ИНСТИТУТ СЛАВЯНСКОЙ ЖИВЫ



ИНСТРУКЦИЯ

3 ПРОСТЫХ ШАГА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Как заметить привычки, понять возможные причины и выбрать посильный шаг.

Александр Жарков

НАВЬ / ЯВЬ / ПРАВЬ

Открыть руководство →

Кон Причины и Следствия

В миропонимании Славянской Живы прошлое, настоящее и будущее связаны. Мировосприятие начинается с простого вопроса: что я могу заметить прямо сейчас? Кон Причины и Следствия помогает проследить, что этому предшествовало и куда может привести новый выбор.

НАВЬ · ПРОШЛОЕ

Вспомните обстоятельства, которые могли повлиять на ваше самочувствие. →

ЯВЬ · НАСТОЯЩЕЕ

Запишите, что происходит сейчас и как часто это повторяется. →

ПРАВЬ · БУДУЩЕЕ

Выберите следующий шаг и запишите, по чему заметите его результат. →

Совпадение событий подсказывает, что стоит проверить. Причину симптомов помогает установить врач.

Начать с первого шага →

ШАГ 01 / НАВЬ · ПРОШЛОЕ

Что было до этого?



Выберите одно наблюдение, например тяжесть после еды. Вспомните, что происходило в тот день.

ВОССТАНОВИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Вспомните один недавний эпизод. Во сколько вы ели, что было в тарелке, как спали и двигались в тот день? Запишите только то, что можете вспомнить.

ОТМЕТЬТЕ, ЧТО ПОВТОРЯЛОСЬ

Посмотрите на два похожих дня. Что было общим, а что отличалось? Например, дискомфорт возникал после позднего ужина и в дни, когда вы ели на ходу.

ПРИМЕР ЗАПИСИ

Ужинал поздно два вечера. Оба раза перед сном заметил тяжесть.

Перейти к шагу 2 →

ШАГ 02 / ЯВЬ · НАСТОЯЩЕЕ

Что вы замечаете?



Опишите ощущения так, чтобы по записи можно было восстановить эпизод.

ЗАПИШИТЕ ФАКТ

Что именно беспокоит, когда началось, как часто возникает и что меняется со временем? Отметьте, что помогает или усиливает дискомфорт.

ЕСЛИ СИМПТОМЫ ПОВТОРЯЮТСЯ

При стойком или частом вздутии, непреднамеренной потере веса или крови в стуле обратитесь к врачу. При подозрении на паразитарную инфекцию нужные анализы подбирает врач.

ЧТО ВЗЯТЬ НА ПРИЁМ

Записи о симптомах, список лекарств и добавок, сведения о поездках.

Перейти к шагу 3 →



Что можно изменить?

Выберите одно посильное действие на неделю. Привяжите его к конкретному моменту дня, чтобы потом можно было оценить результат.

ПИТАНИЕ

Запланируйте один привычный приём пищи и добавьте продукт, который вам подходит, например овощи, цельное зерно или бобовые.

ДВИЖЕНИЕ

Выберите удобную прогулку или другое движение по силам. Отметьте, как вам после него.

Через неделю сравните записи и решите, что хотите продолжить.

Открыть лист наблюдений →

НА БЛИЖАЙШУЮ НЕДЕЛЮ

Лист наблюдений

Возьмите одну ситуацию. Заполните четыре строки и вернитесь к записи после выбранного действия.

Навь · прошлое

Что происходило перед этим?

Явь · настоящее

Что я замечаю сейчас? Как часто это повторяется?

Правь · будущее

Что я сделаю и когда?

Следствие

Что изменилось после действия?

Возьмите эту запись на личный разбор одной бытовой ситуации.

Разобрать ситуацию на диагностике →

Один эпизод от причины к следствию

Вы заметили, что в некоторые дни ужинаете в спешке и к вечеру чувствуете тяжесть. Вот как можно записать этот эпизод.

НАВЬ · ЧТО ПРЕДШЕСТВОВАЛО

Вчера задержался на работе и ужинал в спешке.

ЯВЬ · ЧТО ЗАМЕЧАЮ

После ужина почувствовал тяжесть. Вспоминаю ещё один похожий вечер.

ПРАВЬ · ЧТО ВЫБИРАЮ

Завтра выделю время на ужин и запишу ощущения после него.

СЛЕДСТВИЕ · ЧТО ВЫШЛО

На следующий день поел спокойнее, но тяжесть повторилась. Запишусь к врачу и возьму записи.

Для регулярной работы с привычками есть 40-дневная программа.

Посмотреть этапы 40-дневной чистки →



Выберите следующий шаг

Разобрать одну ситуацию

Квантовая диагностика Института — немедицинский разбор в переписке с Александром Жарковым. Возьмите один повторяющийся эпизод из дневника.

Узнать о диагностике →

Практиковать с сопровождением

40-дневная чистка — программа Института для работы с привычками, реакциями и личными границами. На сайте описаны шесть этапов и формат сопровождения.

Открыть 40-дневную программу →

Вернуться к листу наблюдений →