

1 ЗАНЯТИЕ

- Почему вы устаете
- Как избавиться от усталости и где взять энергию
- Как правильно реагировать на события в мире
- Легкий детокс и уникальные продукты как источник чистой энергии
- Как снимать стресс

сделают вас увереннее в себе и свободнее, а также потому, что сегодня очень многим нужна поддержка, моральная, эмоциональная, делом, словом, инструментами в работе над собой!

Я горжусь участницами нашего марафона, вы большие умнички, что ищете поддержку и развитие, что занимаетесь собой, что не согласны оставаться на прежнем уровне, что не готовы терять своё драгоценное время! И что хотите ещё более высокого качества жизни, даже если у вас все хорошо.

показать вам, что блокировка жизненной энергии и уверенности в себе происходит зачастую из-за банальных вещей. Наши реакции и каждодневный выбор, действия, которые мы совершаем, отношение к себе, всё это влияет на нашу женскую энергию.

У меня есть одно условие: вам нужно довериться и выполнять все рекомендации на этом марафоне строго и безоговорочно для достижения максимальных результатов для себя же любимой. Просто прослушать все занятия – будет недостаточно, это не сработает. Для достижения результата – нужно действовать.

Чтобы вам было легче выполнять задания, точнее менять многие привычные действия в жизни, относитесь к марафону как к игре, квесту. Ничего не усложняйте, не воспринимайте это как тяжкий труд, не заставляйте себя, делайте задания легко, играючи и с позитивом. В этом есть своя хитрость, когда вы играете, вы лишаете ваш мозг шанса на отговорки и сопротивление. Ведь его задача заставить вас остаться в привычных условиях и в так называемой зоне комфорта, находя для этого отговорки. А чтобы игра была ещё азартнее, мы приготовили вам подарки, которые разыграем по итогам ваших результатов.

ПОЧЕМУ ВЫ УСТАЕТЕ

Огромное количество людей сейчас жалуются на своё эмоциональное состояние, когда ничего не хочется, нет энергии и сил развиваться дальше, когда поглощают грустные эмоции от происходящего в мире, ведь мир очень неожиданно и очень сильно изменился, все устали от тотального контроля, ограничений и давления.

Но самое интересное – даже если, вроде бы, у многих все хорошо все есть, семья дети здоровье, и никакой кризис вас не коснулся, на душе почему-то все равно очень тяжело, есть такое? Такое случается даже с людьми, которые находятся на очень высоком социальном уровне. Причин этому всегда несколько: переходное время, о нем сейчас много говорят, которое влияет на всех без исключения на энергетическом и эмоциональном уровне. Образ жизни, мыслей и уровень сознания.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УСТАЛОСТИ И ГДЕ ВЗЯТЬ Энергию

1. Убрать гаджеты

Как избавиться от усталости и где взять ресурс, самый главный вопрос. Первое, это убрать гаджеты. Знаю, что сложно, по себе знаю. Но если любите себя или хотите начать любить – убирайте, оставляйте в гаджетах только работу и пару тройку позитивных и искренних блогов для души, которые исключительно только поднимают настроение и не грузят. Все остальное убираем. И если хоть что-то в этот период подорвет ваше настроение – сразу убираете в блок на месяц. Фильтруйте строго и жестко. Если хотите результатов – то только так, своей решительностью их можно добиться. Не впускайте в свою жизнь никакой мусор в ближайшие несколько недель. Старайтесь в таких вещах держать границы и беречь себя.

2. Перестать смотреть сериалы.

Эта тема заслуживает отдельного пункта. Кто-то может сказать- я не могу перестать смотреть сериалы, это образ моей жизни, сериалы меня развивают, да ничего плохого в них нет . НЕТ.

Вы воруете сами у себя свою жизнь и свое драгоценное время. Просто посчитайте сколько сотен часов вы потратили на просмотр сериалов за жизнь, и просто представьте, сколько за это время можно было заработать денег, сколько уделить времени себе, детям или родителям, на решение своих каких-то проблем, и т д. Ведь на самом деле вы погружаетесь в сериал и по сути просмотр чужих жизни для того чтобы не смотреть свою собственную жизнь. Чтобы ничего не решать. Отменяем моду на сериалы прямо здесь и сейчас. Это тоже ваша осознанность. Занимаемся собой, не прячемся от себя за иллюзией, что сериалы приносят вам радость или какую то пользу. Не они должны ее приносить. Чуть ниже мы проведем очень интересный тест и вы оцените влияние этого и других пунктов на вашу жизнь.

3. Исключить просмотр новостей.

Из телевизора, интернета, соц сетей, разговоров, отовсюду. Знаю что это непросто. Мы русские люди, и мы люди очень равнодушные, сопереживающие и нам до всего есть дело. И до своих проблем, и до проблем братских стран и всего мира, а сейчас очень много чего происходит и никто не знает когда это всё закончится. И тут есть только два варианта: либо вы смотрите новости и помогаете, тем кто нуждается. Делом деньгами связями, организовываете фонды, гуманитарную помощь и т д. И это вполне нормально о может быть вашей миссией или одной из задач на жизнь например. Либо если вы не хотите или не можете помогать, не смотрите новости совсем и помогаете себе. Как написано в одной священной книге: Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи. Это истинная правда! Потому что, когда вы становитесь счастливыми, вы начинаете жить в другом пространстве, и в этом пространстве налаживается все и не только у вас, но и у ваших близких, коллег, подчиненных и тд. Да, я знаю что жалко людей – мне тоже жалко. Но нет никакого смысла погружаться в переживания, если вы не можете ничем помочь. Это во-первых усугубляет ситуацию, потому что вы направляете на нее свое внимание и энергию, и она усиливается и разрастается. Во-вторых, разрушаете и вашу жизнь, и помощь нужна будет ещё и вам.

Вы несете ответственность, за то какие вибрации, настроения поступки и мысли вы транслируете в этот мир! Потому что чем больше счастливых и осознанных людей – тем больше мира, добра и тем меньше войн и страданий. Направьте свое равнодушие и желание помогать на ежедневную молитву за людей и мир во всем мире, например. Или на благотворительные переводы для людей и животных, что тоже немаловажно. Но без просмотра новостей. При этом с радостью, удовольствием, позитивом и любовью. И вот это – поведение осознанного человека. И осознанное распоряжение своей энергией. И вообще я вас призываю исключить просмотр не только новостей, но и телевизора, низкопробных шоу и передач. Особенно фоном, как многие любят делать почему-то. Это все уже прошлый век. Не стоит трать на это свое время.

Скажу вам точно, что счастливые и по-настоящему успешные люди, а я общаюсь с людьми разного социального уровня, поверьте они телевизор не смотрят. Поэтому они успешные, потому что не сливают свою энергию куда попало, а направляют ее исключительно на свои цели и на желаемый уровень жизни.

4. Исключить ссоры и выяснения отношений.

Перестаньте ругаться и выяснять отношения с людьми, тем более с семьей. Есть гораздо более цивилизованные способы решения конфликтов, например, внедрение привычки разговаривать или поход к семейному психологу. А пока просто отступите подальше от конфликтов и займитесь собой, результаты превзойдут все ваши ожидания! Многие вопросы начнут разрешаться сами по себе только от того что вы устраните многие конфликты с самой собой.

А теперь задание: возьмите бумагу и ручку и выпишите все свои действия и дела, которыми вы занимались в течение последней недели, а лучше месяца, распишите сколько часов за эту неделю и месяц у вас ушло на просмотр фильмов, сериалов, ютуба, сколько ушло на залипание в гаджетах, в новостях, на разговоры с подругами, обсуждение и осуждение кого-то и так далее. Сколько часов вы потратили на книгу или обучение, которые не приведут ни к каким результатам? Сколько времени вы потратили на ссоры? А сколько вы посвятили себе и семье? Сколько гуляли на свежем воздухе? Сколько времени смеялись и получали удовольствие, сколько времени вложили в решение стратегически важных задач, которые повысят качество вашей жизни и приведут к вашим мечтам? Сделайте честный перед самим собой анализ, вам на это понадобится минут 15- 20, а потом продолжите слушать урок дальше.

А теперь посмотрите на то, что у вас получилось. Этот анализ – это срез вашей жизни за последние минимум три месяца и прогноз на ближайший минимум год. Потому что ваши вчерашние и сегодняшние действия и будут вашим результатом через год. На сколько вам нравится эта перспектива? Будете ли вы рады если продолжите делать все то, что делаете сейчас? Вычеркните все чего не должно быть в вашей жизни, что сдерживает и отвлекает от жизни мечты и достижения целей.

5. Ввести спорт и расслабление на ежедневной основе

Для того чтобы стресс, напряжение и усталость не накапливались, а если и накопились – вы легко могли их сбросить, важно давать телу регулярную физическую нагрузку и расслабление. То есть держать баланс. Когда в течение дня вы активны а вечером расслабляетесь. Например, утром у вас может быть пробежка или спортзал, а вечером баня или массаж. Попробуйте даже перед сном, известная рекомендация уже многим: напрягите сильно-сильно все тело, а потом расслабитесь. Вы очень быстро заснете! Потому что вместе с мышцами расслабляется вся ваша нервная система, вот как это работает. Баланс напряжения и расслабления – залог ваших крепких нервов, приподнятого настроения и даже молодости. Есть такая наука – ревитоника, можете почитать о ней, в напряжении кожа теряет тонус, выражение лица, походка и жесты начинают меняться не в лучшую сторону. И всегда очень видно, когда человек зажат и напряжен, это заметно. А зажатый человек не создает впечатления уверенного, поэтому держим баланс. И с сегодняшнего дня мы вводим в свою жизнь спорт – хотя бы 50 приседаний. Но главная задача обязательно почувствовать приятную усталость, если этого мало – повышайте нагрузку. А вечером ритуал расслабления – баня, массаж или горячая ванна. Вполне можно найти хотя бы по часа в день на расслабление.

6. Ранние подъемы

Задумывались ли вы, почему успешные люди просыпаются рано? Потому что именно рано утром, когда просыпается природа, вам доступна самая мощная и чистая энергия, именно в эти часы все функции вашего организма в том числе наша гормональная система находятся в самом благоприятном и наиболее активном состоянии. И соответственно, это всегда самое продуктивное время дня. Вы начнете успевать в десятки раз больше и легче, главное с удовольствием и энтузиазмом. Если вам кажется, что начать просыпаться рано очень сложно, как когда то казалось мне, то вам просто кажется!!!!) Просто начните менять график и ощутите всю прелесть раннего утра. Чтобы было легче – планируете на первый час после подъема очень приятные дела, например красивый и вкусный завтрак. Когда вы открываете глаза и понимаете, что вас ждет вкусный сладкий манго в холодильнике, или кто что больше любит, вам будет легче встать. Представьте, что вас ждут приятные бьюти-процедуры, прогулки и прочее. И разумеется, ранний подъем это ваши гормоны и ваше здоровье. я 100 процентно восстанавливаюсь там, где есть море, там так легко и приятно рано вставать, свежий воздух, потому что впереди дня ждут одни удовольствия. Но это можно сделать где бы вы ни находились, так что просто начните с сегодняшнего дня, заведите будильник и начните менять свой режим. (сказать про мелатонин или нет?) я верю в вас у вас получится

7. Наладить гормональный фон

Итак, гормоны. Иногда вас ничего не радует только по одной этой причине – нарушен гормональный фон. Поэтому мы не можем не затронуть этот факт. Если вы каждый день поздно ложитесь спать – у вас не вырабатываются гормоны молодости! Для кого-то именно этот факт является самым весомым и нарушается в целом гормональный баланс, отчего могут начаться серьезные проблемы со здоровьем, в том числе женским. Энергии и силам просто неоткуда взяться, потому что мелатонин, кортизол, тестостерон, эстроген – непонятно в каких значениях и показателях. Бывает, что настроением полностью управляют гормоны, и вы ничего не можете с собой поделать. Порой девушки говорят: я пью все самое лучшее, все самые прекрасные витамины, а энергии все равно нет. А нет, потому что дело в гормонах! И в таком состоянии вас все раздражает (вам все плохо, вам грустно, вы не понимаете почему у вас такие скачки и перепады настроения) и мало того, что плохо себя чувствуете и не можете себя поднять с кровати – вы портите отношения с коллегами, друзьями и близкими людьми. Поэтому первым делом, срочно и обязательно – меняйте режим дня, если у вас он нарушен. Конечно, дело может быть не только во сне, но если факт нарушенного режима сна имеется – он 100 на вас влияет.

8. Питание

Наше любимое! Только живая еда дает силы и энергию, мы это все знаем. И если у вас упадок сил, вам ничего не хочется, вы прямом смысле заставляете себя что-то делать, уберите из рациона жареное, жирное, мучное, фастфуд, лактозу и алкоголь и добавьте больше зелени, овощей и фруктов и т.п. Эффект вы увидите в первый же день! Например если вам нужно срочно закончить какое-то важное дело, а у вас совсем нет сил, начните утро со смузи (с зелени) и фруктового или овощного салата и поверьте целый день продержитесь на легкой и свежей еде! Почувствуете себя другим человеком. А любимые вредные продукты (если вы их оочень любите) сегодня можно легко и полностью заменить на полезные практически без потери вкуса даже имея средний доход. Привычный десерт вы можете заменить на веганские. Пасту очень легко заменить на безглютеновую. Питание конечно должно быть сбалансированным, но точно не тяжелым и вредным, с таким вы далеко не уедете и дел не сделаете.

И ваше задание: каждое утро начинать с зеленого смузи, рецепты прикреплю ниже. Цель таких смузи – употребление достаточного количества зелени в сутки, потому что просто так съесть 5-6

веточек петрушки в день, что является нормой для организма - нереально. Поэтому будем ее маскировать в смузи

9. Детокс

Ну это крайне важно! И этот пункт сегодня переоценить просто невозможно. Вы не будете чувствовать апатию или упадок сил, не будете болеть, если в вашем организме не будет токсинов. Но проводить его нужно не раз в год или 5 лет, а ежедневно. Даже если вы питаетесь правильно, никто не гарантирует эко-качество ресторанной еды, что все правильно помыли, пожарили и все без пестицидов. Напитков, которые вы пьете на протяжении дня. Я знаю, что многие продолжают пользоваться косметикой с токсичными ингредиентами. Ну например, помогает маска вальмонт, значит ей мы и пользуемся (а на состав закроем глаза, да девочки?) многие сейчас себя узнали. И это очень большая нагрузка на ваш организм. Также очень большая нагрузка это загрязненный воздух (особенно в больших городах) а уж если вы любите питаться вредно, пить таблетки и регулярно потреблять алкоголь – у вас вообще должна быть программа максимум по детоксу. И раз уж этот вопрос сегодня очень актуален и даже острый, я бы сказала затронем и его. Вирусы. Вирусы в данном случае играют роль спасателей, а не врагов, если только ваш иммунитет совсем не на нуле. И через температуру, пот и так далее, выводит то, что опасно для вашего организма. То есть если вы не очищаете организм и не выводите токсины по доброй воле, то приходят вирусы и делают эту работу за вас. Ещё интересный факт: что вирусов появляется много тогда, когда в мире появляется новый вид связи. В интернете можно найти любопытную статистику и увидеть что именно в год появления каждого нового вида связи, сначала военной, телеграфной, потом гражданской, потом первой сотовой и далее – происходит резкая вспышка вирусных инфекций, что это значит? Что любой вид связи это облучение. А когда облучается организм, с избыточным объемом токсинов срабатывает защитная система организма, для того чтобы очиститься. Тут есть разные нюансы, но в целом это так. Самый мудрый способ предотвращать любые болезни, риски заболеть, а также апатию, лень, упадок энергии – через регулярный детокс

10. Наладить контакт с природой

Сейчас очень важно быть максимально близкими к природе – во всех смыслах! Это ресурс, это сила, это связь со своим подсознанием. Мы все любим ездить на море, в горы, гулять по лесам и тд. Потому что подсознательно чувствуем, что нам там хорошо, что мы там отдыхаем и наполняемся энергией. Но если мы не едем в отпуск, то никак эту связь с природой почти не поддерживаем. Поэтому настоятельно рекомендую: минимум раз в неделю гулять на природе, но в идеале конечно же каждый день. Выезжать за город, на дачу, в парк и тд. Это прямо обязательная программа для вас! И лучше, чтобы в таких местах было не шумно и не многолюдно, так вы сильнее сможете зарядиться энергией.

Второй инструмент: спросите у себя – какая стихия вам ближе? В общении с какой из них вы сейчас нуждаетесь больше всего? Кому-то важно посидеть у огня и они почувствуют расслабление. Кому-то важен контакт с водой. Кому-то хочется ходить босыми ногами по земле. Другим хочется просто дышать свежим воздухом и это их ресурс. И начните давать себе это общение! Столько и так часто как вам это нужно. Чувствуйте себя.

Мои хорошие! Очень важно максимально погрузиться в марафон! Пожалуйста, поменьше отвлекайтесь, побольше уделяйте внимания себе и своей

трансформации. Впереди вас ждут такие задания, когда важна поддержка и обратная связь.

В розыгрыше будут принимать участие только те, кто выполняет задания, и делает это соблюдая дедлайн.

2 ЗАНЯТИЕ

- Как разблокировать энергию, оживить свое пространство и дать ход событиям
- Как впустить поток изобилия и удачи

1. Что ещё отнимает нашу энергию? Наши силы, ресурсы и жизненный потенциал?

Предавание самих себя. А большинство из вас предает себя . и регулярно! Кто-то в мелочах, а кто-то тотально, независимо от статуса и финансового положения. Я реально знаю очень мало людей, которые никогда себя не предают. Наши бабушки, дедушки и родители передали нам уже очень на самом деле не актуальный, но живучий навык – терпеть. Ох как мы любим терпеть! Чтобы не обидеть, чтобы не быть отвергнутыми, не испортить ни с кем отношения, не показаться какими-то не такими, не быть неудобными, не потерять мужчину.

Давайте посмотрим на определение слова предательство. Предательство — это нарушение верности кому-либо или чему-либо, неисполнение долга перед кем-либо, нарушение клятвы и один из самых тяжких грехов во всех мировых религиях.

А теперь представьте – как вы относитесь к себе? Когда вы позволяете себя обижать, терпите, исполняете чужие прихоти, делаете что-то для других в ущерб себе. Вы нарушаете верность самому себе! Не исполняете долг перед своей душой. Самая большая и важная задача у каждого человека на жизнь – стать счастливым. А как можно стать счастливым, если вам не до себя? Если вы приносите себя в жертву другим даже если частично. Я не говорю, что не надо помогать например пожилому родственнику который вы знаете что он будет сварлив, недоволен, будет ворчать но ему помочь надо. В таких ситуациях вы просто принимаете его таким каков он есть, не обижаетесь, помогаете по силам и самое главное без жертвенности. В остальных ситуациях прежде чем помогать всегда спрашивайте у себя: Я сейчас помогу мне от этого станет хорошо на душе? Или я сам у себя украду и предам себя?

В каких ситуациях вы ещё предаете себя? Когда соглашаетесь на меньшее, когда не слушаете себя, свой внутренний голос и действуете не так, как чувствуете сердцем, а как вам от ума кажется правильным. Приносите в жертву свои интересы, мнения, когда например ездите в отпуск каждый год только туда куда хочет муж, и даже не заикаетесь о том, куда хотите вы. Когда думаете: ладно, он только пару раз меня оскорбил, мне конечно обидно, но я ему об этом говорить не буду, замалчиваете проблемы, боясь потерять человека и живете в дискомфорте. Не выполняете обещания данные самой себе. И тут очень интересный момент, потому что если вы не выполняете обещания данные самому себе то во-первых, предаете себя, во-вторых отказываетесь от своей собственной силы, понимаете? Это все не мелочи, это на самом деле серьезно! Каждое предательство это те дыры, в которые сливается ваша жизненная энергия. Это относится даже к любой мелочи, например берете рабочий телефон в выходные дни и вместо того чтобы восстановиться и отдохнуть истощаете себя еще больше. Берете подешевле, пропускаете и не пьете витамины каждый день. Ладно и так сойдет. Ищите идолов в соц сетях и на их фоне обесцениваете себя и т.д. Каждый ваш выбор это ваше отношение к себе, и относясь к себе плохо вы показываете людям, что и им надо к вам относиться также.

Что делать?

Заявить миру, что вы достойны лучшего! И дать себе одно самое важное обещание в жизни – больше никогда не предавать себя. Не в глобальном смысле, не в мелочах. Стать искренними. Не надо сейчас резко ломать дрова и ставить всех на место, это может закончиться конфликтами. Начните искренне и вежливо говорить людям о своих чувствах. Дорогая я тебя очень люблю и хочу помочь но мне некомфортно, мне некогда, извини. Но если человек не поймет и такого подхода, и продолжит пытаться пользоваться вами – тогда можно и резко дать отпор. Самое главное – начните быть искренними с собой.

Исполняя желания души, вы рискуете стать счастливыми и изобильными! И быстро понять, что в общем-то для этого и родились!

2. Завершаем незавершенные дела и избавляемся от долгов.

Это мощнейший инструмент для высвобождения заблокированной энергии. После сегодняшнего урока вы оцените его по достоинству. Каждое начатое или незавершенное дело оставляется за собой открытую дверь и ждет что его должны завершить, а пока оно ждет оно живет. А чтобы жить, ему нужна энергия, ваша энергия. Даже если вам кажется что вы что-то забыли, и уже не важно что вы когда то там хотели или какие дела начали. Но, ваш мозг все помнит. В нем незавершенная задача, как вкладка на компьютере осталась открытой и тянет внимание, энергию и вашу жизненную силу. Плюс всегда есть дела, на которых вы очень отчетливо держите внимание. Надо доделать, надо съездить надо отдать и тд. Еще и пилите себя. И когда вкладок на компьютере открыто много он зависает. Вы все это знаете. Вот так и вы в таком же зависшем состоянии живете месяцами и годами с незаконченной горой задач и не понимаете почему у вас нет сил двигаться дальше

Итак, вас ждет грандиозная работа. И даже не столько по объему, сколько по важности: возьмите бумагу и ручку и выпишите:

1. Недоделанные дела. Все недоделанные и незавершенные дела, например недочитанная книга, неотправленные документы и тд
2. Нереализованные идеи. Например загорелись поменять цвет стен в спальне, но как-то было некогда. Любая идея, которая повисла в воздухе и осталась незавершенной. Захотели создать какой-то проект, но так и не решились
3. Невыполненные обещания. Здесь можно лист поделить на три колонки или по очереди выписать (Перед другими людьми, Перед собой, Перед богом / Вселенной) Например начать бегать с понедельника, сейчас не могу, куплю потом. Можете даже у близких спросить лично есть ли что-то что вы им обещали но не выполнили.
4. Долги. Выписывайте все долги – кому что и сколько должны
5. Очистить пространство. Почистите гаджеты, удалите все ненужное, переписки, людей из контактов, с которыми вы не общались, соц. сети, почту.

Для тех дел, на которые требуется время – составьте график и выполните это до конца и как можно скорее. Когда вы все доделаете – жизнь обязательно сделает вам сюрприз.

Вы можете представить, чтобы богатые люди пообещали себе платье и не купили? Пообещали себе массаж, но предпочли полежать на диване? Пообещали помочь партнеру и забыли, подорвав свою репутацию? Записались на прием и не пришли, и не берут трубку?.... В этом то и секрет.

3. Делайте только то, что вас усиливает

Если вы хотите успеха и счастья – перестаньте делать все то, что вас ослабляет, а это:

1 Все что вам не нравится делать, от чего вы мучаетесь, заставляете себя, или когда чувствуете что каждый раз после каких-то определенных действий вы истощаетесь но продолжаете их делать. Когда отказываетесь от своих целей и желаний ради своих детей, мужчин например.

2 Также ослабляет неправильное окружение, причем в нем могут быть абсолютно прекрасные люди, хорошие, но их ценности очень сильно отличаются от ваших.

3 Активная работа без отдыха. Убеждение, что чтобы чего-то достичь нужно безумно много работать не зная сна и усталости. Но на самом деле отдых – это важная часть работы, которая не только подготавливает нас и наш мозг к работе, но и перезагружает и помогает работать еще эффективнее.

4 повышенный уровень тревожности

5 застревание в прошлом или будущем

6 когда занимаетесь спасательством

7 отложенные дела

8 обиды и накопление обид

9 отсутствие желаний и целей

Это основные крупные пункты. Ваша задача составить два списка: что меня ослабляет и что меня усиливает. Первый – все то что имеет место в вашей жизни из перечисленных пунктов. Второе – список действий, которые вас усиливают. Например, занятие своим хобби, массаж, спа, йога, чтение книг и тд

Повесьте эти списки на видное место и руководствуйтесь. Начинайте делать только то что вас усиливает. Этот разговор с коллегой усилит меня? Нет. Извини дорогая, у меня дела. Я понимаю, что нельзя в каких то случаях резко перестать делать то, что не приносит радости.