



СКВОРЕЦ

№ 16 (декабрь 2021)

День без планов... Устроить себе день без планов! Это когда можно спать сколько угодно и до сколько угодно, пить чай из самой большой кружки, самому съесть вкусную шоколадку, читать любимые книги или пересматривать любимые фильмы. Любоваться уютными огоньками в полумраке, слушая любимую музыку... Как вам такая идея? Быть может сейчас «яжмать» или «яжотец», «яжруководитель» или «яжответственный педагог» возмутились таким предложением Скворца. И всё ж, мы позволим побаловать себя! Что дальше? А дальше будет удивительная история, произошедшая с каждым из нас в один из зимних новогодних дней.

Глава 1: ПРОБУЖДЕНИЕ

Пробуждается наше тело и мозг. Пробуждается природа и зверь от зимней спячки. Пробуждаются наши чувства и желания, интерес к чему-либо и вера. Пробуждение - переход из одного состояния (психического, физического, эмоционального) в другое. Он может быть быстрым или медленным, плавным или резким, но всегда имеет определенную протяженность.



Во время сна в человеческом теле все процессы заторможены: снижены артериальное давление и частота сердечных сокращений, замедлены дыхание и кровообращение, даже температура тела падает на несколько десятых градусов. Поддерживать организм в таком

состоянии помогает гормон мелатонин, который активно вырабатывается с вечера примерно до полуночи. Ближе к утру, концентрация мелатонина в крови падает, и человек становится более чувствительным к внешним раздражителям. Если в начале ночи преобладали фазы глубокого сна, то теперь всё большее время приходится на сон поверхностный. Вот почему яркие запоминающиеся сновидения бывают обычно под утро. При пробуждении, которое представляет собой сложный физиологический процесс, сначала включается сознание. Человек начинает осознавать, кто он и где находится, и одновременно воспринимать информацию при помощи органов чувств. Но мозг какое-то время еще сохраняет состояние заторможенности, поэтому сразу после сна так

трудно бывает что-то вспомнить или анализировать. Такое заторможенное состояние длится от нескольких минут до нескольких часов. А при сильном переутомлении, депрессивном состоянии или при некоторых заболеваниях оно может продолжаться целый день.

Чтобы мозг и тело включились в нормальный режим быстрее, очень важно пробуждаться правильно и использовать полезные физиологические стимуляторы активности:

Солнечный свет. Не пытайтесь отдалить пробуждение, прячьась за темными шторами. Распахните их и дайте солнечному свету залить окружающее пространство. Вы сразу почувствуете себя бодрее.

Свежий воздух. Первое, что стоит сделать, встав с постели – открыть окно или форточку. Дополнительный приток кислорода ускорит пробуждение, а заодно проветрится спальня.

Зарядка или пробежка. Во время сна мышцы всего тела расслаблены. При неудобной позе они иногда затекают. Так что немного их тонизировать с самого утра не повредит в любом случае.

Контрастный душ. Это не только быстрое пробуждение, но и общеукрепляющее средство. Он повышает иммунитет, снимает стресс, тренирует сердце и сосуды.

Полезный завтрак. Он запустит систему пищеварения, ускорит кровообращение и обменные процессы. А после него можно выпить и чашечку кофе.

Правильный будильник

Большинство из нас утром встает по звонку будильника. Это суровая необходимость, но если использовать будильник неправильно, он может спровоцировать нарушения сна и, как следствие, трудности с пробуждением. Слишком громкий и резкий сигнал в медленной фазе сна человек может даже не услышать. Зато в быстрой - он буквально «бьет по ушам», вызывая испуг и выброс адреналина. Это приводит к резкому спазму сосудов, скачку кровяного давления, провоцирует тахикардию. Вместо плавного приятного перехода от сна к бодрствованию мы

сами создаем своему организму сильнейший утренний стресс. Неудивительно, что после такого подъема полдня требуется на то, чтобы прийти в себя. Если вы пользуетесь обычным будильником, не включайте сигнал на полную громкость. В идеале он должен звучать по нарастающей. Мелодию лучше выбрать легкую и приятную, которая будет создавать вам хорошее настроение. Если трудно вставать по первому сигналу, то можно последовательно поставить несколько мелодий - от плавной до очень энергичной.



Глава 2: ПОТЯГУШКИ - И ПРИЯТНО И ПОЛЕЗНО

Итак, проснувшись, не спешите вставать. Ведь несколько минут роли не сыграют, не так ли? Так что позвольте эти минуты потратить себе в удовольствие. Начните сладко потягиваться и вытягиваться на кровати. Это ведь так приятно! И самое главное - полезно!

Друзья, замечали ли вы, как ведут себя домашние животные? После пробуждения кошки и собаки непременно потягиваются. Да и в течение дня они не раз это повторяют. Зачем же природа дала животным и человеку такой инстинкт? Всё просто. Во время сна в некоторых участках тела отсутствует нормальный кровоток. И когда мы потягиваемся, то наполняем эти участки кровью и кислородом, ускоряем обмен веществ, тем самым стимулируя мозг и нервную систему. Что, соответственно, приводит к бодрости и повышенной энергии на весь день. Потягивания можно (и нужно) выполнять и в

течение дня. Особенно, если работа в основном протекает в сидячем положении. Помимо всего, этим мы предотвращаем заболевания позвоночника и избавляемся от болей в спине. Такая вот «мини-зарядка» получается...



Приятнейших вам потягушек!

Глава 3: ЕЩЁ ЧАШЕЧКУ?

Чай - напиток не простой. Когда чаепитие становится ритуалом, оно развивает умение видеть великое в мелочах. Чаепитие обладает редким достоинством: вносить в наше абсурдное существование частицу спокойной гармонии. Так выпьем же чашечку чая. И в каждой глотке - квинтэссенция времени...



С древних времен наши предки знали, что присутствие в моменте «здесь и сейчас» позволяет нам отвлечься от забот, а внимание к деталям помогает отточить наши навыки и дает ощущение выполненного долга и чувство удовлетворения.

Процесс приготовления и употребления чая - это своеобразный способ программирования ума; мы готовимся к расслаблению и наслаждению,

«Элегантность ёжика», М. Барбери выполняя шаги, которые принесут нам плодотворный опыт.

Употребление чая высвобождает улыбку на лице и даже помогает в борьбе с депрессией. Чаю под силу успокоить наши многострадальные нервы, восстановить силы и избавить от чувства тревоги. Однако не каждый чай обладает успокаивающим действием. Лучше всего подойдут травяные чаи без кофеина. Если вам предстоит трудный день, выпейте чай с ромашкой, мятой или бергамотом. Утром благоприятно пить зеленый чай, несмотря на содержание в нем кофеина, этот напиток

обладает антистрессовым действием из-за содержащихся в нем антиоксидантов и флавоноидов. Интересно, что зеленый чай успокаивает и при этом не снижает работоспособность, так что это, пожалуй, идеальный напиток для первой половины дня. Уйдет усталость и поднимется настроение.

Перед сном при нервозности, бессоннице, депрессии или тоске можно выпить чай с травами, обладающими седативным эффектом, например, с ромашкой, мятой, пустырником, хмелем, душицей и мяткой. Выпив чашку чая с успокаивающими травами, наутро будете чувствовать себя отдохнувшими, уверенными в собственных силах и освобожденными от нервного напряжения.

Любителям чая зачастую нравится не только сам чай, но и аксессуары, связанные с ним. Наверняка, в доме есть коллекция чайников, чашек, кружек, ситечек, коробочек для хранения или посуда для китайской чайной церемонии, такая как, гайвань, чаху, чабэй, чабань или чахэ. Такое коллекционирование делает любителя чая счастливым, он испытывает радость как ребенок в отделе игрушек. Говоря о детях, многие женщины (и некоторые мужчины) могут вспомнить момент

из детства, когда им подарили игрушечный чайный набор и как они организовывали чаепитие для кукол и других игрушек со своими друзьями. Возможно, именно тогда и появилась ассоциация чаепития, как момента тихого созерцания или как способа объединить людей.

Чай можно назвать олицетворением дружелюбности и приветливости. Когда мы приходим в гости, уважающий себя хозяин всегда предложит чашечку этого напитка. Принято считать, что за чаем прекрасно идет разговор по душам. Чай побуждает к доверительным беседам. Горячий и ароматный, он создает атмосферу уюта и тепла, делая обстановку более приятной и успокаивающей.

Друзья, выберите травно-чайный рецепт по душе и вкусу:

«**В ожидании весны**»: 2 части мяты, 2 части чайной розы, 1 часть календулы, 1 часть ромашки, 1 часть гибискуса (каркаде).

«**Очень в лес хочется**»: 2 части иван-чая, 2 части листьев смородины, 1 часть душицы, 1 часть тимьяна, 1 часть ягод шиповника.

«**Было слишком много нервов**»: 2 части листьев липы, 2 части ромашки, 1 часть мяты, 1 часть гибискуса.

Глава 4: СНЕГОВИКА СЛЕТИЛИ...



А не слепить ли



нам снеговика? Тем более и повод есть -

18 января отмечается Все-мирный день Снеговика! На Руси Снеговик служил неким оберегом, который защищал дом, сохранял мир, тепло и уют, отводил от семьи злой глаз. Снеговик обязательно должен был состоять из трех снежных шаров, которые нужно лепить только из чистого снега. Три шара символизируют три Мира, в которых Снеговик может работать - Верхний, Средний и Нижний. Снеговика ставили рядом с домом. Когда он был готов, ему давали какое-нибудь доброе имя, чтобы "оживить" его и говорили: "Снежный хранитель, от зла избавитель! Пока дуют холодные ветра, от зла оберегай меня! Да будет так!"

- *Говорил тебе - не получится из нас снеговиков.*

- *А ты меньше говори и больше катайся!*

А ещё Снеговик может помочь каждому из нас подвести итоги уходящего года. Ведь подведение итогов - это потрясающая привычка успешных людей. Итоги года помогают осознать, что было сделано за год, увидеть свои большие и маленькие успехи, проанализировать свои ошибки и откладывание на потом, и после анализа итогов - помогают запланировать свой следующий год, так чтобы даже самые смелые желания стали реальностью. И даже если год был очень сложным, и с первого взгляда в нём сложно разглядеть что-то хорошее, то анализируя его, можно увидеть свой внутренний рост, увидеть то, как вы справились с трудностями, кто вам помог, кто поддержал и найти в этом ресурс для постановки целей и их достижения на следующий год.

Психотерапевтическая техника "Снеговик"

Попросите близких не отвлекать вас часок, заварите себе ароматный ягодный чай, возьмите блокнот, ручку и устраивайтесь удобно в своем любимом кресле или диване.

Возьмите лист формата А4, расположите его горизонтально. В центре нарисуйте снеговика в виде трех шаров.

Нижний шар символизирует энергетический центр, отвечающий за физическое здоровье человека. Очень уместно любое саморазвитие начинать с изменений параметров жизни физического тела: режим дня, сна, питания, отдыха, нагрузки и т. д.

Средний шар или средний энергетический центр человека - психологический. Здесь обитают наши эмоции, чувства, впечатления, переживания, мысли. От качественной работы данного центра зависит психологическое здоровье человека.

Верхний шар - ментально-духовный. Здесь хранятся все наши ценности, свод нравственных правил или моральных установок, принципы, убеждения, мировоззрение и т. д.

Зачастую люди, стремящиеся изменить качество своей жизни, начинают активно реализовывать возможности одного из трех, выше озвученных центров. Например, делается ставка лишь на тело: активные и разнообразные занятия спортом, правильное питание, косметологическое сопровождение. И вроде как есть результаты саморазвития - фигура в порядке и уверенность подросла, но нет ощущения полноценности или самодостаточности, счастья, гармонии.

Или ставка делается лишь на собственные эмоции и чувства, ибо жизнь похожа на эмоциональные качели. И человек ищет помощи во внешнем мире: психологи, психотерапевты, психиатры, невропатологи и т. д. Человек всё внимание направляет на контроль своих эмоциональных состояний, например, на проработку панических атак или иных страхов.

Или человек задумался о смыслах жизни и на его взгляд традиционные взгляды на мироустройство ему уже не несут развивающей информации и он обращает свой взор на великое множество течений, школ, направлений, духовных, религиозных сект. Человек направляет всё своё внимание на свою духовность, зачастую теряя связь с землей во всех смыслах слова, теряя все социальные контакты, подвергая своё тело различным аскезам, практикам, обетам.

Имеет смысл уделить внимание гармоничному развитию на всех трёх уровнях! Тогда вы приобретаете возможность качеством наполнить все сферы своей жизни.

Итак, возвращаемся к своему снеговика. *Слева* от снеговика (левая часть листа) напротив каждого шара напишите те навыки, те осмысления, те результаты, которые вы **уже приобрели** в уходящем году, в соответствии со смыслом шара. Например, напротив нижнего шара, слева: регулярно посещаю бассейн; занимаюсь танцами два раза в неделю; хожу пешком на работу и обратно; значительно уменьшилось количество простудных заболеваний и т. д.

Справа от снеговика напишете то, что вы **планируете** реализовать в ближайшее время касательно обеспечения качества на физическом уровне - здоровья. То есть здесь вы планируете задачи ближайшей территории развития.

И так по каждому шару. Итог - целостный образ реальности вашего саморазвития!

Осознанного вам и радостного праздничного отдыха!

Глава 5: ВОЛШЕБСТВО - ОНО РЯДОМ...

Канун Рождества и Нового года - время чудесное, фантастическое. В эту волшебную пору с нами могут произойти невероятные события, пропитанные запахом мандаринок, хвои и волшебства. Мы «подслушали» самые трогательные новогодние истории, которые рассказали по-настоящему счастливые люди. Садитесь поудобнее, наливайте в кружку свой любимый чай... Кривле, крапле, бумс!



Это был лучший Новый год в моей жизни! Я переоделся в Деда Мороза и поздравлял людей на улице. Взрослые и дети пели, танцевали, рассказывали стихи, получая в подарок от меня конфеты и мандарины. Безумно приятно было дарить людям маленькое новогоднее чудо!

Друзья, мы знаем, что и у каждого из вас есть своя тайная, заветная новогодняя история.

Вспомните её с тихой улыбкой и радостью в сердце...

Глава 6: ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...

Ну что ж, интересная получилась история... весёлая, полезная, а главное – своя! Зима - это волшебство, это сказка, в которой мы - главные герои. Никогда не знаешь, что приключится, но точно уверен, что приключения принесут только радость... И пусть у каждого эта зима будет сказочно прекрасна, пусть она будет пахнуть шоколадом, звучать гитарой, греться тёплым пледом, чашкой чая, хорошими фильмами, книгами и приятными встречами.