем в этой небольшой книжке обсуждать причины низкого жизненного тонуса. Собственно, причинами является вся наша жизнь, привычки, режим, возраст, включая родовой поток и бывшие воплощения. Давайте рассмотрим повнимательнее сами состояния низкого тонуса и высокого тонуса. Чтобы уметь распознать их в себе и принять меры.

Признаки низкого тонуса

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.