

ВИКТОР МАРО

40 дней на пути к лучшей жизни



Виктор Маро

40 дней на пути к лучшей жизни

«Издательские решения»

Маро В.

40 дней на пути к лучшей жизни / В. Маро — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-672984-1

Вы хотите чувствовать себя лучше — и 40 дней к лучшей жизни:
Оптимальное здоровье предлагает четкие, выполнимые шаги, которые
помогут вам достичь этого с помощью взглядов и действий, меняющих жизнь.
Если вы действительно готовы жить лучше, выберите один или несколько
элементов из 7 шагов... В персонажи истории в данной книге вымышлены.

ISBN 978-5-00-672984-1

© Маро В.
© Издательские решения

Содержание

Неделя 1 История Михаила	6
День 1	7
День 2	9
День 3	11
День 4	13
День 5	15
День 6	17
День 7	19
Неделя 2 История Федора	21
День 8	22
День 9	24
День 10	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

40 дней на пути к лучшей жизни

Виктор Маро

Иллюстратор <https://rudalle.ru>

© Виктор Маро, 2025

ISBN 978-5-0067-2984-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Вы хотите чувствовать себя лучше – и 40 дней к лучшей жизни: Оптимальное здоровье предлагает четкие, выполнимые шаги, которые помогут вам достичь этого с помощью взглядов и действий, меняющих жизнь. Если вы действительно готовы жить лучше, выберите один или несколько элементов из 7 шагов...

Неделя 1 | История Михаила

Миша был довольно здоровым человеком. В детстве и юности футбол был главным увлечением в свободное время. Став взрослым, он продолжал оставаться активным благодаря ежедневным прогулкам по окрестностям и посещению местного спортзала.

Во вторник, 6 июня 2016 года, Миша попал в серьезную автомобильную аварию. Шесть серьезных операций и пять месяцев, проведенных в больнице, приковали его к инвалидному креслу, и возможность ампутации ног была вполне реальной. Многие вокруг него не были настроены оптимистично, но Миша надеялся, что если он сможет двигаться, то сможет спасти свои ноги и, возможно, снова бегать.

Через двенадцать месяцев после аварии Миша приехал в реабилитационный медицинский центр в инвалидном кресле. В течение следующих нескольких месяцев он всем сердцем посвятил себя ходьбе и, в конечном итоге, бегу. С помощью физиотерапевтических процедур и регулярных физических упражнений Миша постепенно восстанавливал силу и гибкость ног. Он снова обретал свободу движений.

В последующие четыре месяца Миша активно занимался восстановлением своего здоровья. Он посещал тренировки пять дней в неделю. Он перешел от велосипедов к стоянию и, в конце концов, к ходьбе в течение нескольких минут на беговой дорожке. Воодушевленный результатами, он работал еще усерднее, чтобы добиться прогресса.

Сегодня он продолжает восстанавливаться. Физические последствия аварии служат лишь мотивацией для поддержания его здоровья. После вечерней смены на работе он проходит не менее пяти километров в день. В нашем оздоровительном центре вы, скорее всего, увидите его на одной из беговых дорожек, побуждающим кого-то другого пройти еще несколько шагов. Многие из его окружения не были настроены оптимистично, но Михаил был полон надежд.

День 1

Начало работы

Утренние размышления

Начало путешествия всегда трудное. Перемены часто происходят медленно, и наш разум и тело могут неохотно предпринимать необходимые шаги для осуществления позитивных изменений. Даже начало Божьего творения было несколько хаотичным – начинать нелегко. Но точно так же, как Бог сотворил мир, Он также сотворил наши тела, и Он будет сопровождать нас, когда мы начнем путешествие к здоровью.

Жизнь в вере

Вера – важная часть общего оздоровления. Вы молитесь перед едой? Если нет, начните сегодня. Когда мы находим минутку, чтобы поблагодарить Того, кто дал нам пищу, прежде чем приступить к ней, мы осознаем, что вкладываем в свой организм.

Медицина

Составьте список ваших медицинских проблем. Например, если у вас в анамнезе было высокое кровяное давление, запишите это. Это поможет вам сосредоточиться и поставить цели на ближайшие недели.

Движение

Сегодня отправляйтесь на прогулку. Не истощайте себя и разрешите себе остановиться, когда почувствуете, что это необходимо. Запишите, где вы останавливаетесь, чтобы по ходу путешествия отмечать свой прогресс.

Работа

В чем заключается ваша работа? Это может быть ваша профессиональная деятельность, участие в благотворительных проектах, уход за садом, воспитание детей или любое другое занятие, которое наполняет вашу жизнь смыслом и придает ей организованность. Сегодня составьте список как можно большего количества вещей, которые, по вашему мнению, составляют вашу «работу».

Эмоциональный

Если у вас нет дневника, воспользуйтесь этой возможностью, чтобы завести его. Вы можете использовать эту книгу или отдельный журнал. Но наличие журнала даст вам возможность сесть и поразмышлять о своем опыте на пути к оздоровлению.

Семья и друзья

Личные отношения, как с семьей, так и с друзьями, имеют решающее значение для общего благополучия. Они обеспечивают поддержку, радость и вовлеченность. Составьте список личных отношений в вашей жизни, от которых вы зависите.

Питание

Какова ваша обычная диета? Вы часто питаетесь вне дома? Употребляете много готовых продуктов? Заведите журнал питания или добавьте «журнал питания» в свой текущий журнал. Это поможет вам установить для себя цели в области питания.

Вечернее подведение итогов

Итак, Бог сотворил человечество по своему собственному образу, по образу Божьему он сотворил их; мужчину и женщину он сотворил их... Бог увидел все, что он сотворил, и это было очень хорошо.

БЫТИЕ 1:27, 31

Наши тела созданы Богом и являются частью Божьего творения. И Бог назвал нас «очень хорошими». Бог любит творение – все творение – и мы тоже должны любить. Но мы часто попадаем в ловушку, не заботясь о себе должным образом. Отправляясь в путешествие к лучшему здоровью, мы знаем, что путь не всегда будет легким. У нас, безусловно, будут моменты разочарования, а также неудач. Но мы можем верить, что Бог видит в нас часть творения и называет нас «очень хорошими».

Бог новых начинаний, помоги мне увидеть Тебя в себе. Когда я начинаю это путешествие к оздоровлению, дай мне мудрости осознать, что мое тело – Твое творение. Благодарю Тебя за этот невероятный дар и помоги мне заботиться о себе, как Ты заботишься обо всем творении. Во святое имя Твое, Аминь.

День 2

Направление движения

Утренние размышления

Отправляясь в путешествие, чаще всего мы получаем указания до того, как садимся в машину. Но для того, чтобы получить указания, нам сначала нужно знать, с чего мы начинаем. Отправляясь в это путешествие к оздоровлению, нам нужно знать, где мы находимся сейчас. Иногда мы начинаем день хорошо, иногда плохо. Но каким бы ни был день, мы можем знать, что Бог пребывает с нами.

Жизнь в вере

Какие десять слов вы бы использовали, чтобы описать свою жизнь в вере прямо сейчас? Потратьте пять минут и запишите их. Будьте честны и обязательно укажите как то, что является положительным в вашей религиозной жизни, так и несколько вещей, которые, возможно, менее чем положительны.

Медицина

Когда вы в последний раз проходили медосмотр у врача? Если прошло больше года, позвоните и запишитесь на обследование. Отправляясь в это оздоровительное путешествие, важно знать свое общее состояние здоровья.

Движение

После утреннего душа (чтобы ваши мышцы были в тепле) сделайте легкую растяжку. Наклонитесь и посмотрите, насколько близко вы можете коснуться пальцев ног. Где ваши мышцы ощущаются напряженными? (Подсказка: ваша растяжка должна быть комфортной. Если какие-либо растяжки причиняют боль, сделайте растяжку еще раз.)

Работа

Что вам нравится в вашей работе? Что вам не нравится? Потратьте пять минут и напишите, что вам нравится и что не нравится в выполняемых вами задачах. (Помните, работа состоит из вашей работы / карьеры, но может также включать волонтерство, воспитание детей и т.д.)

Эмоциональный

Каждый день имеет уникальную эмоциональную окраску. Сегодня напишите в своем дневнике о времени дня, когда вы испытывали эмоциональный подъем, и о времени, когда вы чувствовали эмоциональный спад. Какие это были события? Какими словами вы бы их описали?

Семья и друзья

Вы ужинаете по-семейному? Семейные ужины – прекрасный способ провести время со своей семьей, пообщаться. Это также прекрасное время для того, чтобы попробовать новые рецепты. Найдите время сегодня, чтобы подумать о хорошем вечере для семейного ужина на следующей неделе.

Питание

У вас есть стандартный список для продуктового магазина? Составьте список продуктов, которые вы обычно покупаете, когда идете в магазин. В ближайшие дни и недели измените свой список покупок в соответствии с рекомендациями по питанию, приведенными в этой книге.

Вечернее завершение

Когда наступают хорошие времена, будьте счастливы; но когда наступают плохие времена, подумайте вот о чем: Бог создал и то, и другое.

ЕККЛЕСИАСТ 7:14

Внимательно присмотреться к тому, где мы находимся, может оказаться непростой задачей. Иногда нам может нравиться то, что мы видим, а иногда и нет. Но автор Экклезиаста говорит нам, что когда нам нравится то, что мы видим, мы должны праздновать. И, когда нам, возможно, не нравится то, что мы видим, мы должны помнить, что Бог создал мир. Бог сотворил каждый день, включая плохие. Для нас это означает даже больше, чем просто то, что Бог сотворил день, это то, что Бог совершил наше путешествие. Бог празднует наши успехи и оплакивает наши печали вместе с нами.

Дорогой Господь, благодарю Тебя за дар всех дней, как хороших, так и плохих. В этот день я молюсь, чтобы Ты шел со мной и дал мне направление в моем путешествии к оздоровлению. Во имя Твое святое, Аминь.

День 3

Цели

Утренние размышления

Точно так же, как мы должны знать, с чего начинаем, отправляясь в путешествие, мы также должны иметь представление о том, куда мы направляемся. На пути к оздоровлению важно иметь цели. Только имея конкретные цели, мы можем знать, к чему движемся. Наши цели могут меняться со временем, но очень важно знать, каковы наши цели.

Жизнь в вере

Как бы вы хотели, чтобы изменилась ваша жизнь в вере? Потратьте сегодня пять минут и напишите несколько изменений, которые вы хотели бы внести в свою религиозную жизнь в течение следующих шести недель.

Медицина

В свете медицинских проблем, которые вы изложили два дня назад, как бы вы хотели улучшить свое медицинское состояние? Например, хотели бы вы уменьшить количество принимаемых вами лекарств? Вы хотите сохранить свое текущее состояние здоровья?

Движение

Сегодня отправляйтесь на прогулку и пройдите столько, сколько сможете пройти. Сколько бы вы хотели пройти за неделю? Через шесть недель?

Работа

Вернитесь к составленному вами вчера списку того, что вам нравится и не нравится в вашей работе. Что бы вы хотели изменить в своей работе? Что у вас есть сила и полномочие изменить в своей работе?

Эмоциональный аспект

Если вы сегодня начинаете чувствовать себя подавленным, сядьте, закройте глаза и глубоко дышите. Старайтесь дышать медленно и ровно в течение целой минуты. Это поможет вашему телу расслабиться.

Семья и друзья

Вы отправляетесь в это путешествие самостоятельно или с другом или несколькими членами семьи? Иметь попутчика в путешествии может быть очень полезно. Подумайте сегодня о друге или члене семьи, к которому вы могли бы обратиться и пригласить поехать с вами.

Питание

Что бы вы хотели изменить в своих привычках в питании? Есть меньше жира? Есть больше овощей? Лучше контролировать порции? Запишите пять целей в области питания на следующие шесть недель.

Вечернее подведение итогов

Забывая о том, что позади, и устремляясь к тому, что впереди, я стремлюсь к цели – завоевать награду, ради которой Бог призвал меня на небеса во Христе Иисусе.

ФИЛИППИЙЦАМ 3:13—14

Мы все слышали фразу «внимание на приз». В играх и гонках часто используют этот прием, чтобы заставить игроков сосредоточиться на главном – на финишной черте и призе. В письме Павла к филиппийцам Павел призывает их не спускать глаз с награды, «забывая о том, что стоит за ней». Хотя приятно знать, где ты был и с чего начинаешь, наступает момент, когда мы должны отпустить то, что стоит позади, и смотреть в сторону результата. На нашем пути к оздоровлению пришло время отпустить то, что было, и стремиться к цели того, что могло бы быть.

Любящий Бог, дай мне сосредоточиться сегодня и во все дни. Помоги мне не спускать глаз с награды, пока я забочусь об этом чудесном теле, которое Ты мне дал. Во имя Твое святое, Аминь.

День 4

Ожидания

Утренние размышления

Мы все еще находимся в первых днях этого путешествия. Но даже через четыре дня путешествие может начать казаться слишком долгим. Наши ожидания могут формировать (и формируют) наше повседневное восприятие хорошего самочувствия и веры. Сегодня мы потратим некоторое время на размышления о том, каковы наши ожидания от самих себя и от Бога, поскольку мы продолжаем это путешествие к хорошему самочувствию.

Жизнь в вере

Как правило, у всех нас есть ожидания от Бога. Уделите пять минут и честно поразмышляйте о том, что вы ожидаете от Бога в этом путешествии.

Медицина

Если вы не знаете, как нащупать свой пульс, сегодня самый подходящий день, чтобы научиться! Используйте указательный и средний пальцы, чтобы нащупать пульс на запястье. Посчитайте удары, которые вы ощущаете за пятнадцать секунд, и умножьте это число на четыре. Это ваш пульс в положении стоя.

Движение

Потратьте сегодня десять минут на растяжку. Можете ли вы растянуться чуть дальше, чем могли пару дней назад? Каковы ваши ожидания на ближайшие пару дней?

Работа

Чем вы обычно занимаетесь в перерывах? Вы пьете кофе? Перекусите в торговом автомате? Сегодня сходите на небольшую прогулку или возьмите с собой на работу полезный перекус.

Эмоциональный аспект

Наши ожидания могут серьезно повлиять на наше эмоциональное самочувствие. Уделите пять минут и напишите в своем дневнике, чего вы ожидаете от этого путешествия к оздоровлению.

Семья и друзья

Иногда нам кажется, что наша семья и друзья возлагают на нас особые надежды, и это может усилить стресс, который мы и так испытываем. Сегодня поговорите с другом или членом семьи о своем путешествии и о том, каковы ваши ожидания.

Питание

Какую еду вы любите есть? Потратьте пять минут и составьте список ваших любимых блюд. Это здоровая пища? Комфортная еда? По ходу этого путешествия вы, возможно, сможете заменить свои любимые блюда на более полезные.

Вечернее завершение

«Восстань, светись, ибо пришел твой свет, и слава Господня восходит над тобой. Смотрите, тьма покрывает землю, и густая тьма над народами, но Господь восходит над вами, и Его слава является над вами».

ИСАИЯ 60: 1—2

У всех нас есть ожидания от самих себя, как хорошие, так и плохие. Но даже наши самые высокие ожидания ничтожны по сравнению с реальностью Бога. Бог ценит каждую жизнь, и если Бог так ценит нас, мы, несомненно, должны ценить самих себя! Ожидания в значительной степени связаны с осознанием того, на что мы способны, и Исайя напоминает нам, что Божья слава сияет над нами. С Божьей помощью мы способны на все. Путь к оздоровлению не всегда может быть легким, но он, безусловно, достижим.

Господи, на этом пути к оздоровлению помоги мне иметь реалистичные ожидания от себя и от Тебя. Но более того, помоги мне всегда видеть Твой свет, который сияет во мне и во всякой тьме. Во святое имя Твое, Аминь.

День 5

Первые шаги

Утренние размышления

Каждое путешествие начинается с первых шагов. Чтобы подняться на гору, мы должны начинать с основания. Мы никогда не сможем достичь вершины, не начав сначала с подножия. Наш путь к оздоровлению – это все, что связано с принятием мер – как в прямом, так и в переносном смысле – к улучшению здоровья. Но для того, чтобы предпринять эти шаги, мы должны решить, какие первые шаги мы предпримем.

Жизнь в вере

Иисус знал кое-что о том, как делать первые шаги. Сегодня прочтите первую главу Евангелия от Марка, начало земного служения Иисуса. Как начало Иисуса соотносится с началом вашего пути к оздоровлению?

Медицина

Вы знаете, какое у вас кровяное давление? Если вы не знаете, обязательно спросите об этом при следующем обращении к врачу. Кроме того, во многих аптеках есть приборы для измерения артериального давления, если вы хотите узнать об этом раньше.

Движение

Прогуляйтесь сегодня примерно на квартал дальше, чем в день 3. Опять же, не переусложняйте, но немного увеличьте свой комфорт.

Работайте

Обязательно пейте много воды в течение дня, даже если на самом деле вы просто сидите. Когда вы принимаете достаточное количество жидкости, ваше тело работает лучше, у вас появляется больше энергии, и вы чувствуете себя лучше.

Эмоционально

Первые шаги могут быть довольно пугающими. Вы чувствуете страх? Волнение? Выделите сегодня пять минут, чтобы посидеть, подышать и сосредоточиться на том, что вы чувствуете, отправляясь в это путешествие.

Семья и друзья

Какого рода поддержка вам нужна от вашей семьи и друзей? Потратьте несколько минут на то, чтобы определить вид поддержки, который был бы наиболее полезен в ваших личных отношениях, а затем поговорите об этом с другом или членом семьи.

Питание

Один из первых шагов к правильному питанию – начать читать этикетки на продуктах, которые вы покупаете и едите. Зайдите в свою кладовую и прочитайте этикетки на десяти продуктах, обратив внимание на содержание натрия и ингредиент «кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы».

Вечернее завершение

В начале Бог сотворил небеса и землю. Теперь земля была бесформенной и пустой, тьма была над поверхностью бездны, и Дух Божий витал над водами.

БЫТИЕ 1: 1—2

Каждый проект, каждое путешествие начинаются с первых шагов. Даже творение началось с первых шагов. У Бога была отправная точка, место, где началось творение. Первые шаги иногда даются с трудом. И найти мотивацию для совершения этих шагов, когда все, что мы видим перед собой, – это крутой склон горы, может быть пугающим. Но мы можем найти утешение в знании того, что Бог тоже сделал первые шаги. Бог может идти с нами и дать нам силы на наших первых шагах, когда мы смотрим на вершину горы.

Бог Силы, благодарю Тебя за дар благополучия. Помоги мне сделать первые шаги к здоровью и хорошему самочувствию и помоги мне помнить, что Ты идешь со мной в этом начале. Во имя Твое святое, Аминь.

День 6

Один шаг вперед, один шаг назад

Утреннее размышление

Все мы слышали фразу «два шага вперед, один шаг назад». Это означает, что когда мы начинаем добиваться прогресса, может показаться, что мы движемся назад. Продвижение к оздоровлению может казаться медленным, особенно в начале. Но мы должны верить, что прогресс достигнут и что, если у нас будет достаточно времени, мы начнем ощущать разницу.

Жизнь с верой

У большинства из нас в какой-то момент жизни были как значительные, так и незначительные неудачи в вере. Подумайте о времени, когда вы пережили неудачу в своей религиозной жизни, и о том, как вам удалось продвинуться вперед.

Медицина

Хотя медицинские неудачи могут быть разрушительными, они не обязательно должны быть концом света. Если у вас были медицинские неудачи, поговорите со своим врачом о разработке стратегии продвижения вперед.

Движение

Потратьте десять минут на прогулку вокруг своего дома (или по соседству, если вам удобно), делая два шага вперед и один шаг назад. Обратите внимание, что вы все еще двигаетесь вперед. Кроме того, ходьба назад тренирует другие мышцы, чем ходьба вперед.

Работа

Как неудачи влияют на вашу работу? Вы становитесь менее вовлеченным в работу? Или вы с головой уходите в работу? Использование какого-либо средства для снятия стресса (например, стрессового шарика или пластыря Silly) может помочь вам справиться с неудачами на работе.

Эмоциональный

Неудачи, пожалуй, наиболее разрушительны для нашего эмоционального здоровья, потому что мы можем убедить себя, что двигаться вперед после неудачи невозможно. Сегодня подумайте о стратегии борьбы с неудачами. (Например, решите взять выходной, отправиться на прогулку и начать все сначала на следующий день.)

Семья и друзья

Личные отношения очень важны в случае неудачи, потому что они могут предложить вам поддержку и перспективу, которой у вас, возможно, нет для себя. Определите двух людей в вашей жизни, которые особенно талантливы подбадривать вас, когда вы в этом нуждаетесь.

Питание

Случаются сбои в питании. Мы поддаемся искушению съесть пончик или объесться на ужине в честь дня рождения друга. Искушение состоит в том, чтобы морить себя голодом на следующий день, чтобы «наверстать» неудачу. Вместо этого просто вернитесь к здоровому и разумному питанию.

Вечернее подведение итогов

Поэтому смиритесь перед могущественной рукой Бога, чтобы он мог поднять вас в свое время. Возложите все свои тревоги на него, потому что он заботится о вас.

1 ПЕТРА 5: 6—7

Неудачи – это часть прогресса. Мы живем в культуре, где результаты кажутся мгновенными. Люди претерпевают радикальные изменения в течение получасового телешоу. Часто нам не показывают ожидание и борьбу, момент за моментом. Учитывая такую версию реальности, неудивительно, что мы считаем каждую неудачу неудачей! Но Петр напоминает нам, что Бог заботится о нас, и не нам подниматься самостоятельно, преодолевая тревоги и препятствия. Вместо этого Бог поднимет нас.

Милосердный Боже, дай мне мудрости перед лицом неудач осознать, что Ты возвышаешь меня. Помоги мне переложить свою тревогу на Тебя, пока я продолжаю это путешествие к оздоровлению. Во святое имя Твое, аминь.

День 7

Празднование!

Утреннее размышление

Поздравляем! Мы подошли к концу первой недели. Мы сделали первые шаги на пути к оздоровлению, и эта неделя достойна празднования. Празднуя это событие, мы можем с нетерпением ждать конца путешествия и всех приключений, которые нас ожидают в ближайшие недели.

Жизнь в вере

Вера – важная часть хорошего самочувствия, но хорошее самочувствие также важно для веры. Помните, что Бог вошел в этот мир как человек, имеющий тело. сходите сегодня на прогулку и на ходу молитесь, чтобы Бог присутствовал в вашем теле так же, как и в вашем духе.

Медицина

Запишите, какова ваша частота сердечных сокращений, когда вы совершили десятиминутную прогулку вокруг квартала. Знание этого числа поможет нам двигаться дальше.

Движение

Потратьте десять минут на занятие, которое ускоряет частоту сердечных сокращений. Сходите на прогулку или потренируйтесь в прыжках. Постарайтесь сделать это занятием, которое вам нравится.

Работайте

Возьмите с собой на работу несколько небольших (1 – или 2 кг) гантелей для рук, чтобы держать их под столом. Если у вас есть минута или две, выполните несколько подходов простых сгибаний бицепса, чтобы немного проработать верхнюю часть тела.

Эмоционально

Напишите в своем дневнике, что вы чувствуете по поводу проделанного пути. Вы взволнованы? Устали? Воодушевлены? Как вам «горизонт»?

Семья и друзья

Устройте небольшой праздник со своей семьей или несколькими друзьями по случаю окончания вашей первой недели. Делайте то, что вам нравится делать со своей семьей.

Питание

Составьте список покупок на будущее. Включите в него побольше цельного зерна, свежих (или замороженных) овощей и фруктов и ограничьте количество готовых и обработанных продуктов. (Готовые и обработанные пищевые продукты содержат большое количество натрия, сахара и других добавок.)

Вечернее обертывание

Поэтому, поскольку мы окружены таким огромным облаком свидетелей, давайте отбросим все, что мешает, и грех, который так легко опутывает. И давайте с упорством пробежим уготованный нам путь.

ЕВРЕЯМ 12: 1

На этой неделе мы работали над определением «предстоящей нам гонки». Мы знаем эту гонку и можем предсказать по крайней мере несколько препятствий на этом пути. Но теперь пришло время участвовать в забеге. Когда мы участвуем в забеге, Бог может дать нам настойчивость и силу преодолевать местность, с чем бы мы ни столкнулись на пути. Бог может помочь нам избавиться от того, что сдерживает нас, чтобы мы могли обратить свой взор к горизонту и наслаждаться путешествием.

Господь Бог, благодарю Тебя за дар этого тела и здоровья, которое Ты дал мне до сих пор. Помоги мне пробежать дистанцию, которая мне предстоит. Во имя Иисуса, аминь.

Неделя 2 | История Федора

Федор честно смотрел фактам о своем весе и здоровье. Ему было сорок пять лет, он весил 162 кг, и в глубине души он знал, что что-то должно измениться. День расплаты настал, когда Федор сказал – что получил «тревожный звонок» от своего лечащего врача.

«Он сказал мне, что мне нужно сбросить вес, иначе я стану диабетиком, у меня будут болезни сердца и гипертония. Я хотел что-то с этим сделать», – сказал Федор.

С того дня Федор ходит – обычно на беговой дорожке или эллиптическом тренажере – шесть дней в неделю. Он также пьет воду и ест нежирное мясо (курицу и рыбу, запеченные или жареные) и много овощей. Год спустя его тяжелая работа окупилась. Он похудел на 57 кг и стал намного здоровее, чем был год назад.

И как бы Федор ни радовался своему успеху, он так же взволнован тем, как Бог использует его успех, чтобы вдохновлять других.

«Это благословение не только для меня», – сказал Федор. «Я хочу быть благословением для кого-то еще, поощряя их. Вот почему меня не беспокоит, что люди останавливают меня и спрашивают: „Как ты это сделал?“ Эй, нам всем нужен небольшой толчок, и в этом все дело – поддерживать друг друга». Ключи к успеху Федора? «Молитва, решимость, дисциплина и преданность делу», – говорит он.

День 8

Привычки

Утренние размышления

Наше самочувствие во многом зависит от наших привычек – тех форм поведения, которыми мы занимаемся, даже не осознавая их полностью. Сегодня мы потратим время на размышления о наших привычках и о том, что мы делаем изо дня в день. Наши привычки могут настолько прочно укорениться, что изменить наше поведение бывает очень сложно. Это требует сосредоточенности, решимости и случайных неудач. Прежде всего, мы должны знать, каковы наши привычки, потому что, когда мы знаем, каковы наши привычки, мы можем изменить их и лучше заботиться о телах, данных нам Богом.

Жизнь в вере

Вы регулярно молитесь? Сегодня попробуйте молиться в разное время в течение дня. Вы можете заметить, что молитесь по-разному в разное время суток.

Медицина

У вас есть список всех ваших лекарств, где его можно найти? Составьте список (от руки или на компьютере) и повесьте его на холодильник. Таким образом, если у вас когда-нибудь возникнет чрезвычайная ситуация, ваш список лекарств будет всегда под рукой.

Движение

Сегодня потратьте десять минут на то, чтобы потренировать равновесие, стоя на одной ноге. Потратьте пять минут на одну ногу, а затем пять минут на другую. Держитесь за стул или стол для равновесия, если вам это нужно. Помните, что без равновесия нет движения!

Работайте

Какие у вас привычки, когда вы приходите домой с работы? Вы едите? Убираетесь? Смотрите телевизор? Обратите сегодня внимание на мелочи, которые вы делаете. Запишите свои действия с интервалом в пятнадцать минут. Возможно, вы будете удивлены!

Эмоциональный

В течение дня у нас часто бывают эмоциональные взлеты и падения. Сегодня обратите особое внимание на то, когда вы ощущаете эти взлеты и падения. Как вы себя чувствуете утром? После обеда? Вечером? Запишите в свой дневник, когда у вас были взлеты и падения.

Семья и друзья

Есть ли у вас дела, которыми вы часто занимаетесь со своей семьей и друзьями? Какие именно? Потратьте несколько минут и напишите список того, что вам нравится делать с людьми в вашей жизни.

Питание

Не подсчитывайте количество калорий! Замените подслащенные напитки, такие как подслащенный чай со льдом или содовая, водой. Если вам хочется чего-нибудь газированного, попробуйте пить сельтерскую воду вместо обычной.

Вечернее обертывание

Как Божьи избранники, святые и возлюбленные, облеките себя состраданием, добротой, смирением, кротостью и терпением. Терпите друг друга и, если у кого-то есть претензии к другому, прощайте друг друга Прежде всего, облекитесь любовью, которая связывает все воедино в совершенной гармонии.

КОЛОССЯНАМ 3: 12—14 NRSV

Мы можем изменить плохие привычки, и мы можем установить хорошие. В своем послании к Колоссянам Павел призывает нас отказаться от наших вредных привычек в пользу хороших. Он призывает нас отбросить наше старое —я» — «я» вредных привычек — и облачиться в новое «я». Продолжая свой путь к оздоровлению, мы можем рассчитывать на поддержку Пола, чтобы изменить свои привычки. Мы можем стремиться к осознанию тех форм поведения, от которых мы должны «отказаться», и к тому, чтобы привить себе лучшие привычки.

Боже Терпения, помоги мне сегодня быть терпеливым к самому себе, когда я откажусь от своих старых привычек в пользу лучших. Помоги мне лучше заботиться о своем теле, осознавая, что это Твой дар. Во имя Твое святое, Аминь.

День 9

Триггеры

Утреннее размышление

Вчера мы исследовали, каковы наши привычки. Но в дополнение к нашим привычкам нам нужно обращаться к нашим триггерам. Триггеры – это эмоции или события, которые «включают» наши привычки. Некоторыми триггерами могут быть стресс, грусть, скука и даже счастье. Как и наши привычки, триггеры настолько глубоко укоренились, что могут быть почти незаметны. Итак, еще раз, ключ к изменению поведенческих триггеров – знать, что это такое. Сегодня мы сосредоточимся на этих поведенческих триггерах и на том, что мы можем сделать, чтобы их изменить.

Жизнь в вере

Часто, как часть нашей религиозной жизни, мы пренебрегаем тем, чтобы спокойно сидеть и слушать или медитировать. Сегодня проведите пять минут, сидя спокойно и дыша. Постарайтесь успокоить свой внутренний голос и просто слушайте.

Медицина

Помимо того, что у вас на холодильнике вывешен список ваших лекарств, убедитесь, что у близкого родственника или друга есть список ваших лекарств и рекомендуемых дозировок.

Движение

Многие из нас едят, когда нам скучно или мы перегружены. Сегодня, если вам скучно (но на самом деле вы не голодны), вместо перекуса попробуйте сделать несколько простых упражнений на растяжку, например, покрутить шейю или вытянуть руки.

Работа

Какие триггеры срабатывают у вас на работе? Вы всегда делаете перерыв на кофе в определенное время? Едите обед из торгового автомата? Попробуйте заменить перерыв на кофе травяным чаем и принесите обед из дома.

Эмоциональный

Что вы делаете, когда чувствуете себя счастливым? Когда вам грустно? Когда вам скучно? Найдите пять минут и напишите в своем дневнике, думая о том, как вы обычно ведете себя, сталкиваясь с этими эмоциями.

Семья и друзья

Семья может быть одним из самых больших триггеров из всех, потому что, когда семьи собираются вместе, у нас вырабатываются давние модели поведения, эмоций – и особенно питания! Сегодня, если ваша семья собирается вместе, постарайтесь сосредоточиться на общении, а не на еде.

Питание

Если вам все-таки захочется перекусить сегодня, попробуйте несоленые орехи или сухофрукты вместо сладких или соленых закусок, таких как печенье и чипсы. Убедитесь, что вам нравится размер порции.

Вечернее подведение итогов

Тогда моя душа возрадуется о Господе и возрадуется его спасению. Все мое существо воскликнет: «Кто подобен тебе, ГОСПОДИ? Ты спасаешь бедных от тех, кто слишком силен для них, бедных и нуждающихся от тех, кто их грабит».

ПСАЛОМ 35: 9—10

Сталкиваясь с нашими триггерами, мы можем чувствовать, что теряем контроль. Такое поведение может взять верх даже тогда, когда кажется, что мы не принимаем сознательных решений! Мы можем винить в этом свои привычки и триггеры, когда мы наиболее слабы. Но у псалмопевца есть слово заверения для нас: «Ты спасаешь бедных от тех, кто слишком силен для них». Бог дает нам силу, когда мы самые слабые. Итак, когда мы определяем свои триггеры, полагаться на Бога во времена слабости может быть только в наших интересах.

Господь Бог, помоги мне положиться на Тебя, чтобы Ты дал мне силу и мудрость, в которых я нуждаюсь, когда я бросаю вызов своим привычкам и провоцирую поведение. Во святое имя Твое, Аминь.

День 10

Уборка

Утренние размышления

Захламленный стол свидетельствует о загроможденном разуме, по крайней мере, согласно этой небольшой части общепринятой мудрости. Когда наши умы полны болтовни – беспокойства, замешательства, стресса, – нам не хватает сосредоточенности. Когда в нашей жизни (и на кухне!) царит беспорядок, нам бывает трудно сосредоточиться на важности хорошего самочувствия. Сегодня мы сосредоточимся на уборке дома, как в прямом, так и в переносном смысле, во всех аспектах хорошего самочувствия. Убирая беспорядок, мы освобождаем место для полезных вещей и делаем нашу жизнь более ориентированной на хорошее самочувствие.

Жизнь в Вере

Вчера вы потратили время на медитацию и слушание. Сегодня снова потратьте десять минут на то, чтобы посидеть спокойно. Постарайтесь успокоить свой разум, очистить его от беспорядка – стресса и беспокойства. Дышите и впустите Бога.

Медицина

Когда вы в последний раз чистили свою аптечку? Многих несчастных случаев можно избежать, избавившись от просроченных и старых лекарств. Сегодня проведите инвентаризацию своей аптечки и выбросьте все просроченное или непригодное для использования.

Движение

Беспорядок в доме или комнате мешает вам заниматься спортом или правильно питаться? Потратьте сегодня полчаса на уборку в одном из помещений вашего дома. Когда вы закончите, вы, возможно, почувствуете себя лучше и будете менее перегружены.

Работайте

Освободите место на своем рабочем месте (на письменном столе или в другом удобном месте), где вы могли бы держать под рукой полезные закуски. Когда вы сделаете перерыв, вместо того чтобы идти к торговому автомату, насладитесь полезным перекусом и небольшой прогулкой.

Эмоционально

Выделите сегодня немного времени, чтобы принять теплую ванну. Даже несколько минут, потраченных на отмокание в ванне, могут помочь расслабить мышцы. Во время отмокания делайте несколько глубоких вдохов.

Семья и друзья

Попросите кого-нибудь из вашей семьи и друзей помочь вам убрать на кухне. Выбросьте продукты с истекшим сроком годности, а также обработанные продукты с высоким содержанием сахара или жира.

Питание

Уберите вредные для здоровья закуски, такие как картофельные чипсы или печенье, в недоступное место. Поставьте их на высокую полку в кладовой или выбросьте целиком. Переложите полезные закуски, такие как свежие овощи или фрукты, в удобные для захвата места.

Вечернее завершение

Приведите в порядок свои работы на свежем воздухе и подготовьте свои поля; после этого постройте свой дом.

ПРИТЧИ 24:27

По мере продвижения в этом путешествии будут моменты, когда нам придется остановиться и – в прямом или переносном смысле – навести порядок в доме. В конце концов, в жизни случается так, что вещи накапливаются. Но если мы время от времени не тратим день (или даже час) на то, чтобы расчистить палубы, мы будем перегружены и наш прогресс застынет. Помните, что мы, скорее всего, вернемся к старым привычкам, потому что это то, что мы знаем лучше всего. Но Притчи напоминают нам, что прежде чем строить дом, нам нужно сначала спланировать и подготовиться. На пути к оздоровлению это означает расчистку пространства в наших умах, сердцах и домах, чтобы оздоровление стало приоритетом.

Бог Равновесия, помоги мне подготовить мое сердце, разум и дом к жизни, ориентированной на оздоровление. Помоги мне убрать беспорядок, чтобы я мог заложить прочный фундамент для хорошего самочувствия. Во имя Твое святое, Аминь.

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.