

Никита Метелица

Автор интенсива и программ по
Биохакингу

Выявление и устранение
утечек жизненной **энергии**
и подключение **новых**
источников





ОБО МНЕ

- Основал «Российский институт биохакинга и здоровья»
- Обучаю врачей функциональному подходу к здоровью и биохакингу
- Эксперт федеральных телеканалов НТВ, ТВЦ, МИР, РОССИЯ, РОССИЯ24 и др.
- Спикер международной академии PreventAge lifestyle school
- Серийный предприниматель
- Коуч/наставник (life and business); Провел более 500 бизнес-разборов предпринимателей
- Мастер медитации и дыхательных практик (12 лет практики)
- Сертифицированный инструктор по хатха-йоге (6 лет практики)
- Сертифицированный дайвер PADI Advanced open water (более 40 погружений)
- Организатор авторских путешествий и ретритов
- В 2019 году вошел в Топ-5 блогов по саморазвитию в РФ
- Провел более 100 живых выступлений на международных и Российских площадках и более 100 прямых эфиров и вебинаров по темам здоровья, долголетия и биохакинга
- Увлекаюсь горными лыжами, вейкбордингом, изучением науки, природы человека, истории и философии во всех ее проявлениях



ОШИБКИ

Куда ежедневно сливаются жизненные силы?

- ▶ **Незавершенные дела и лишние обязательства.** Помочь перевезти шкаф, выкопать картошку, отвезти документы, убрать, погладить рубашку (уже месяц лежит неглаженная) и т.п., избавляйтесь от них по максимуму, эти дела никогда не переделать, а творческие процессы останавливаются! Здесь также и семейные, и дружеские, и рабочие «обязательства», и «незавершенка».

- ▶ **Нестабильный сон,** особенно важно после 25 лет, если лечь в 2 часа ночи и встать в 7 утра, на следующий день лечь в 12 ночи и встать в 9 и т.п., то энергии точно не будет! Либо, если ты системно ложишься после 00:00, это тоже не хорошо.



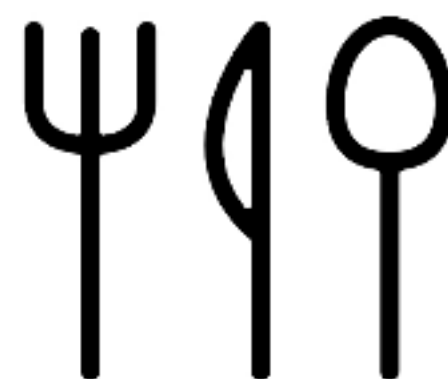
- ▶ **Гиподинамия и отсутствие должного движения.** Если Вы не двигаетесь, то в вашем теле застаивается и кровь, и лимфа, а так же движение энергии в клетках и между клетками.






- ▶ **Бездумный просмотр телевизора, или YouTube, или сериалов, все это пожиратели вашего времени и сил.**

- ▶ **Вечные отвлечения, смски, ватсапы, звонки и тд.** Это лишает сил, найдите баланс, пусть будет время без этой суеты уведомлений (отключите все уведомления! И тем более на apple watch)

- ▶ **Мало еды, мало сил, энергии и эмоций, много еды, все в одну кашу (первое, второе и компот) мало сил, энергии и эмоций.** Чаще люди мучаются перееданием, пища долго усваивается, нужны силы на ее переваривание, клонит в сон, продуктивность падает.





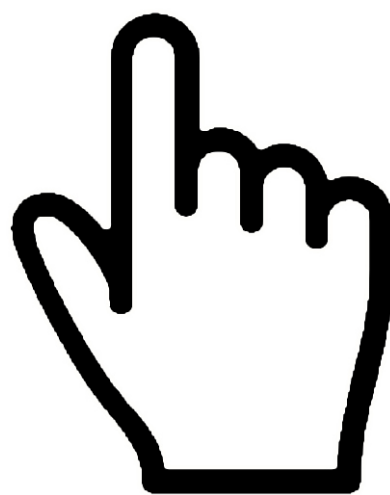
- ▶ **Нехватка витаминов, минералов, аминокислот.** Это большая тема, которая не закрывается поливитаминными комплексами. Здесь решает и питание, и суперфуды и БАДы и тд. 
- ▶ **Нехватка воды.** Если человек на 75-80% состоит из воды, а мозг на 90% из воды, то логика понятна.
- ▶ **Многозадачность или распыление внимания,** это хорошо в конце дня, когда вы и смотрите телик и крутите ленту соц. сетей и общаетесь с близкими, а на заднем фоне варится супчик или стирает машинка белье, но это совсем не хорошо, когда у вас творческий процесс, особенно в начале дня, избавьтесь от многозадачности в начале дня, или когда занимаетесь делами или творчеством.
- ▶ **Перегрузка информацией.** Слишком много информации только ухудшает вашу работоспособность и фокус на нужных делах! 
- ▶ **Отсутствие свободного времени,** где можно потупить и ничего не делать. У некоторых это главная причина обессточивания!
- ▶ **Неправильное дыхание и дисбаланс углекислого газа и кислорода в крови.** Большинство людей задействуют при дыхании не более 75-80% альвеол легких. И при нехватке кислорода, Ваши митохондрии все меньше и меньше могут создавать энергию!
- ▶ **Загрязненный организм и мозг.** Токсины, ксенобиотики, красители, усилители вкуса, пестициды, нитраты, нитриты, крахмалы, модифицированный хлам, который обычный человек ест каждый день. Все это накапливается в организме и со временем приводит к поломкам. 





- ▶ Переживания за отношения (и проблемы в отношениях в настоящем времени)
- ▶ Переживания за финансовые вопросы (и проблемы с деньгами в настоящем времени)
- ▶ Переживания за вопросы статуса
- ▶ Переживания за бытовые вопросы

Все это сжирает жизненные силы! Это деструктивные состояния, которые только отнимают энергию! Если Вы находитесь в «несуществующих» переживаниях за будущее, либо переживаете за неладное настоящее, то Ваше внимание (и энергия) уходит на подпитку негатива.



ЧТО ДЕЛАТЬ?!

Мои рекомендации:

1. Перестаньте делать ошибки из первой части этого чек-листа.
2. Амбициозные цели — самый мощный источник энергии, заряжает дофамином на всю жизнь.

Такая цель дает энергию из настоящего и из будущего:

- дофамин, от мыслей о том, что вы этого достигните,
- серотонин от мыслей, какой вы крутой, что выбрали такую цель,
- эндорфины, от преодоления всех невзгод, и движения к цели
- окситоцин, от длительного взаимодействия со своей целью, мечтой,
- адреналин, при приближении к пиковым результатам или от близкого краха.

Все это гормоны, которые заставляют чувствовать нас энергичными и счастливыми. И именно постановка большой и амбициозной цели дает весь этот набор.

Хотите больше сил, ставьте амбициозные цели.





3. Интересная монотонность.

Когда вы играете в тупую игрушку на телефоне, когда просто тягаете железо в фитнес центре, когда медитируете, когда играете на музыкальном инструменте знакомую мелодию, которую вы играли много раз, когда идете пешком 10 км по парку, когда поете ОМ – вы отдыхаете и накапливаете силы.

! Любое интересное монотонное занятие по итогу дает силы. Используйте этот метод для восстановления. Либо второй вариант: тупить по плану! Выделите 20-30 минут на НИЧЕГОнеделание)))

4. Отношения.

С близкими, с родней, с друзьями, с коллегами по работе, с соседями. Любые отношения или дают вам сил, или отнимают. Редко, когда отношения вообще не влияют. Жена каждый день пилит мужа, каждый день лишает его сил. Муж каждый день делает упреки, лишает жену сил. Соседи каждую неделю прибегают с претензиями, лишают сил. После встречи с друзьями чувствуете себя наполненно, значит, сил стало больше.

! Каждый день общайтесь минимум 1 раз с человеком, который вас наполняет (по телефону тоже подойдет). Так вы всегда будете поддерживать себя в тонусе. А еще обнимайтесь чаще, это синтез окситоцина! (доказано наукой)





5. Любой вид медитации.

Научно доказано, что медитация способствует улучшению концентрации, созданию гармонии и баланса внутри, повышает стрессоустойчивость и уверенность в себе и многое другое.

! Динамическая медитация.

! Медитация на концентрацию.

! Медитация на расслабление.

! Мантры и молитвы.

6. Динамические физические нагрузки.

Движение – жизнь. Но в меру! Бег 20-30 минут трусцой, а не до изнеможения. Плавание, фитнес, танцы, командные виды спорта, и другое.

7. Закаливание.

Прекрасный источник поступления позитивных гормонов. Самый простой способ — это начать по чуть-чуть. Если вы новичок.

! Согрейтесь хорошенько под теплым душем.

! Потом включите прохладную или холодную воду и посчитайте до 3, потом сразу выключайте.

С каждым разом увеличивайте время, для устойчивого результата надо дойти до 60.

Но есть противопоказания! И начинать лучше с ног и рук, и только потом переходить на все тело.





А ещё:

- улучшить сон
- начать завершать подвешенные дела
- начать пить нормальную воду в правильном количестве
- информационный детокс (ограничить поступление информации)
- диджитал детокс (отдыхать от гаджетов)
- почистить и провести детокс физического тела
- восполнить нехватку витаминов и минералов
- встречи с друзьями и общение с приятными людьми по телефону,
- просмотр увлекательного сериала (можно отнести к разряду «потупить» или развлечься)
- поход в баню
- массаж,
- культурные мероприятия и концерты
- поход в гости к интересным людям
- прогулки в лесу или парке
- дневной сон
- улучшить питание
- удобная одежда, от которой вы в восторге
- порядок и чистота в доме
- здоровая осанка
- компьютерные или телефонные игры (можно отнести к разряду «потупить» или развлечься)
- дыхательные практики,
- вкусная еда (желательно еще и здоровая)
- путешествия и многое другое!

**Составьте свой список радости и наполнения.
Он обязательно есть у каждого успешного человека!
И начните заниматься Биохакингом, друзья! Каждый день
становитесь лучшей версией себя!**





**Подписывайся на наши социальные
сети!**

**Там мы делимся очень полезным
контентом!**



[/biohackingdnk](#)



[/n_metelitsa](#)



[/metelitsanik](#)

