




ИРИНА МУХИНА

ЧЕРЕЗ  
ТОНУС К  
ЗВЕЗДАМ



# Ирина Мухина

## Через тонус к звездам

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56078290](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56078290)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

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	5
Введение	8
Тонус – всему голова	10
Признаки низкого тонуса	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

*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, пла-

кала, 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 былые 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.