

ЧТО ЗНАЧИТ ЖИТЬ В БАЛАНСЕ И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



Баланс- это когда человек ощущает гармонию и спокойствие внутри себя, независимо от внешних условий.

Сейчас очень можно говорить:” Жить в балансе”. Давайте разберемся что это такое?

Все мы хотим стабильности и устойчивости в жизни, отношениях, работе, семейных взаимоотношениях, материальных благах, достижении своих целей и задач. Но все это есть движение и развитие. Получается, что мы хотим баланса и гармонии в своем развитии. В идеале хочется, чтобы ничего не мешало нам идти к своей цели, задачам, чтобы не было никаких проблем. А в реале что?... Постоянная борьба между работой, личностью жизнью, заботой о себе и своей семье. Мы постоянно стоим перед выбором: Что для нас важнее на данный момент? так как на все просто не хватает времени.

Все это вызывает дисбаланс в организме и негативно сказывается на физическом и эмоциональном здоровье. простым языком- на наше эмоциональное и физическое благополучие влияют различные сферы жизни. Если понять как эти сферы взаимодействуют друг с другом и как каждая из них влияет на организм, то каждый из нас может создать для себя основу для своей гармоничной и благополучной жизни.

Это является психологическим аспектом моей работы.
Если это для вас очень важно, записывайтесь на консультацию. буду рада помочь