

İYİ YAŞAM TAKİPÇİSİ

	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
Bugün Motivasyon İçin Neye İhtiyacım Var?	Yarın yeni bir gün yani yeni bir fırsat!	Haydi başlıyoruz!	Hayatım ve seçimlerim bana ait.	Harekete geçmek için en doğru an hep şimdi!	Yaratım gücümün farkındayım.	İlk önce kendimi takdir ediyorum.	Ben çok değerliyim!
~Sabah~ Kendi iyi halim için yaptıklarım							
~Öğle~ Kendi iyi halim için yaptıklarım							
~Akşam~ Kendi iyi halim için yaptıklarım							
~Yatmadan~ Bugün kendime gösterdiğim özen için hissettiğim...							

🌀 Sağlığın 7 temel kuralından en az birini günlük hayatımıza dahil ettiğimizde bile değişimin gözle görülür farklar yaratacağını biliriz. Bu tablo aşağıda sıraladığımız bu 7 temel kuralı, minimumda yapmaya başlayarak ve hafta hafta arttırarak gelişiminizi gözlemlemeniz için yaratıldı. Bu farkındalık için daha çok yönetime web sitemden veya "Yer Gök Sağlık" isimli kitabımdan ulaşabilirsiniz.

1. Güneş ışığından mümkün olduğunca her gün ve çok faydalanmak.
2. Sabahları bol su içerek güne başlamak ve ilk katı öğünden önce mümkün olduğunca besleyici sıvıyla devam etmek (soğuk sıkım sebze suyu, bitki çayı...).
3. Egzersiz yapmak. En azından yürüyüş, esneme ve ağırlık çalışması için vakit yaratmak.
4. En az 1 öğün canlı (pişmemiş sebzelerden büyük bir kase) yemek. Koyu yeşil sebzelerin, filizlenmiş bakliyatların ve canlı kuruyemişlerin, iyi yağların olduğu bir tabak oldukça besleyici, doyurucu ve hücre yenileyicidir. Yani bağıışıklığı güçlendirir.
5. Kendi bedenimize uygun saat değişmekle birlikte, en az 7-8 saat deliksiz ve kaliteli uyumak yani efektif dinlenmeyi sağlamak. Hem zihin hem beden olarak.
6. Temiz hava almak.
7. Pozitif bir düşünce sistemi ve çevre yaratmak için her gün bir adım atmak. Olumsuz olanları olumluya çevirmek için neye ihtiyacımız olduğunu belirleyerek başlamak ve çözümlmek için çaba göstermek. Bunun için belki de kendimizle olan ilişkimizi güçlendirmek, tek başına zamanlar yaratmak. Bu zamanları yaratıcılığımız ve özümüzle bağlantı kurarak değerlendirmek.