

10 признаков дисбаланса



Я — Света и я — твой проводник в лучшую и счастливую жизнь

Я работаю с мышлением, подсознанием и помогаю людям изменить сценарий их жизни.



Как у тебя дела?

Как часто тебе задают этот вопрос? Как часто ты сама себя об этом спрашиваешь? Важно ли это вообще?

Обычно мы, женщины, берем на себя огромный пласт ответственности: за семью, детей, мужа, родителей, работу, быт. И все это разом. В ежедневной рутине мы, конечно, забываем о себе. О том, что мы не бесконечные, что нам тоже нужна забота, отдых, внимание и поддержка со стороны близких.

Подумай об этом прямо сейчас. Как у тебя дела? В каком ты состоянии? Есть ли у тебя силы и энергия на день, или ты давно двигаешься по инерции? Если ответы будут не положительный – тебе пора отдохнуть и восстанавливать свои ресурсы. У себя в блоге я рассказываю как это делать.



Просьпашаешься и уже устала?

Часто ли такое бывает? В первую очередь, конечно, стоит проверить показатели своего здоровья. Но порой дело в бешеном ритме и в отсутствии отдыха в нашей жизни

Что же с этим делать? Отдыхать, как бы ни банально и просто это не звучало. С детства нам прививали, что если мы ничего не делаем – то мы плохие, бесполезные и теряем время. Но мы давно не дети, а отсутствие отдыха и передышки убивает нас.

Выделяй время на отдых! Заряжайся, наполняйся и помни – ты у себя одна. И чтобы помочь другим, ты прежде всего должна помочь себе.

Тяжело выстраиваешь отношения с близкими?

Они тебя не понимают, не слышат
и совсем не поддерживают?

А что идет от тебя?

Счастье и благодарность?

Или претензии и негатив?

Недовольства и упреки?

Как бы банально сейчас это ни звучало,
но посмотри, что ты излучаешь. Определи
главную причину сложных отношений:
действительно непонимание, разные интересы
и отсутствие поддержки или ты быстро
раздражаешься и не можешь мягко реагировать
на раздражение?

Постарайся понять чувства и потребности себя
и своих близких, услышать их. Они точно заметят
перемены и ответят тебе тем же. Помни,
все перемены начинаются внутри нас.



А у тебя есть хобби?

Это не вопрос из детской анкеты. Это то, на чем очень часто мы с вами, женщины, «прокалываемся». Мы тратим время на работу, детей, уроки с ними, готовку, уборку, а о себе забываем совершенно. Мы ложимся спать позже всех, вставая при этом всех раньше, и в ответ не слышим даже «спасибо».

А кто тебе сказал, что так правильно? И у тебя не должно быть времени на себя? Что ты не должна заниматься в жизни тем, что тебе нравится?

Обязательно запланируй регулярные перерывы для собственного удовольствия. Найди новое хобби или возобнови увлечения, которые приносят тебе радость. Это улучшит твоё самочувствие, даст тебе ресурс, эмоциональную подпитку и своё маленькое счастье. Помни, мы приходим в этот мир, чтобы наслаждаться и испытывать радость!



Устала от рутины и однообразия?

Каждый новый день похож на предыдущий?
Не понимаешь, почему декрет называют отпуском?

Я понимаю тебя. И поверь, нормально – уставать от одинаковых дней сурка. Но кроме тебя это никто не может изменить. И первое, что нужно – принять именно это. После будет легче.

Пробуй ставить перед собой небольшие вызовы и цели, которые помогут разнообразить твою жизнь. Включи каждое утро новую зарядку, новый рецепт завтрака, найди новое хобби, которое будет тебе интересно. Путешествия и новый опыт могут придать свежесть и дать глоток воздуха!



А ты уверена в себе?

Или каждый, кому не лень, с легкостью подрывает твою уверенность? Муж, не ценящий твоего вклада в семью, учителя, не желающие делать свою работу и оставляющие все тебе, босс, цепляющийся к тебе по мелочам, плюющий на весь твой вклад в компанию?

Наша самооценка – очень интересная штука. Когда мы вкладываемся в нее, она растет, а если нет – любой может ее подорвать. Как же ее взрастить?

Развивай свои личные навыки и постигай новые знания – в первую очередь. Читай, начни знакомиться с новыми людьми (посещай различные мероприятия). Уже тогда твоя уверенность в себе начнет расти. Регулярно практикуй аффирмации, положительные установки и самоутверждения. Подтверждай свои знания опытом, усиливая свою внутреннюю веру в себя.

Живете от зарплаты до зарплаты?

Это частая проблема в семье, особенно, когда женщина находится в декрете. Но это не приговор.

Для начала — начни вести учет доходов и расходов, определи с мужем, сколько денег вам необходимо в месяц. А потом пусть каждый из вас подумает, что может сделать для улучшения семейного благополучия. Муж может двигаться вверх по карьерной лестнице, а ты — посмотри подработку в онлайн. Сейчас масса возможностей для удаленной работы с частичной занятостью, и научиться можно абсолютно всему.

Ты можешь жить так, как ты захочешь!
Нужно лишь начать идти в этом направлении.
Переходи в мой блог за мотивацией и лайфхаками,
которые помогут переживать тебе проживать
семейные и бытовые сложности.

Часто болеешь?

А что с твоим эмоциональным и внутренним состоянием?
Как у вас взаимоотношения с мужем? Послушные ли у тебя
дети?

Спокойно ли тебе внутри? Или может ты часто подавляешь
свои негативные эмоции, не желая обижать родных и
близких?

Злость, агрессия, гнев — разрушают нас изнутри.
И конечно, это сказывается на здоровье. Иммуниетет
летит к чертям, ты хватаешь каждую простуду, дети
капризничают, снова непонимание с мужем.
Это замкнутый круг. Прервать который можешь
только ты сама.

Начни работать со своим внутренним состоянием,
прорабатывать и проживать эти эмоции, не храня
их в себе. Подключи медитации и время наедине
с собой.

Благодаря этому улучшится внутреннее здоровье,
а затем это отразится и на физическом.
А для полного восстановления попробуй
придерживаться правильного питания
и подключить домашние тренировки хотя бы
пару раз в неделю.

Проживи так месяц и сравни свое состояние
и здоровье. Гарантирую, оно будет лучше!



Вечно всё не успеваешь?

Не понимаешь, как некоторые за день делают столько дел,
сколько ты обычно за неделю?

А как ты распоряжаешься своим временем?
Планируешь ли ты его? Есть ли у тебя список задач
на день, неделю, месяц?

Можешь ли ты что-то делегировать из этого списка?
Детям, мужу. Ты не должна делать все сама. Ты
можешь делать только то, результат чего напрямую
зависит от тебя.

Смотри на список и просто делай. Ставь галочки
напротив выполненных дел, и скоро ты втянешься.
Тебе понравится этот процесс и ты увидишь, что ты
тоже многозадачна. Что способна на многое всего
лишь за один день.

Эти простые способы помогут тебе организовать
будни и помогут оцифровать твой итоговый
результат. Не забывай хвалить себя и благодарить
за проделанную работу!

Что такое фооновый стресс?

Очень часто мы игнорируем обстоятельства, которые вводят нас в состояние постоянного стресса.

Это могут быть: токсичные отношения с партнером, окружающие люди с негативным мышлением, финансовые проблемы, хвосты – незакрытые дела и вопросы, хаос вокруг и вечный бардак в жизни, нелюбимая работа, нарушение наших личных границ. Находясь постоянно во всем этом мы не можем быть счастливыми и радоваться мелочам и каждому дню.

Что же здесь можно сделать?

Внедри методики стресс-менеджмента: глубокое дыхание, медитация и спорт. Распиши самые большие проблемы в жизни, которые давят на тебя и начни решать их в порядке приоритетности! Уже после устранения главной сложности, тебе станет легче. Не забывай благодарить себя и проживать эти приятные эмоции и чувства достижения.



БОНУС

Невозможно иметь хорошую работу и счастливую семью одновременно.

Слышали такое утверждение? Так обычно говорят люди, которые не способны выстроить в жизни баланс между этими двумя сферами. Сложно ли это сделать на самом деле? Нет.

Важно лишь обозначить ваши приоритеты в жизни на данный момент. И на работе – быть полностью включенным в работу, а дома – убирать телефон и всецело погружаться в партнера и детей.

Таким образом вы будете перезагружаться, ваша концентрация в моменте станет куда выше, и выстроится гармония между карьерой и семьей.

