

ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ

”

Кундалини йога – йога осознанности.
Экологичный, бережный подход к
жизни: здоровье, отношения,
коммуникация, быт – основа
осознанности.

«Здравствуйте, я рада приветствовать вас.
Уже 10 лет помогаю людям начинать жить
осознанно и счастливо.

Я прошла долгий путь личных трансформаций
длиной в 13 лет. И теперь готова помочь быть
проводником в ту реальность, которую вы
хотите!

За все время ко мне прошло более 3-х тысяч
человек. У каждого была своя сложная
история. Через йогу, сеансы Sat Nam Rasayan
и личные консультации мы возрождали
желание к жизни, находили предназначение и
зажигали внутренний свет!

Я знаю, как найти силы и энергию для новых
достижений, увидеть свой путь и сиять
внутренним светом!»

Анастасия Дорошко

Почта

anastasia.doroshko@gmail.com

WhatsApp

[+7\(916\) 545-33-43](https://www.whatsapp.com/message/545-33-43)

Instagram

www.instagram.com/anastasiadoroshko

ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ

- 3 Экология здоровья
- 5 Экология сознания
- 6 Экологичное питание.
Рецепты
- 8 Экология коммуникации
- 12 Экология потребления



Экология здоровья

Даже 1 человек может изменить хотя бы 1
мир: мир своей семьи и окружения.



ЧАСТЬ 1. ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Для хорошей работы организма придерживайтесь единого распорядка дня (даже в выходные).

Идеальное время подъема – 7-8 утра, время отхода ко сну – 22-23 часа.

Качественный 8-часовой сон восстановит нервную систему, перезагрузит работу мозга, тогда состояние будет сбалансированным.

Подготовка ко сну:

- Сделайте самомассаж с маслом в душе.
- Расчешите волосы деревянной расческой тщательно в разных направлениях от 40 движений.
- Последний прием пищи должен быть легким: овощной суп, приготовленные овощи, тофу, травяной чай.



ЧАСТЬ 1. ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Сон

- Используйте постельное белье из натуральных материалов.
- Подберите удобный матрас и подушку.
- Во время сна открывайте окно,
- Поддерживайте в спальне температуру 20 градусов.
- Перед сном важно успокоить поток мыслей. Для этого подойдет медитация для тишины ума:

<https://youtu.be/sl3tAY-E-Tc>



ЧАСТЬ 1. ЭКОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Основы
здорового питания:



Завтрак: фрукты 1 вид + чай.

Ланч: орехи, фрукты.

Обед: киноа / гречка / рис
интегральный / бобовые +
приготовленные овощи +
зелень / овощной суп /
салат с большим
количеством зелени.



Перекус: водоросли, орехи,
хлебцы, овощи, овощной
смузи.

Ужин: приготовленные овощи,
тофу, сейтан, овощной суп
Если вы не придерживаетесь
вегетарианства, исключите
полуфабрикаты и
замороженные продукты.
Рекомендуется выпивать
только 1 чашку кофе в день.

ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

Даже 1 человек может изменить хотя бы 1
мир: мир своей семьи и окружения.



ЧАСТЬ 2. ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

Пользу кундалини йоги сложно недооценить:

- Укрепление нервной системы.
- Освобождение от внутренних блоков и зажимов.
- Баланс гормональной системы.

Регулярная практика кундалини йоги укрепляет внутренний стержень, со временем вы заметите, как изменились привычки, ум стал позитивным. Обычно это происходит очень мягко и экологично.

Я рекомендую начинать и заканчивать свой день с практики йоги.



ЧАСТЬ 2. ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

Вот несколько медитаций, которые будут вкладом в ваш день:

Утро (выбирайте на свое усмотрение)

https://youtu.be/vdco_P6186A
https://youtu.be/vdco_P6186A
<https://youtu.be/vn5h9WNAσιο>
<https://youtu.be/THv4kmTcjXQ>

Вечер

<https://youtu.be/-CAefJGPVJI>
<https://youtu.be/FvqcaUYJdB4>
<https://youtu.be/FvqcaUYJdB4>
<https://youtu.be/-ISaXK2bgw>

Даже за 3 минуты в день вы можете изменить свою жизнь и повысить ее качество!



ЧАСТЬ 2. ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

Как переключать свой ум и тренировать мозг:

- Каждый день делайте что-то новое: пройдите новым маршрутом, купите новый продукт, поздоровайтесь с незнакомцем, включите новую радиостанцию. Они создают новые нейронные связи в мозгу. Вы получаете новый опыт и для вас открываются новые горизонты.
- Каждый день отмечайте, что хорошего с вами случилось: кто-то улыбнулся, придержал дверь, поступил долгожданный звонок. Мозгу важна тренировка, полезно практиковать «позитивные наблюдения», так сознание позволит впустить новое, доброе, хорошее в жизнь.



ЧАСТЬ 2. ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

В наше время много информационного шума. Он остается в подсознании и оказывает влияние на нашу систему.

Основа экологичного сознания – информационный детокс:

- Избавьтесь от телевизора, продайте его на авито и купите корзину фруктов.
- Отпишитесь в социальных сетях от тех, кто не несет вклада в вашу жизнь.
- Выйдете из чатов, которые не важны, находитесь там в надежде «вдруг пропущу».
- Отвечайте на сообщения быстро, так вы не будете тратить энергию на «задачу, которую нужно выполнить».



ЧАСТЬ 2. ЭКОЛОГИЯ СОЗНАНИЯ

- За 2 часа до сна не используйте телефон.
- 1 час утром посвятите себе, ритуалам, семье, не новостям в соц сетях.
- Если вы читаете новости, то ограничьтесь 1 разом в день.
- Если вы смотрите фильмы или сериалы, начните смотреть их на иностранном языке, который вы знаете, так вы сможете тренировать мозг и не тратить время впустую.
- Расставляйте приоритеты и живите согласно им! Что может быть важнее вас и вашего мира!
- Ограничьте общение с теми, кто не является вкладом в вашу жизнь. Если присутствуют токсичные люди, пересмотрите общение.

The image features two tall, clear glass tumblers filled with a vibrant, deep red beet juice. The juice has a slightly frothy top layer. In the foreground, there are fresh ingredients: a whole beet with its green leafy top, a sliced beet showing its internal texture, and several fresh spinach leaves. The background is a soft, out-of-focus light-colored surface, possibly a wooden table. The overall composition is clean and fresh, emphasizing natural ingredients.

Экология питания Рецепты



ЧАСТЬ 3. РЕЦЕПТЫ

Покупайте свежую и качественную пищу, тогда обед наполнит энергией!

Ингредиенты:

- 1 стакан риса (в моем меню микс из белого и черного риса).
- 1/4 кочана брокколи.
- 1 небольшой цукини.
- 1 красная луковичка.
- Пучок шпината.
- Небольшой кусок сейтана.
- Рис ставим вариться.
- Обжариваем сперва брокколи, через 5 минут цукини и лук.
- Еще через 5 минут шпинат и сейтан.
- Тщательно перемешиваем и тушим еще 3-5 минут.
- Используйте преимущественно зеленые овощи, они наполнены ферментами и живой энергией!



ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ

Ингредиенты:

- 1 стакан чечевицы.
- 1 луковица.
- 3 зубчика чеснока.
- 0.5 мизинца имбиря.
- 1/4 корня сельдерея.
Вместо картофеля он более ароматен.
- 1 морковь.
- 1/4 кочана брокколи.
- Зелень: любимая.
- Специи: карри, куркума, лавровый лист.

1 стакан чечевицы варим, добавив лавровый лист. Тушим лук+чеснок+имбирь, добавляем куркумы 2 чайные ложки. Через 5 минут добавляем корень сельдерея и морковь. Накрываем крышкой и тушим 5 минут. Добавляем брокколи, карри, перемешиваем, тушим 10 минут, добавляем овощи к чечевице, доливаем воды если необходимо, доводим до кипения и добавляем зелень.



ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Стакан сока из сельдерея перед сном расслабит и восстановит нервную систему.

Банановый смузи. Банан восстанавливает нервную систему, балансирует содержание кальция в организме. Возьмите 15 очищенных орехов миндаля, 2 яблока (без сердцевин), 2 банана, 2 болгарских перца. Смешайте все в блендере и добавьте кунжутные семечки.

Стакан огуречного сока рекомендуется тем, кто постоянно доказывает свою правоту и спорит из-за несерьезных вещей.



ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ

Когда нужно выбегать из дома.

Время приготовления:

- 10 минут.

Ингредиенты:

- 0.5 кабачка.
- 0.5 луковицы.
- 2 зубчика чеснока.
- Пучок шпината.
- Сыр.

На кубики порезать кабачки, лук и чеснок измельчить привычным способом, начать обжаривать в сковороде, добавить соль и перемешать. Помыть шпинат, нарезать на крупные части. Когда кабачки почти готовы, добавьте шпинат и каплю сливок, перемешать и подождать, когда шпинат приготовится (1-2 минуты). Выложить на тарелку, посыпать сыром!



ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ: ПОЛЕНТА ОВОЩНАЯ

Ингредиенты:

- 1/4 часть корня сельдерея.
- 1/2 луковицы.
- 1/2 перца болгарского.
- 1/4 цветной капусты.
- 2-3 ветки базилика.
- 1/2 стакана поленты.

Рецепт:

Нарезанные сельдерея и цветную капусту притушиваем в сковороде под крышкой ~5 минут, используем немного воды вместо масла.

Дайте настояться 5 минут. Затем добавьте остальные овощи, накройте крышкой и убавьте огонь. В ковш насыпьте поленту, залейте стаканом кипятка, хорошо перемешайте и накройте крышкой. Полента будет напоминать кашу. Через 5 минут добавьте в сковороду с овощами поленту, базилик, посолите, поперчите и перемешайте. Накройте крышкой и дайте настояться 5 минут.



ЧАСТЬ 2. РЕЦЕПТЫ

Время приготовления: 3 минуты.

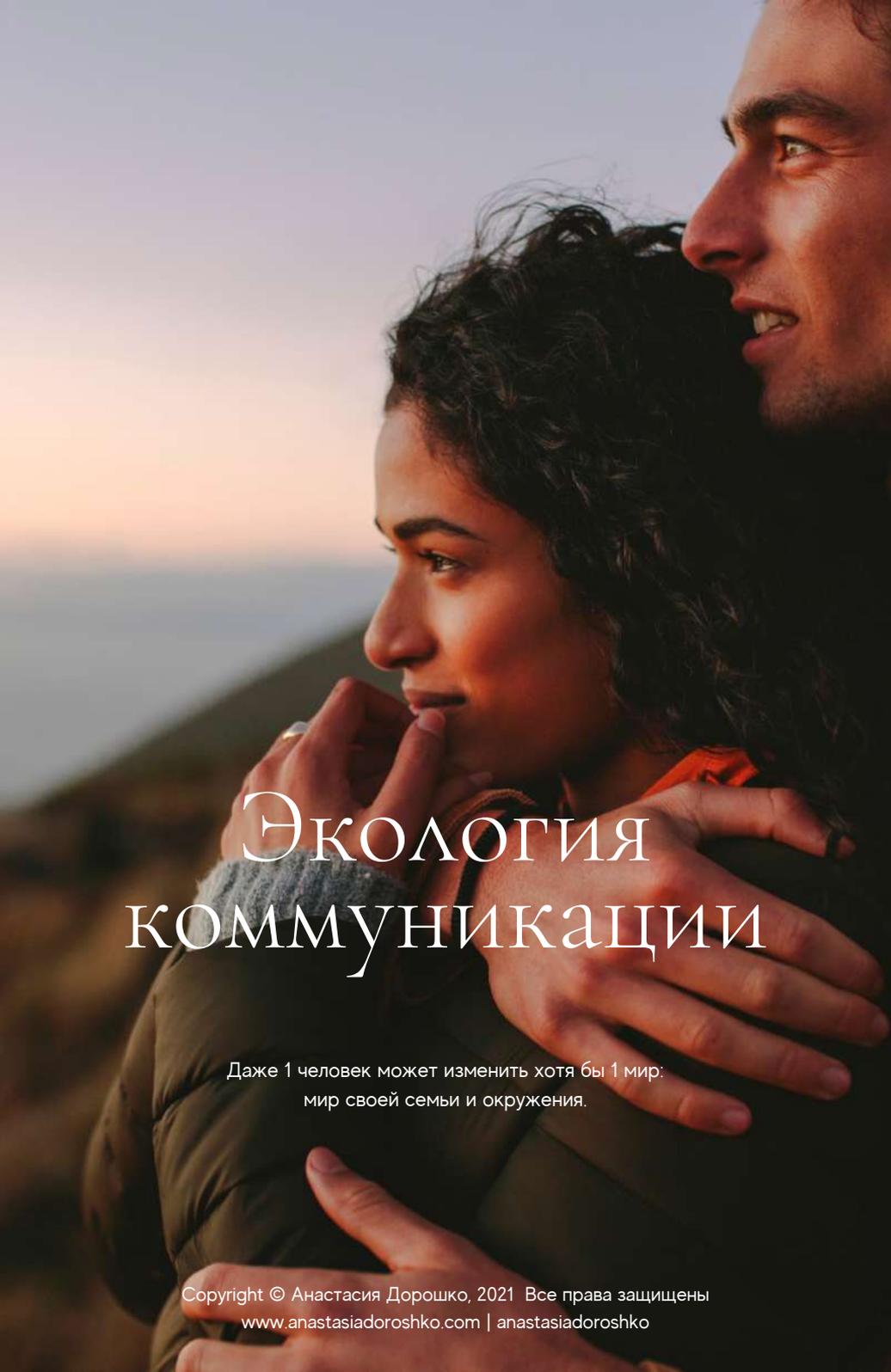
Роллы разнообразят ужин, приятно удивят гостей.

Ингредиенты:

- Листья салата (я использую латук).
- Листья водорослей нори или морской капусты.

- Тонко нарезанные огурцы и авокадо.

Выкладываете на водоросли салат, огурцы, авокадо, закручиваете и закрепляете зубочисткой или отправляете сразу в рот. Водоросли содержат йод, растительный протеин, витамины и минералы. Они оказывают эффективную помощь, если добавить их в свой ежедневный рацион

A romantic couple embracing at sunset. The man is on the right, looking towards the woman on the left. They are both smiling and looking towards the horizon. The background is a soft, warm sunset sky over a landscape.

ЭКОЛОГИЯ КОММУНИКАЦИИ

Даже 1 человек может изменить хотя бы 1 мир:
мир своей семьи и окружения.



ЧАСТЬ 3. ЭКОЛОГИЯ КОММУНИКАЦИИ

Правила общения, которые повысят ваш уровень коммуникации и снизят уровень токсичности:

1. Вы общаетесь для лучшего завтра, а не чтобы испортить сегодня.
2. То, что вы скажете, будет жить вечно. Вам придётся жить с этим. Будьте осторожны, вам не нужно жить с грязью своего собственного общения.
3. Одно не правильно сказанное слово может сотворить гораздо больше плохого, чем вы даже можете себе представить и оценить.
4. Произнесённые слова – шанс для общения. Не оборачивайте их в войну.



ЧАСТЬ 3. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОСОЗНАННУЮ КОММУНИКАЦИЮ ДЛЯ ПЕРЕГОВОРОВ

Вы можете получить все, если осознанно и экологично общаетесь. То, что вы говорите и как вы говорите – это вы и получаете жизни. **Осознанная коммуникация это: умение слушать, говорить, искусство молчания, осознание собеседника.**

Это больше, чем просто общение, **переговоры или выяснение отношений – симфония возможностей из голоса и осознанности.**

«Сознательная коммуникация – неотъемлемая часть всех областей жизни. Моё общение возвышает других и вызывает к их сознанию.

Оно напрямую представляет меня. Я произношу каждое слово сознательно и создаю гармоничное общение даже с теми, кто противостоит мне.»

– Йоги Бхаджан (Мастер Кундалини йоги)

Общение – основа процветания. Умение слушать – наиболее сильный аспект любых переговоров.

- Сохраняйте спокойствие.
- Слушайте.
- Пытайтесь понять точку зрения другого.
- Приходите к взаимному пониманию.

Процесс слушания – то, с чего хорошо начать развивать осознанную коммуникацию.

Шаг 1 Понаблюдайте за разговорами людей.

Сосредоточьтесь больше на процессе (как это происходит), чем на содержании (что именно звучит).

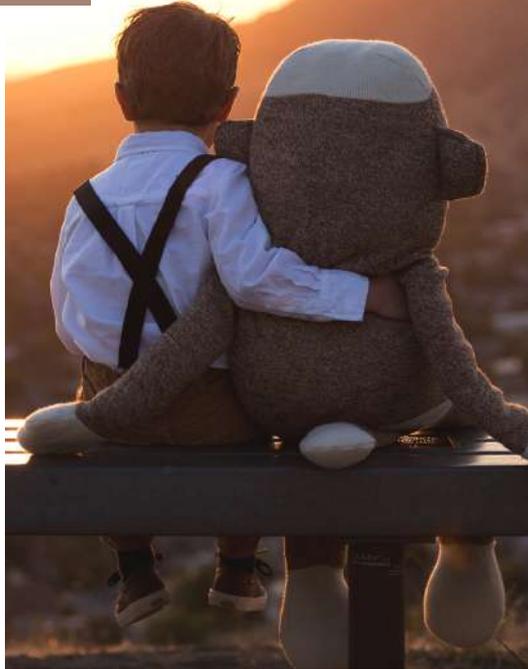
Например:

Разговор подруг в метро.

Разговор коллеги и начальника.

Разговор мамы и ребенка.

Обращайтесь вслух, пока вы в транспорте, магазине, офисе, на детской площадке



Шаг 2: На что обратить внимание, слушая:

- Как выглядит взаимопонимание людей?
- Что мешает взаимопониманию собеседников?
- Как мы понимаем, что разговор приятен для слушателя?
- Как влияют на разговор эмоции, тон голоса, темп речи, громкость, жесты?
- Что еще привлекает ваше внимание?



ЧАСТЬ 3. МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

Предлагаю выполнить медитацию, которая освободит напряжение в горле.

Практикуя ее 40 дней (,а эффект вы начнете замечать раньше), вы сможете сбалансировать горловую чакру, общение станет для вас легким и в удовольствие:

<https://youtu.be/U0ctoMKz22M>

An underwater photograph showing sunlight rays filtering through clear blue water. The rays create a dramatic, ethereal effect. In the lower portion of the image, a dark, rocky seabed is visible, covered in green algae and small marine life. The overall mood is serene and natural.

ЭКОЛОГИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Бережно относиться к живописной и богатой благами Планете, на которой мы живем, ко всему окружающему миру и к себе очень просто.



ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ

Здоровая экология – здоровье нации, наследие, которое мы оставим детям.

Даже 1 человек может изменить хотя бы 1 мир: мир своей семьи и окружения.

Чем больше людей начнет с осознанностью подходить к себе и окружению, тем легче будет планете и миру.



ЧАСТЬ 4. ЭКОЛОГЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Вы можете разослать GUIDE «Экология жизни» друзьям и близким – вместе мы сможем улучшить экологию жизни!

Как начать жить более экологично?

1. Найдите пункты приема отходов и сдавайте туда вторичное сырье.

Карта: <https://recyclemap.ru/>

2. Воспользуйтесь.

бесконтактными услугами

эко-такси, службой доставки собранного вами вторичного сырья до пунктов переработки.

Эко-такси::

<https://greendriver.ru/ekotaxi/>



ЧАСТЬ 4. ЭКОЛОГЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ

2. Используйте для пищевого мусора ведро с крышкой вместо одноразового и выносите мусор в ведре.

3. Приезжайте на природу, собирайте и убирайте мусор за собой и другими.

4. Замените полиэтиленовые пакеты на тканевые эко-пакеты для похода в магазин. Отказывайтесь от пакетов при покупке и взвешивании на весах.

Ценник приклеивать достаточно на сам продукт. Пакет, который выдают на кассе супермаркета, прослужит час, а разлагаться может 700 лет! Отдайте предпочтение тканевым сумкам-шопперам.

5. Носите с собой обед и термкружку, а воду – в собственной бутылке вместо одноразовой.



ЧАСТЬ 4. ЭКОЛОГЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ

6. Откажитесь от чеков в банкоматах. В магазинах «Вкусвилл» и «Азбука Вкуса» вы можете настроить в приложении: «Отказаться от печатных чеков».

7. Отпишитесь от спам-рассылок. Отправить 65 электронных писем – это как проехать 1 км на автомобиле, глобальное использование электронной почты приводит к производству такого же количества CO₂, как 7 млн автомобилей.

8. Планируйте покупки продуктов заранее, составляйте примерное меню на неделю. Так избежите лишних покупок и рассчитаете количество продуктов, чтобы они не испортились. Отдавайте предпочтение продуктам в стекле – это полезнее и можно переработать.

Применяйте сами и делитесь этими знаниями с теми, кто тоже интересуется!

Благодарю за ваше внимание!
Анастасия Дорошко

Почта

anastasia.doroshko@gmail.com

What'sApp

[+7\(916\) 545-33-43](https://www.whatsapp.com/chat?phone=79165453343)

Instagram

www.instagram.com/anastasiadoroshko