

Памятка пациента

Для тех, кто хочет управлять своим Здоровьем.



Исцеление – это мгновенно.

©

Когда принято решение, начинает работать Душа. И тогда реальность превосходит ожидания.

Жан-Гийом Салль

Чудес не делаем. Исцеления не гарантируем. Работаем на пределе терапевтических возможностей. Наши умения, навыки, профессионализм — единственная гарантия.

Вильям Гарнер Сазерленд

Мы базируемся на гуманистической философии: образованный человек - более ответственный, и вовлечён в поиск истины, которую можно проверить.



Поэтому мы делимся знаниями о механизмах Здоровья в книгах «Принципы здоровья. Введение» и «Мифы о болезнях и реалии здоровья», статьях о здоровье (QR-код), лекциях и вебинарах, ютуб-канале Доктор Первушкин. А также делимся практическими навыками.



Наша с вами задача: изменить привычки и выйти из зависимостей от мыслей, действий, болезней (QR-код на статью «Неоправданные ожидания»). А также прийти к новым мыслям и привычкам, которые наполняют вас счастьем и здоровьем.



«Для изменения привычки необходима энергия. Обычно, именно в этот момент энергии чрезвычайно не хватает». ©



На международном конгрессе Osteopathy-open в 2019г в докладе «Остеопатия как основа психологической помощи» я объяснил, почему остеопатия даёт перемены в физическом и психологическом состоянии. Для работы с напряжениями в теле мы используем технологии остеопатии, метода Бюске, китайской медицины.



Устранение соматических дисфункций и десинхронозов, восстановление одного из биологических ритмов обуславливает восстановление микроциркуляции и энергообмена в организме и повышает устойчивость биологической системы к стрессам. Достаточность энергии - это необходимое условие для изменения привычного стереотипа функционирования, поведения и мышления, как любой эволюционный процесс, требующий избытка энергии.

На конференции «Единство психики и тела» в 2020г я делал доклад «Остеопатия и пусковой стресс», где рассказывал о порочном круге психоэмоциональных и физиологических.



Поэтому следующий элемент восстановления - психогигиена. Необходимо научиться наводить порядок в мире своих убеждений, избавляться от лишнего и устанавливать новые привычки – только вы знаете, что для вас лучше.



Кристиан Флэш писал о сложностях осознания своих. Поэтому учимся слушать свои ощущения и через них осознавать свою истину, трансформировать свои привычки и зависимости – это медитации, это только самостоятельная работа.

Эту работу можно конкретизировать и углубить при помощи упражнения «Инвентаризация проблемы»



Для быстрых изменений привычек мы используем комплекс технологий биологического декодирования болезней Кристиана Флэша, гуманистического гипноза Оливье Локера, душевной терапии Дмитрия Бакбардина, интуитивной психотерапии Сесиль Калишон и другие.



После запуска восстановления при помощи остеопатии и мероприятий психогигиены необходимо поддерживать и даже улучшать микроциркуляцию, одновременно улучшая контакт со своими ощущениями и Силой. Самый простой способ – это упражнение «Дыхание пупом», есть продвинутая версия этого упражнения. Есть полный комплекс для проработки всех систем организма «Пранаяма».



Специалист по движению поможет протестировать свободу движений и даст индивидуальный комплекс упражнений для развития здоровья

Для развития молодости, устойчивости к стрессам, стимуляции мощной микроциркуляции и обменных процессов, улучшению регуляции гормональной деятельности, развития силы, выносливости, гибкости и ловкости необходимо знать научные принципы построения тренировки. Также нужны знания по простым восстановительным мероприятиям. Эти знания раскрыты на вебинаре “Культура тела”.



Когда запущены восстановительные процессы, необходимо дать питательные вещества организму. Вода – первый биологический ориентир. Учёные рекомендуют пить по 3-4 литра воды в день. Еда должна содержать основные нутриенты: белки по 1-2 г/кг массы тела, жиры – по 1г/кг, углеводы 2-7 г/кг. Приёмы пищи должны быть примерно в одно и то же время, чтобы ко времени вырабатывались пищеварительные соки и ферменты.



Управление финансами – составляющая часть Здоровья. Принципы исполнения мечты и создания различных видов доходов раскрыты на вебинаре «Управление финансами».

Периодически все нуждаются в помощи профессионалов в различных сферах. Мы охотно делимся контактами мастеров своего дела, которые удивили нас своим кунфу.



Лёгких шагов к Здоровью, дорогие друзья!