



Стихия Воздуха находится в постоянном движении, как во внешнем, так и во внутреннем, она устремлена к всеобъемлющему пространству. Она несет с собой полученную информацию, как ветер с поля несет ароматы всех цветов. Активность Воздуха переменчивая, непостоянная, зыбкая. Она приемник заданных ритмов и их передатчик другим. Воздух чутко воспринимает воздействие других стихий.

Человек стихии Воздуха, а это рожденные под Знаками Зодиака: Близнецы, Весы и Водолеи демонстрируют в своем поведении качества этой стихии. Их направление активности часто зависит от среды, в которой находится представитель стихии Воздуха, от сложившейся ситуации.

Мы предлагаем всем найти качества стихии Воздуха в себе и активизировать, при необходимости, его положительные свойства: здравый смысл, чувство коллективизма, желание быть полезным, стремление уладить конфликты, найти компромисс, беспристрастность и свободолюбие.

Обратите внимание на качества, проявляемые при дисбалансе стихии: упрямство, холодность, двуличность, беспринципность, самоуверенность, поверхностность, своеволие, бессердечность, расчетливость.

Когда в жизни возникают затруднения, препятствия, - действуйте, а не пускайте все на самотек. Включайте ментально-деятельностную активность. **Начните с установки: «Наши мысли – чертежи нашей жизни, а наш разум — строитель!»**

Попутного вам ветра!

* Помните: вы сами пишете свою историю, и в ней нет места угнетающим вас вещам. Когда наша жизнь разваливается, судьба предоставляет нам шанс начать все заново. Используйте свое состояние как осознание того, что: нашелся повод бросить эту нудную работу, кошмарные отношения и обязательства. Если вы намерены начать все сначала, помните: у вас всего один шанс.

*Прошлое – не более, чем старая история. Сходите к психосистемологу. Он поможет вам переосмыслить ваш былой опыт — а потом вы и сами поймете, почему все случилось именно так, а не иначе. Это даст вам возможность отпустить свои воспоминания.

*Ищите любые возможности для собственного роста вопреки прошлому. Конечно, его не изменить, но у него можно многому научиться.

*Избавьтесь от интернета хотя бы на неделю. Проведите неделю наедине с собой.там, где не сможете добраться до социальных сетей.Иногда стоит отойти от своей повседневной жизни и понять, насколько банальны ваши проблемы .

Пересмотрите свои взаимоотношения!



*Начните с отношения к самому себе. Уделите день, неделю или месяц себе, избавьтесь от окружающей вас суеты. Вне дома вы найдете то самое пространство для свободных мыслей.

*Заведите новые знакомства. Иногда лучший способ избавиться от ужасов прошлого — впустить в жизнь новых людей. Есть те, кто способны вас понять. Узнайте их истории. Поймите, что вы не одиноки. Мы все можем позаимствовать у окружающих их жизненный опыт, «примерять» его на себя, сравнить и решить, что из этого отозвалось в нашей душе.

* Будьте честны сами с собой. Не скрывайте накопившихся эмоций. Просто простите и отпустите. Выскажите свое мнение обо всем, что происходило с вами. Вам станет легче, и тем самым, возможно, вы вдохновите и других людей на перемены в их жизни.

* Укрепите отношения с людьми, которые любят вас. Друг познается в беде. Когда вокруг всё рушится, обратите внимание, кто остался с вами, а кто оставил вас. Те, кто остались с вами до конца, вряд ли бросят вас и в другой ситуации. Они действительно вами дорожат.

Продолжайте оставаться в хорошей физической форме.

*“В здоровом теле — здоровый дух”- золотая истина. Забудьте о пользе, которую приносят физические тренировки вашему телу, подумайте о том, как они заставляют вас

чувствовать себя — сильно и независимо. Таким способом вы напоминаете себе, что способны на нечто гораздо большее, чем раньше. Фитнес — это не отжимания и приседания; фитнес — это возврат своих сил.

*Учитесь по-новому следить за собой. Когда мы больны, то очень тщательно следим за своим отдыхом, достаточным потреблением жидкости, лечебными процедурами. Когда у нас переизбыток эмоций, мы должны уделить себе гораздо больше времени, чем обычно. Когда вы заботитесь о себе, вы даете себе установку на скорейшее выздоровление и приведение себя в форму.

* Попробуйте изменить свою внешность. Изменения изнутри — изменения и снаружи. Меняя прическу, макияж или стиль одежды, вы приглашаете изменения в вашу жизнь. Иногда они приходят сами по себе, незаметно, но именно тогда, когда вы в этом нуждаетесь сильнее всего.

* Откажитесь от всего, что не приносит вам пользы.

*Проведите генеральную уборку. Потратьте неделю, чтобы выдраить ваш дом, натереть его до блеска. Если ваш дом в чистоте и порядке, то навести порядок легче и в голове.

*Попробуйте придерживаться здорового питания, продержитесь месяц и это станет полезной привычкой. Постарайтесь есть правильную пищу. Вы наверняка заметите положительные изменения в своём организме.



Не заикливайтесь на личных проблемах

***Лучший способ выйти из ступора – найти того, кому нужна ваша помощь, и искренне принять участие в разрешении его проблемы.**

***Помните: силу нам даруют коллективные отношения. Поскорее находите гармонию в отношениях с членами своей семьи, родными и близкими, коллегами по работе, друзьями и единомышленниками. Выводите свои отношения на качественно новый уровень.**

Перепишите свою историю. Это реально! Напишите свое будущее. Это возможно!
Материал подготовили: Ольга Воынец и Наталья Чимбирь