



ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ ОРГАНИЗМА – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Будь в ритме – сделай свой путь
комфортным и счастливым!

LIFELINE

Продли свою линию жизни

ЗАКОН РИТМОВ СВОЙСТВЕНЕН И НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ

РЕЖИМ ДНЯ – ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Наши биоритмы – это оркестр, который постоянно находится внутри нас и влияет на физическое и умственное состояние

Понимание ритмов позволит сделать наш путь комфортным, радостным и счастливым

НА МАСТЕ-КЛАССЕ МЫ:

- Расскажем про пики и спады активности наших органов и к чему приводит несоблюдение законов ритмов
- Пополним арсенал поддержки здоровых привычек и правильного режима дня
- Научим минимизировать риски при невозможности соблюдения режима дня
- Расскажем про эфирные масла (для бодрости и успокоения, поддержки процессов пищеварения и мышления)

ПОЗНАКОМИМСЯ:



Елена Шемелина

коуч по здоровью,
нутрициолог



Валентина Лобок

коуч по здоровью,
целитель



Александра Берестовская

коуч по здоровью,
ароматерапевт

LIFELINE

**ПРОВЕРЕНО
НА СЕБЕ**

ЛЮДИ – УЧАСТНИКИ ИНФОРМАЦИОННО-ВОЛНОВОЙ СИСТЕМЫ

СТАНЬ ЦЕНТРОМ ИЗМЕНЕНИЙ – ПРОЯВИ ЗАБОТУ О СЕБЕ И ВОЗЬМИ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- В человеческом организме выделяют 12 основных энергетических каналов
- Ритмические законы работают как во вне, так и внутри нас
- Каждый орган имеет пик своей активности и пик своей пассивности
- Знание этих законов позволит сделать комфортным наш жизненный путь и настроить работу команд

LIFELINE



ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ ОРГАНИЗМА

11-13 час.

Сердце

Отдых, обед, общение

9-11 час.

Селезенка и

поджелудочная железы

Умственная деятельность

7-9 час.

Желудок

Плотный завтрак



13-15 час.

Тонкая кишка

Спад энергии –
спокойные занятия

15-17 час.

Мочевой пузырь

Подъем активности

Физическая активность

17-19 час.

Почки, вывод токсинов

Цигун, йога

LIFELINE

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ ОРГАНИЗМА

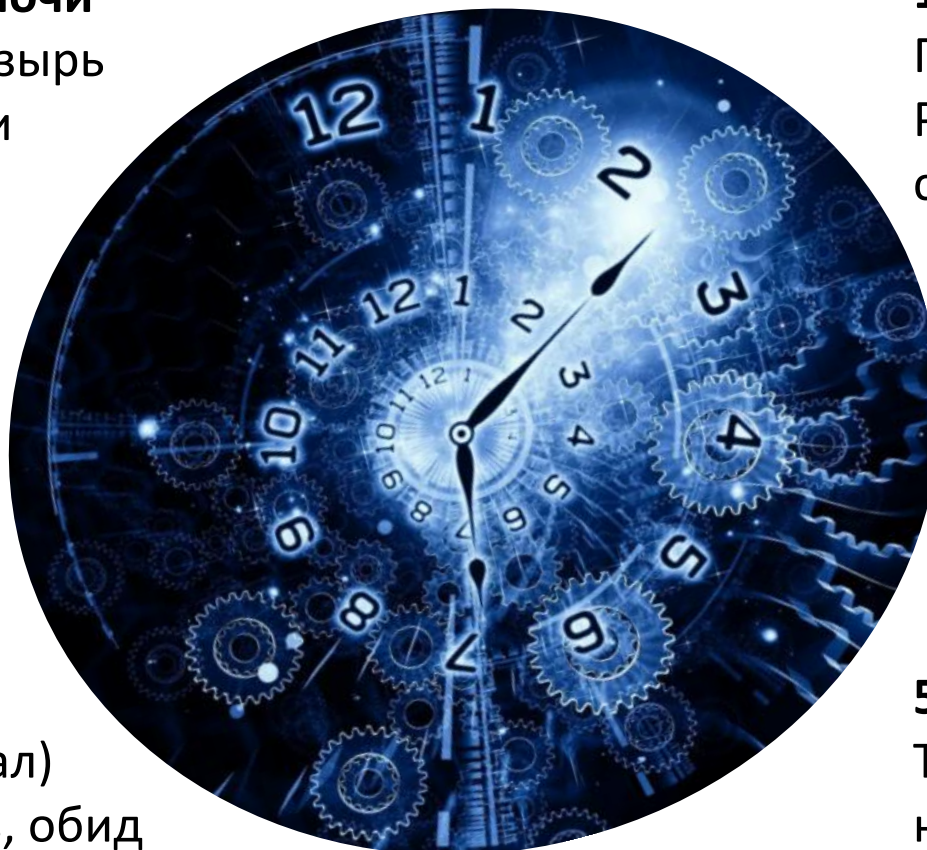
23 час до 1 ночи
Желчный пузырь
Время мыши

21-23 час.

Системы гормональная,
эндокринная, пищеварение
Отход ко сну

19-21 час.

Перикард (сосудистый канал)
Время дисбаланса, страхов, обид
Спокойные дела, подготовка ко сну



До 19 час.

Ужин

1-3 утра

Печень

Регенерация только при здоровом
сне

3-5 утра

Легкие

Возобновление ритмов
тела

5-7 утра

Толстый кишечник
начинает готовиться к
опорожнению

LIFELINE



ЗАДАНИЕ

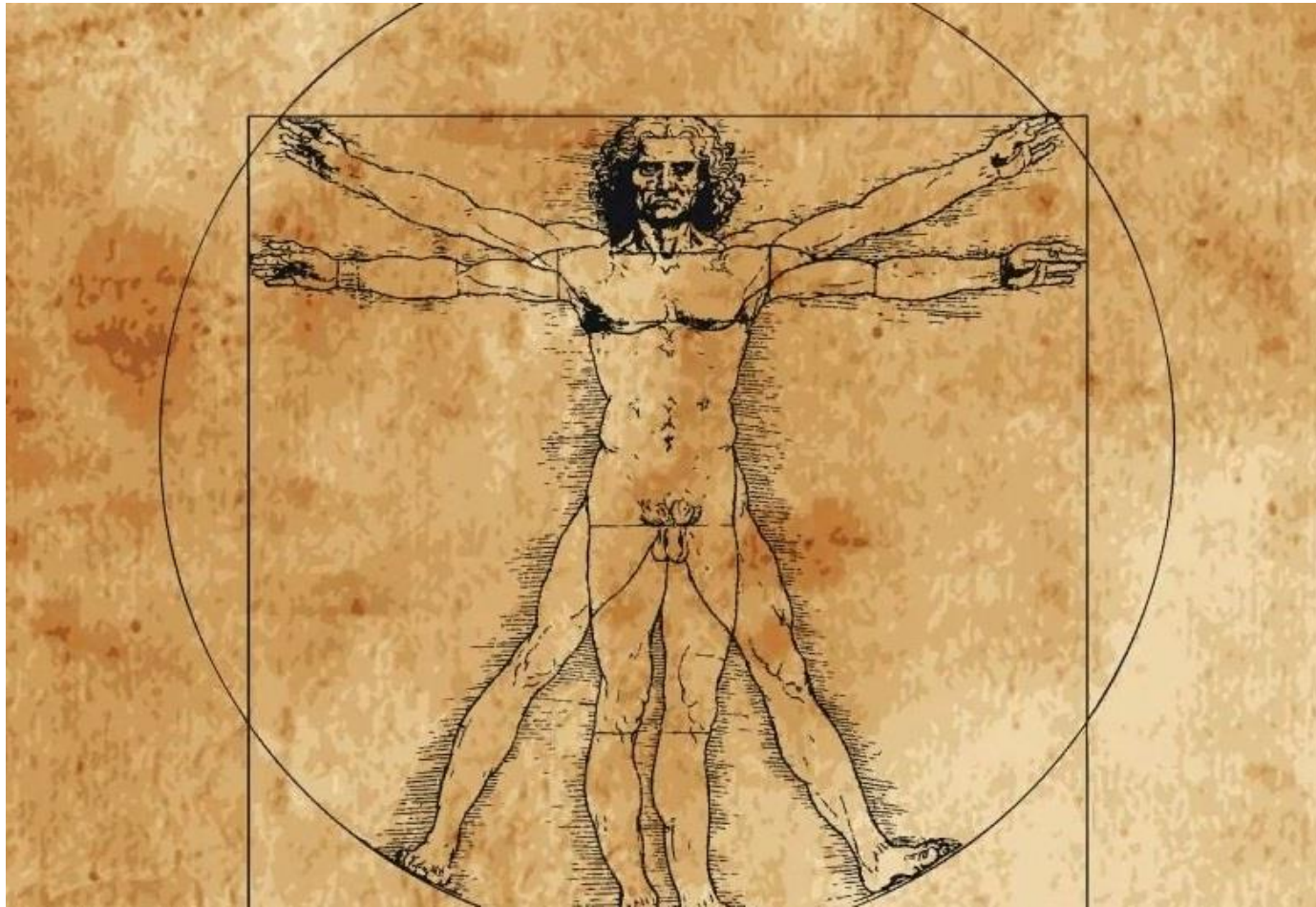
СОСТАВИТЬ СВОИ «ИДЕАЛЬНОЕ УТРО» И «ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕЧЕР»

Объединитесь по 2-3 человека, составьте свои схемы, поделитесь друг с другом

5 мин.

LIFELINE

ЕСТЕСТВЕННЫЙ РИТМ + СОВЕРШЕННАЯ ФОРМА = ГАРМОНИЯ



LIFELINE



Эфирные масла – нормализация биоритмов

- ✓ Распылите в диффузоре в вечернее время успокаивающие смеси и бодрящие утром
- ✓ Нанесите по 1-2 капли на ступни ног и на затылок перед сном, чтобы расслабиться
- ✓ Добавьте 2-3 капли в теплую ванну с эмульгатором для расслабляющего, обновляющего эффекта
- ✓ Капните на подушку 1-2 капли
- ✓ Вдыхайте масло с ладоней или распыляйте в течение дня во время напряженных занятий / для активации
- ✓ Нанесите 2-3 капли на заднюю часть шеи или на область сердца для успокоения и умиротворения

Лаванда, Дерево хо,
Кедр, Иланг-иланг,
Ромашка римская,
Ветивер, Ваниль, Ладан,
Гавайское сандаловое
дерево, Османтус,
цитрусовые (Апельсин,
Лимон) - для бодрости

LIFELINE



Эфирные масла для поддержки пищеварения

Облегчают желудочный дискомфорт, включая укачивание и расстройства, улучшают пищеварение и помогают поддерживать здоровье желудочно-кишечного тракта. При гиперконтроле и перегрузке информацией помогают «переваривать» эмоции и усваивать жизненный опыт.

- ✓ Наносите на виски чтобы снять напряжение и давление при синусите
- ✓ Используйте в растительной капсуле или нанесите на область живота, при расстройстве, отравлении, если вы переели, или пища была непривычной

Имбирь, Фенхель,
Кориандр, Эстрагон,
Перечная мята, Анис,
Корица, Розмарин,
Тмин, Черный перец,
Куркума, Лимон, Кинза,
Бasilik, Розовый перец

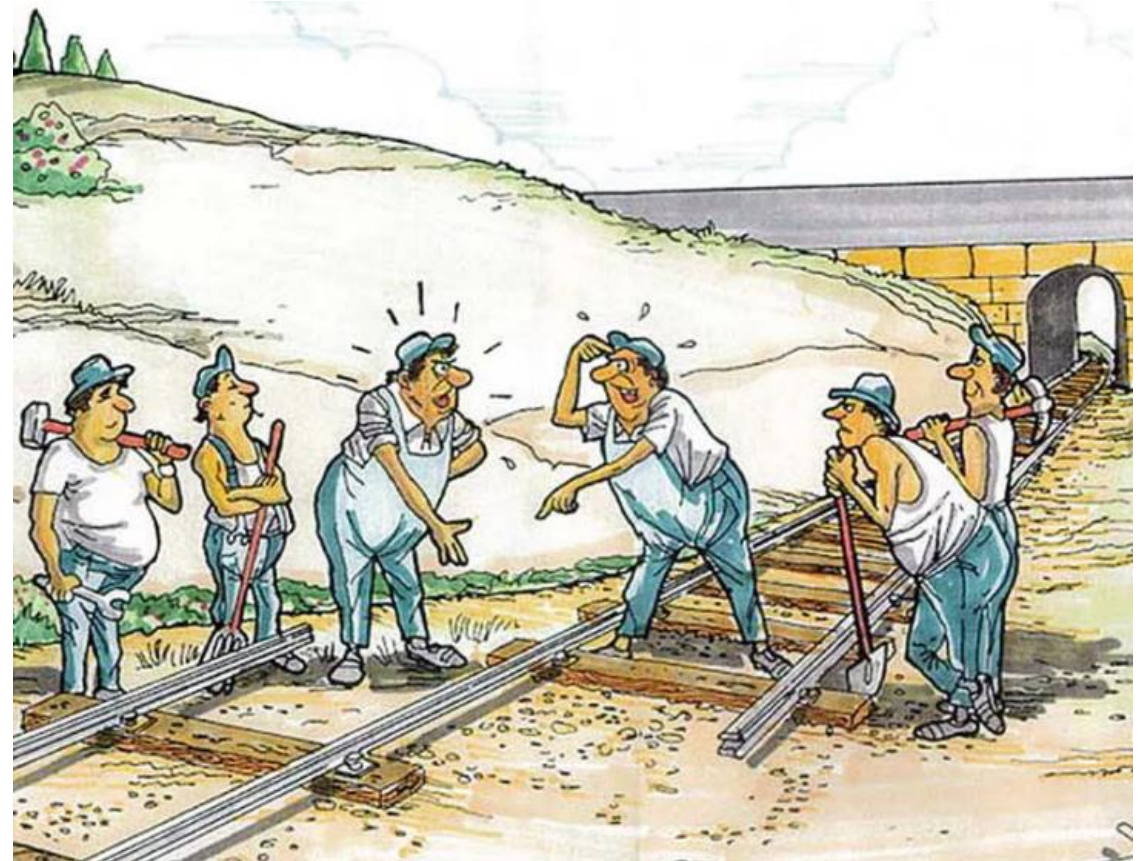
LIFELINE

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИИ

БИЗНЕС - ЭТО РАБОТА КОМАНД

БИЗНЕС СТРАДАЕТ ЕСЛИ:

- ✓ Есть нарушение ритмов в работе команд
- ✓ Обсуждения происходят некачественно, нет эффекта для бизнеса и результата
- ✓ Нет культуры коммуникации – с собой, с людьми, с окружающей средой
- ✓ Люди не умеют находиться в моменте «здесь и сейчас»
(и лидер, и члены команды)



LIFELINE

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИИ

КАК МОЖНО НАСТРОИТЬ РАБОТУ КОМАНД?

- ✓ Ритуалы включения в процессы (совещания, рабочие группы, обучение)
- ✓ Обучение лидеров команд навыкам фасилитации (открытие сессии, закрытие сессии, управление дискуссией)
- ✓ Формирование культуры, понимание важности и время на ЭТО



LIFELINE

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИИ

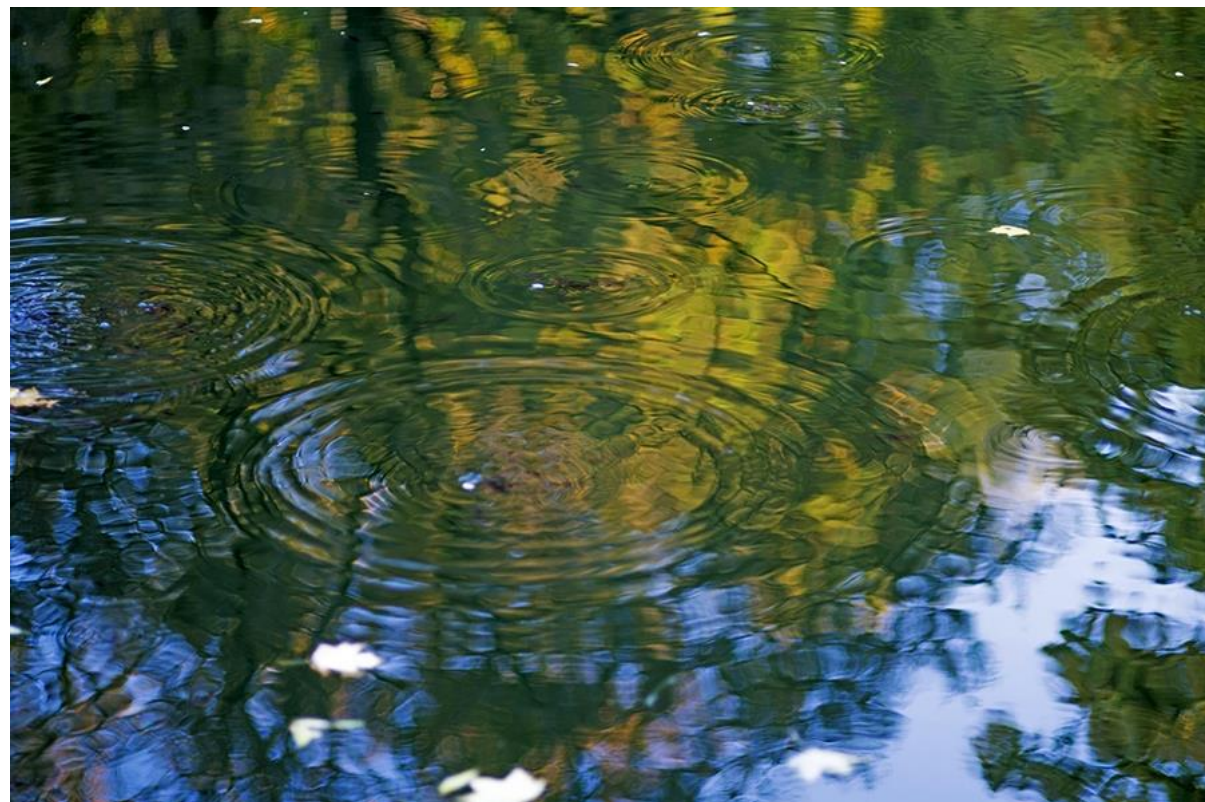
СТАНЬ ЦЕНТРОМ ИЗМЕНЕНИЙ – ВОЗЬМИ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ

- ✓ Помогай себе быть в гармонии –
помогай коллективу и планете
в целом
- ✓ Помогай своей команде
быть живой – будь «на одном
дыхании», с высоким уровнем
энергии и взаимопонимания

Там где внимание – там энергия

Там где энергия – там жизнь

Там где жизнь – там сообщества живых



LIFELINE

АССОЦИАЦИЯ LIFELINE – ALL

Сообщество, которое помогает другим сообществам сохранять жизнеспособность, поддерживать энергию и драйв через заботу о людях

Площадка, которая объединяет экспертов (проводников), участников (путников) и организации (сообщества живых)

ALL – СООБЩЕСТВО ДЛЯ СООБЩЕСТВ, КОТОРОЕ СОЗДАЕТ ПРОСТРАНСТВО ОБМЕНА ПРАКТИКАМИ И ДАЕТ ИНСТРУМЕНТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ПРОДЛЕНИЯ ЛИНИИ ЖИЗНИ И ПОВЫШЕНИЯ ЕЁ КАЧЕСТВА

LIFELINE



**ВСТУПАЙ
В АССОЦИАЦИЮ
LIFELINE!**

**ПОЛУЧИ ПОДАРОК
И ЗАБОТУ О СЕБЕ!**

АССОЦИАЦИЯ LIFELINE - КОНТАКТЫ

Тел.: +7 921 900 66 73

E-mail: elena_lifeline@yahoo.com
[@lifeline_association](https://www.instagram.com/lifeline_association)

LIFELINE