

Ирина Бйорно

Энергия жизни

Практическое руководство для здоровой и счастливой жизни



Ирина Бйорно
Энергия жизни. Практическое
руководство для здоровой
и счастливой жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11950365

ISBN 9785447424558

Аннотация

Полная книга о секретах жизненной энергии на каждый день: упражнения, диета, секреты каждого дня и, конечно, тайны долголетия. Для того, кто хочет прожить долгую и здоровую жизнь без болезней и стресса.

Содержание

Предисловие	5
1. Правило №1 (большой палец)	13
2. Правило №2 (указательный палец)	17
3. Правило №3 (средний палец)	21
4. О законе энергии тела	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Энергия жизни Практическое руководство для здоровой и счастливой жизни

Ирина Бйорно

Иллюстратор Ирина Бйорно

Фотограф Ирина Бйорно

© Ирина Бйорно, 2023

© Ирина Бйорно, иллюстрации, 2023

© Ирина Бйорно, фотографии, 2023

ISBN 978-5-4474-2455-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие



Эта книга написана, чтобы ответить на самый фундаментальный вопрос в вашей жизни: Как создать и поддерживать высокий уровень энергии на протяжении всего жизненного цикла.

Что такое здоровье? Отсутствие болезни? Не совсем. Как показывает мой собственный опыт, это скорее потенциал до-

полнительных ресурсов (энергии) в системах организма. Хорошее здоровье – большой потенциал, а это означает устойчивость и быструю адаптацию при изменении внешних условий, тогда как плохое здоровье означает низкий (иногда нулевой) потенциал и неспособность адаптироваться к изменению внешних условий. Как расширить свои возможности? Ответы вы найдете в нашей книге. Прочитайте ее, задумайтесь над ней, и примените в своей жизни те ее части, которые Вам покажутся подходящими. Начните с питания – Вашей личной диеты. Она является основным источником энергии.

Мы едим каждый день, пополняя наши запасы энергии, чтобы использовать эту энергию в нашей ежедневной деятельности. Наши «внешние» действия – физические, эмоциональные и интеллектуальные – нуждаются в большом количестве энергии. Одновременно, существуют и «внутренние» процессы, которые тоже требуют свою часть энергетических ресурсов: это обновление клеток, за счет которого происходит восстановление, очистка и вывод шлаков из организма.

У всех нас имеются индивидуальные предпочтения в еде, которые мы называем личной диетой. Иногда мы следуем в питании привычкам и особенностям других людей (например существует диета семьи), а иногда мы пробуем рамки каких-то специальных правил питания или диет, чтобы устранить неполадки в нашем организме (например, диета для

снижения веса, диета для снижения уровня холестерина или диеты для устранения других неполадок со здоровьем).

Все диеты в мире являются правильными: диета с низким содержанием углеводов, низкокалорийная диета, вегетарианские, веганские, Южно-Калифорнийская диета, Кремлевская диета, диета по типам крови и многие, многие другие. Они все хороши и прекрасно работают, но только для конкретных случаев, избранных лиц, и имеют прекрасные результаты в течение ограниченного периода времени (иногда длительного). А потом они перестают действовать. В чём тут дело? Ничего особенного – они работают хорошо, но не для всех и не навсегда! Почему? Потому что они по сути своей являются статическими! Все одно и то же, день за днем, месяц за месяцем... Но ведь Ваше тело – это динамическая система, а не статическая!

Вот первая истина, которую Вам нужно осознать и принять:

Ваше прекрасное, умное и совершенное тело – это изменяющаяся биологическая система, и Вы стареете изо дня в день.

Это основной закон жизни! Вы не можете пренебрегать этим фактом! Существуют некоторые фундаментальные жизненные законы, которые вы не можете изменить. Одним

из них является закон постоянного повышения уровня энтропии – **о чем это она там говорит?** Немного объяснений. Энтропия является мерой хаоса. Все эти околонуточные слова: энтропия – есть объяснение хаосу (расстройству, нарушению) в системах вашего организма. Во всех системах. Ваше тело – комплекс биологических систем. Это означает, что закон об увеличении хаоса (энтропии) применим и к вам тоже. Не важно, что вы делаете в вашей жизни – хаос будет постепенно охватывать внутренние системы вашего организма, и это явится в конце концов причиной вашей смерти. Из этой ситуации нет выхода. Я не предлагаю вам счастливой сказки о возможности вечной жизни. Вовсе нет. Наоборот. Вы не можете обмануть фундаментальный закон. Хаос означает, что через некоторое время вы начнете замечать некоторые неполадки то в одном то в другом или сразу нескольких механизмах вашего организма, что приведет через некоторое время ко все большему количеству расстройств (чем, в сущности, и является хаос), что в конце концов к разрушению Вас как индивидуума, как человека. Вопрос только в том, как быстро и с какой скоростью.

Вы можете жить/умирать (что, в основном, одно и то же) со скоростью гоночного автомобиля (если будете следовать всем порывам своей натуры) или со скоростью хорошо отлаженного и тяжело нагруженного современного семейного автомобиля (с некоторым ускорением во время движения под

уклон, конечно). Определенная часть этого движения вниз не подвластна Вашему влиянию (это ваши генетические данные – спасибо Вашим родителям!). Однако же определенной частью этого движения Вы можете управлять. Настоящая книга была создана, чтобы помочь Вам стать полноправным водителем собственного автомобиля – Вашего организма (взятого как сумма тела, разума и интеллекта). Это как водительские права: если вы знаете правила и нарушаете их, то не удивляйтесь, если получите штраф в виде болезни или – не дай бог – смерти.

Эта книга представляет собой руководство для самостоятельных занятий. Это вовсе не медицинское пособие. Она выполнена в виде простых (но действенных) рекомендаций. Если вы готовы применить некоторые советы из этой книги в вашей жизни, пожалуйста, помните, что это ваша собственная ответственность. Мы рекомендуем, прежде чем вносить любые изменения в повседневную жизнь, неплохо было бы посоветоваться со специалистами или получить профессиональную консультацию у врача.

Динамичные и индивидуально сконструированные системы – такие как ваше тело – требуют динамичных и индивидуальных систем энергоснабжения. Специально для Вас мы разработали очень полезную систему – индивидуальную систему энергоснабжения организма – на основе Вашего инди-

видуального образа жизни, в которую входит персональная диета, личный план физической активизации и специальные анти-стрессовые процедуры.

Это система «всегда под рукой». На Вашей руке 5 пальцев. Запомните 5 правил, соответствующих каждому пальцу и старайтесь им следовать. Подай себе руку! Дай 5! И в вашу жизнь будет вливаться больше энергии, больше веселья и больше счастья!

Я знаю, что вы готовы изменить вашу жизнь к лучшему. Откуда я знаю? Потому что вы читаете эту книгу. Вы сделали первый шаг к вашей высокой цели. Это здорово! Поздравляем! Вы находитесь на правильном пути. Но...

Многие люди читают тысячи очень умных книг, но их жизнь не меняется. Жизнь нуждается в ваших действиях, в вашем активном участии, в вашем постоянстве и личном опыте! Практикуйте эту книгу, а не просто читайте! И я обещаю вам замечательные результаты – вы будете поражены как резко повысятся ваши возможности здоровой и счастливой жизни!

Вот в такой последовательности мы с вами будем обсуждать тематические разделы в этой книге:

1. *Правило №1 (большой палец): Ничего в жизни не должно быть слишком много или слишком мало: ни пищи, ни трудовой деятельности, ни отдыха, ни радости, ни волнения – найди свою собственную золотую середину.*

2. *Правило №2 (указательный палец): Затрачивайте каждый день немного времени, на получения новых знаний о своем теле, разуме и интеллекте! Это – лучшее вложение в ваше будущее (всего 10 минут – это ведь немного? Звучит не очень страшно).*

3. *Правило N 3 (средний палец): Лучшие меньше да лучше: Что вы едите сегодня, тем вы будете завтра; то, сколько вы упражнялись сегодня, будет влиять на вас завтра; то что вы узнали сегодня, тем вы станете завтра. Создайте свой уникальный образец жизненной стратегии: «Всего достаточно и в меру».*

4. *О законе энергии тела.*

5. *Правило №4 (безымянный палец).*

6. *5 правил природного питания.*

7. *Положительный стресс в нашей жизни.*

8. *Правило №5 (мизинец): Наслаждайтесь сценарием жизни.*

9. *Жизненная энергия – это залог вашего счастья.*

10. *Стратегия Энергетического питания.*

11. *Немного о проблемах веса.*

12. *«Горячий гейзер» – полезный рецепт от простуды.*

13. *Наша завершающая история для вас.*

Начинаем с разъяснения важнейшего правила этой книги – УЧИЕСЬ НА СВОЁМ ОПЫТЕ!

Ничто ни абсолютно полезно для вашего тела и ничто ни абсолютно вредно: все может выступать в качестве панацеи для организма и все то же может быть ядом для него: сущность заключается в том, что если вы превысили способность вашего организма усваивать продукты питания или другую внешнюю энергию (например физическую деятельность, различного вида удовольствия, переживания и тому подобное) – то вы в опасности! Баланс в вашем теле – это показатель того, что вы и ваш организм – хорошо сработавшаяся команда, и за это Вы вознаграждаетесь долгими годами крепкого здоровья и счастливой нужной себе и другим жизни. Из этого мы выводим первое правило:

1. Правило №1 (большой палец)

Ничего в жизни не должно быть слишком много или слишком мало: ни пищи, ни трудовой деятельности, отдыха, радости, волнения – найдите свою собственную золотую середину.

Одному мудрецу задали вопрос: Что хорошо для счастья, а что плохо? Его ответ был очень кратким. «Правильный вопрос не в том, что хорошо, а в том, в каком количестве (сколько)...» Подумайте об этом.

Как узнать о правильной мере? Только одним способом – делать ошибки, анализировать их и исправлять, что означает: **Познай самого себя!** Этот лозунг Сократа применим и в наши дни. Ведь Вы – самый важный человек в вашей жизни! Вам приходится пребывать в компании с самим собой всю вашу жизнь! Ничто не может изменить этот союз! Будьте любознательными: Кто Вы? Что Вам нравится/не нравится, Каковы ваши привычки, особенности? Вы довольны/недовольны вашей жизнью, такой, какая она сейчас? Заведите правило уделять 10 минут в день для наблюдения и исследования самого себя. Только 10 минут, которые могут изменить все ваше существование – это совсем не сложно.

Начните с ответов на несколько вопросов:

Как насчет моей/го ... (заполнить эти пробелы понятиями из нижеприведенных вопросов) сегодня?

1. *Здоровье – то же самое? Какие-нибудь положительные / негативные изменения? Хотелось бы сделать что-нибудь с этим?*

2. *Привычки в еде – такие же каждый день? Переедаете? Много юбилеев, торжеств? Что, когда, почему? Хотели бы попробовать что-то новое?*

3. *Физические привычки – гигиена тела, волосы, одежда, внешний вид (лицо) – Такое же как всегда? Есть новости? Хотите попробовать что-нибудь новое? Почему?*

4. *Физическая активность — Был ли я активным 1 час в день (по крайней мере, прошел ли я свои 10,000 шагов сегодня) – то же что и всегда? Хотите попробовать что-нибудь новое? Почему?*

5. *Общественная деятельность / сеть друзей и знакомых / семья – новости здесь? Довольны ли вы? Планы? Проблемы?*

6. *Работа / трудовая деятельность / обязательства – повторяются те же проблемы, повторяющиеся модели ситуаций? Новые проекты? Новая позиция?*

7. *Эмоциональная жизнь – сколько положительных / отрицательных эмоций вы получили сегодня? Почему? Чув-*

ствуете ли Вы себя в порядке? Почему нет?

Будьте честными! Вы можете писать в дневник, можете записать на мобильник, вы можете сделать это мысленно. Как угодно, но вы **должны** это сделать! Только по одной минуте на каждый вопрос. Это должно стать лучшей привычкой в вашей жизни!

И вы должны сделать вывод: Что нового вы узнали о себе сегодня? В какой области? (1—7)? Что должно произойти в этих областях завтра? Как вы будете использовать эти знания, чтобы сделать вашу жизнь лучше / интереснее / изменить её?

Это так просто! Это поможет вам заметить предстоящие изменения до того, как их заметит кто-нибудь другой (как это бывает обычно). Не ждите, пока вам зададут вопрос: «Что это происходит с вами, дорогой? Вы выглядите плохо / у вас депрессия / вы поправились / у вас нездоровый вид – и тому подобное». Будьте своим собственным зеркалом! Будьте своим собственным тренером! Будьте своим собственным экспертом!

Чтобы стать своим собственным экспертом Вы должны разработать свои собственные процедуры познания. Это очень индивидуально, но элементы, как уже упоминалось

выше примерно одинаковые: 7 категорий существования дают нам 7 направлений в достижении совершенства!

Почему это важно?

Развитие естественно для жизни. Вопрос: в каком направлении вашей жизни вы хотели бы двигаться и с какой скоростью? Застой (отсутствие движения) в любом из этих 7 областей это признак дисбаланса и смерть в конце. Когда плод не растет он начинает гнить. Важно постоянно наблюдать за собой, чтобы не пропустить первые признаки стагнации и загнивания. Это жизненно важные процедуры для сохранения Вашей собственной личности.

Никто не может помочь вам, кроме вас самих. Другие могут вас мотивировать, поделиться своим опытом, показать некоторые возможности, вдохновить, но капитан на этом судне – Вы. Ваша команда (тело/разум/дух) готова вам служить в вашем жизненном плавании. Но для достижения цели Вам нужно быть хорошим лидером и капитаном команды.

2. Правило №2 (указательный палец)

Затратьте каждый день немного времени, чтобы узнать какие-нибудь новые подробности о своем теле, уме и интеллекте! Это инвестиция в ваше будущее (10 минут хватит, правда? Звучит не слишком обременительно)

Очень интересно знать, кто же вы такой. Школа и колледж дали нам базовую информацию о биологии, социологии, психологии, но старайтесь все же задавать больше вопросов: Интернет является крупнейшей информационной сетью со всеми бесконечными блогами, чатами, панелями специалистов и все это доступно в настоящее время для всех. Почему внутри полового члена нет кости (это бы могло решить много проблем)? Почему сразу после рождения дети могут дышать под водой? Вы можете жить только на консервах? Или как насчет жизни вообще без еды? Стимулируйте ваш интеллект, задавая по крайней мере 10 новых вопросов каждый день! Снова станьте ребенком (дети растут, а старые люди, которые «знают все», умирают)!

Один из моих друзей – 100-летний датский ученый, инженер и предприниматель Доктор Брюль широко известный

в России как производитель лучших в мире микрофонов. Он все еще очень активен, потому что он любопытен и узнает что-то новое каждый день: он изобретает каждый день что-то новое, он все еще ребенок в душе – это его секрет!

Я помогу вам сделать первый шаг на пути самопознания: мы научимся вместе наблюдать за пульсом и дыханием. Вы заметили, что вы дышите? Сколько раз в день вы помните дышать глубоко и медленно? Как вы сейчас дышите: глубокие вдохи или мелкие? Полюбопытствуйте! Проследите!

Этап 1: Закройте глаза и просто наблюдайте за дыханием. В течение 1 минуты. Не меняйте ничего. Просто наблюдайте. И через 1 минуту вы испытаете чувство спокойствия, релаксации, отдыха. Это не трудно. Возьмите себе в привычку: наблюдайте за своим дыханием 3 раза в день, и вы с удивлением заметите много изменений, которые произойдут в вашей жизни. Вам станет спокойнее. Концентрация вернется. Вы испытаете прилив жизненной силы, радости, творчества.

После 14 дней наблюдения за дыханием (всего 3 минуты в день), вы готовы перейти к этапу 2.

Этап 2: Найдите свой пульс на запястье и начинайте наблюдать. Какой он – глубокий, мелкий, быстрый, хаотичский? Вы наблюдаете за своим сердцем! Сколько раз в день

вы вспоминаете, что у вас есть сердце? Только если оно вас беспокоит! Мы не замечаем гармонии, мы замечаем только дисфункцию! Мы знаем, если что-то болит, но не обращаем внимание, если мы здоровы. Попробуйте послушать ваше сердцебиение в течение 1 минуты в день. Закройте глаза и наблюдайте! Познакомьтесь поближе с вашим собственным дыханием и биением сердца. Всего лишь одну короткую минуту. Последствия будут огромные! Продолжайте наблюдать пульс и дыхание в ближайшие 14 дней. Когда вы закончите перейдите к этапу 3. Не спешите! У вас есть время!

Этап 3: Мы научимся вместе, как гармонизировать свое дыхание и биение сердца. После 14 дней наблюдения (1 мин на дыхание и 1 мин на пульс, 3 раза в день, в течение 14 последовательных дней; а если вы делаете перерыв, то начинать считать с начала 14 дней без перерыва), вы можете перейти к следующему этапу: не спешите: у вас есть время! Станьте сначала специалистом по наблюдению за дыханием и пульсом!

Теперь вы готовы. Найдите ваш пульс, закройте глаза и начать дышать считая удары своего пульса: вы можете вдыхать на 7 ударов сердца и выдыхать на другие 7 ударов сердца. Повторите 7 раз – это традиционный способ. Через некоторое время вы можете начать экспериментировать с самим собой: вы можете попробовать сделать паузу в конце выдо-

ха и не дышать какое-то время (начните с 3-х ударов пульса позже держите паузу в дыхании до 7 ударов). Вы можете задержать дыхание после вдоха и после выдоха, или после того и другого.

Важно то, что вам понравится работать с самим собой и узнавать что-то новое о себе каждый раз. Результатом явится улучшение концентрации, уменьшение усталости, улучшение сна. Вы будете поражены, насколько хорошо работают эти простые приемы!

3. Правило №3 (средний палец)

Лучше меньше да лучше: То, что вы едите сегодня, вы станете этим завтра, то, сколько вы двигались сегодня, будет влиять на вас завтра, то о чём узнаете сегодня вы станете завтра. Мы добавим только «что и сколько». Создайте свою уникальную «как раз в меру» жизненную стратегию, стратегию золотой середины.

В вашей жизни у вас ограниченные возможности. Так же как, например, когда вы покупаете электрическую лампочку, она проработает 20,000 часов, а затем – раз! и погаснет! Исчерпана ее работоспособность. Лампочка «мертва». То же самое справедливо и для электрических батарей. Вы можете купить аккумулятор для подзарядки. Но батареи можно перезаряжать, может быть, только 1000 раз – не больше. Ресурс исчерпан. Батарея мертва. То же самое ваше тело: оно запрограммировано, чтобы служить вам примерно 120—130 (макс. 140) лет, как показывает статистика – не более того. Потенциал для «восстановления» энергии которая используется для «технического» обслуживания вашего тела, пополнения запасов энергии и осуществления процессов очистки от шлаков ограничен примерно этим возрастом. Мы не знаем людей, которые жили больше, чем этот ограниченный период времени. Библия сообщает о нескольких случаях когда лю-

ди жили 130—140 лет. В китайских книг также описывают несколько подобных случаев. Но только единицы живут так долго.

И тут встает вопрос о смысле: в чем вы видите смысл такой долгой жизни? А в чём смысл жизни для Вас? Сейчас? Напишите Ваш ответ на листке бумаги, положите листок в папку и прочитайте через год. Очень интересно увидеть, как вы измените мнение за один год! Я советую вам сделать такое упражнение во время рождественских праздников или на свой День Рождения. Сделайте это, когда вы одни и спокойно себя чувствуете. Отведите на это 20 минут. Сохраните результаты до следующего года. Прочитайте свои мысли через год и напишите еще раз.

Теперь двигаемся дальше.

Самая главная система производства энергии (двигатель) находится в вашем желудке: вы едите, пьете и дышите, вырабатывая жизненную энергию. В этом процессе используется смесь 3 элементов – воздуха, воды и продуктов питания. Так ваш желудок может производить энергию, которая потом используется для восстановления внутренних элементов вашего тела, для стимуляции процессов очистки и пополнения мускульной энергии, для осуществления внешней деятельности (мозг – тоже мускул).

Первым признаком снижения жизненной энергии является уменьшение количества энергии, затрачиваемой на внешние проявления деятельности – вы начинаете уставать. Это вопрос приоритетов. Тело всегда выбирает наиболее оптимальное решение. Для тела более важно производить достаточно энергии для восстановления клеток крови, чем использовать ее для внешних физических нагрузок, например, прыжков. Пожилые люди не проявляют желания прыгать в той же степени, как делают это дети до 10 лет. Почему? Пожилые люди используют свои энергетические мощности основном для восстановления и поддержания внутреннего здоровья тела (и борьбы с увеличением нарушений в различных системах организма), и у них не хватает энергии для таких чрезвычайных мероприятий, как прыжки на одной ноге.

Однажды я была свидетелем поведения ребенка в метро: Пока я ждала электричку на перроне, небольшой, примерно около 8 лет, мальчик прыгал на одной ноге вверх и вниз по лестнице – по 40 ступенек вниз и снова вверх в течение 5 минут без перерыва, причем без каких-либо признаков усталости – такой запас энергии!

Когда вы начинаете наблюдать за собой и заметите, что у вас пропало естественное желание прыгать (или выполнять любые физические нагрузки, например, танцы, бег, секс)

помните: это первый признак снижения вашего внутреннего энергетического уровня. Признаком №2 является то, что вы перестаете хотеть узнать что-то новое о мире и о себе. Интеллектуальная деятельность (в том числе: встречи с новыми людьми, новый вид деятельности, новые туристические поездки, новый опыт, новые ощущения, как, например, новые запахи, новая пища, новые книги) требует энергии. Если вы заметили, что у вас нет никакого желания, чтобы начать что-то новое в вашей жизни – уровень вашей жизненной энергии критически снизился.

4. О законе энергии тела

Энергия означает жизнь. Без энергии нет жизни. Всё в нашем мире основано на энергии. А это значит, что все вокруг нас живое, но имеет разные формы, структуры и сроки жизни (или разрушения). Камни тоже живые (у камня тоже есть жизнь). Солнце, ветер, дождь, температура и время будут разрушать камни и это означает, что камень умрет через некоторое время.

Организм человека обладает запасом жизненной энергии. И когда вся энергия израсходуется, и тело не сможет больше её пополнять, это будет означать, что тело начнет разрушаться. Жизнь будет тогда скоро закончена.

В Библии написано, что люди могут жить здесь, на Земле, примерно 120—130 лет (Ветхий завет, Бытие гл. 6 «И сказал Господь: не вечно Духу Моему быть пренебрегаемым человеками; потому что они плоть; пусть будут дни их сто двадцать лет»).

Человеческая жизнь – количественно и качественно – зависит от того, насколько рационально люди используют свою жизненную энергию и насколько эффективно они могут пополнять её запасы. Должен быть баланс между этими дву-

мя процессами – строительством и разрушением, жизнью и смертью. Время (скорость процесса) играет очень важную роль в этом балансе. Необходимо, чтобы эти два процесса – создание энергии и уничтожение энергии – имели одинаковую скорость. Тело (или точнее, мозг) принимает решение и отправляет сообщение всем жизненно важным центрам: создать или уничтожить определенные части системы и привести всё в порядок после этого.

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.