

ВИКТОРИЯ ЖЕРДЕЦКАЯ

**Аквамарин: инструкция
к новой жизни**



AQUAMARINE

Виктория Жердецкая

**Аквамарин: инструкция
к новой жизни**

«Издательские решения»

Жердецкая В.

Аквамарин: инструкция к новой жизни / В. Жердецкая —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-535525-6

Иногда в самые сложные моменты жизни у нас получается создавать очень необычные вещи, хотя мы просто искали выход... В моей жизни было столько взлетов и падений, что если бы я не научилась спасать себя сама, я бы не смогла успеть сделать столько к своим годам! И сейчас я хочу подарить вам секрет своей улыбки — мою пирамиду Аквамарин.

ISBN 978-5-00-535525-6

© Жердецкая В.
© Издательские решения

Содержание

Аквамарин и Пирамида	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Аквамарин: инструкция к новой жизни

Виктория Жердецкая

© Виктория Жердецкая, 2021

ISBN 978-5-0053-5525-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аквамарин и Пирамида

*«Если не подпитывать себя чистыми источниками, любая бурлящая река рано или поздно превратится в загнивающее болото»
Виктория Жердецкая*

Счастливому человеку будет сложно понять человека надломленного. И еще сложнее дать ему совет «что делать». В моей жизни два раза была ситуации, когда мои Вселенные превращались в пустыни. Ты впадаешь в жуткую депрессию, полная апатия к жизни...

И как показала моя жизнь: единственный способ заполнить появившуюся пустоту смыслом – придумать смысл самому!

Да, это похоже на кадры из мультика про барона Мюнхаузена, когда тот сам себя за косичку доставал из болота. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих.

Но так как мой мозг привык визуализировать, систематизировать и строить осмысленные и сложные схемы – в свое время я нашла решение и механику «самовытаскивания».

И сейчас я хочу поделиться с вами своим маленьким изобретением – **Пирамида Аквамарин**.



Это моя система, методика, лайф-хак, чтобы заново выстроить свою жизнь, как мозаику, по пирамидкам, по шагам – в целостную систему.



Эта книга – краткая инструкция.

И я бы вам рекомендовала дополнительно приобрести дневник Аквамарин, чтобы испытать на себе мою «систему»! Дневник поможет вам вести записи от руки и поэтапно, по ступенькам, по пирамидкам, начать самое удивительное путешествие **к своей внутренней свободе и внутреннему ощущению счастья!**

И, я надеюсь, вам будет очень приятно, купив этот дневник получить доступ на любые **5 он-лайн трансляций лектории Аквамарин 2021 года.**

Фундамент пирамиды – это 5 треугольников:

- Наполнение
- Энергия
- Баланс
- Радость
- Гармония

Но выстраиваем мы первый уровень в особом порядке!

Сначала мы разбираемся с **1. Наполнение** – это наше питание и режим приема пищи, воды, микро и макро-элементов, витаминов, белков, жиров и углеводов.

Мы – биороботы)

Если мы не правильно себя заполняем «топливом» (а энергию мы получаем из пищи и воды) – нам неоткуда брать энергию (на движение) и радость от вкусной пищи.

Улучшая свое питание, мы начинаем восстанавливать треугольник №3 Баланс. Баланс – это равенство нас в теле по отношению к окружающей среде.

Внутри тела:

- баланс жидкостей,
- гармональный баланс,
- баланс в выработке ферментов для оптимального пищеварения,

– баланс в весе.

А затем и баланс по отношению себя к окружающей среде и миру:

- баланс сна и бодрствования,
- баланс ухода за собой, своим телом,
- баланс физической активности,

В философии это называется «отдать» долг телу!

Пирамидка №5 – это Гармония

Где вам было бы приятно жить, работать, существовать? Что вас делает спокойным? Что для вас гармония «внутри» и «снаружи»? Размышляя на эту тему и определяя цели и шаги по достижению гармонии вы наполняете этот треугольник.

А теперь происходит маленькое чудо!

Если вы заполните треугольники Наполнение и Баланс – у вас появится Энергия!!

Смена питания + приведения тела к оптимальному весу (Наполнение + Баланс) – уже запускает столько положительных процессов, которые приносят радость в жизнь человека, что первые две пирамиды позволяют вам ощутить гигантский прилив сил и энергии!

А таких пар из треугольников №1 и 3 – может быть столько, столько вам покажется нужным!

Но это действительно автоматически наполнит вас **энергией!!!**

Еще больше наполнить треугольник №2 вам помогут (как ни странно) увеличение физической нагрузки и системность в физических упражнениях!

Если вы заполняете Баланс и Гармонию – в вашей жизни автоматически появляется **РАДОСТЬ!**

И этот путь вы можете пройти даже **без антидепрессантов!**

Радость от каждой минутки проживания появиться сама собой! И с этого момента можете повышать ее «дозировку» в вашей жизни, заполняя треугольник №4 Радость на 100%.

Первый уровень – это ваше физическое и психологическое **ЗДОРОВЬЕ!**

В это нужно инвестировать время, энергию, деньги!

Это стоит того!

НИКТО не способен будет отобрать у вас такое **ЗДОРОВЬЕ!**

Это мощнейший фундамент.

Вас будет сложно сломить физически и морально!

Это как в период кризиса или пандемии: вы оказываетесь вне зоны риска!

Вы выживите!

Вы переживете любую экстренную ситуацию!



1. Наполнение
2. Энергия
3. Баланс
4. Радость
5. Гармония
6. Видение
7. Общение
8. Движение
9. Вдохновение
10. Мечта
11. Равенство
12. Свобода

AQUAMARINE

У вас будет ЗАПАС жизненной энергии!

Как только вы чувствуете, что можно переходить к построению второго уровня Пирамиды Аквамарин – начинаем заполнять треугольники:

- 6. Видение
- 7. Общение
- 8. Движение

Видение – это ваши цели, ваша карта, ваша реальность, которую вы бы хотели достичь в течение года, 5 лет, 10 лет! Траектория вашего движения. Проекция вашего будущего!

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.