

بواعث الطاقة الثلاثة

صيغة صحيّة جديدة لألفية جديدة

القي نظرة طويلة دقيقة على حياتك .

إذا كنت لا تظهر بالمظهر الحسن بالشكل الذي تتمناه، ولا تشعر بأنك في حالة جيدة بالدرجة التي تريد الشعور بها، أو ليست لديك الحيوية والحماس للحياة اللتان تود حقاً أن تكونا لديك، فإن هذا الكتاب هو من أجلك .

إذا سبق لك أن حاولت الحمية ثم استعدت ما فقدته من وزن أو بدأت ببرنامج تمارين رياضية ثم أخفقت أو أنك لم تنجح في كبح شدة نفسية تعرضت لها أو حاولت أن تتحكم في حياتك لكنك وجدت أن هذا التحكم قد تلاشى، فإن هذا الكتاب هو من أجلك . وفي الحقيقة، فإن هذا الكتاب يقدم الفرصة لكل شخص كي يحقق قفزة في حياته متمتعاً بصحة أفضل وبالطاقة والحيوية عن طريق خطة ثورية في نمط الحياة وهي برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) .

تجنب الآثار المخربة للشيخوخة

إن (بواعث الطاقة الثلاثة) يختلف عن أي كتاب آخر حول الصحة أو الحمية أو التمارين الرياضية قد تجده في الأسواق هذه الأيام. إن (بواعث الطاقة الثلاثة) يقدم مفهوماً جديداً بشكل كامل للعافية - برنامج مدته ستة أسابيع سوف يغير حياتك.

الطاقة هي الحياة

لقد قمنا بتصميم برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) بهدف واضح وحيد: أن نساعدك على أن تعمل على تحقيق توازن الطاقات الثلاث في حياتك. وهذه الطاقات التي نشير إليها هي الطاقات الطبيعية الموجودة في جسمك وعقلك وغذائك.

طاقة الجسم: تشير هذه الطاقة إلى كافة الطاقات الضرورية لإبقاء جسمك على قيد الحياة وتشمل طاقة العضلات المحركة للهيكل العظمي ودوران الدم والهورمونات والتوازن المناعي والتنفس والهضم.



طاقة العقل: تشير هذه الطاقة إلى عملية التفكير، ولا تقتصر على الطاقة اللازمة من أجل خلق التفكير بل أنها تتضمن أيضاً كيف يمكن للتفكير نفسه التأثير على جسمك.



طاقة الغذاء: تشير هذه الطاقة إلى الصحة والحيوية اللتان تنجمان عن الطعام الذي نتناوله. وهذه الطاقة هي المسؤولة في نهاية المطاف عن دعم طاقة العقل و طاقة الجسم.



إن كلاً من هذه الطاقات الحيوية الثلاث أساسي بالنسبة للعافية بأقصى درجاتها. وإنك لا تستطيع أن تدفع بنفسك نحو صحة جيدة إذا كنت في نفس الوقت تتجاهل حاجاتك الغذائية أو مستوى الشدة النفسية التي تتعرض لها، وكذلك فإنك لا تستطيع دفع نفسك إلى أقصى حدود الأكل أو التأمل سعياً وراء الصحة وتتجاهل في نفس الوقت حاجة جسمك إلى الحركة والتمارين الرياضية.

إنك لا تستطيع الحصول على العافية الكاملة إلا عن طريق تحقيقك للتوازن بين طاقات الجسم الرئيسية. وإن برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) سوف يساعدك على أن تقوم بذلك على وجه التحديد.

أهمية التكامل

إن جسمك عبارة عن كون مصغر، يتألف مما ينوف عن عشرة مليارات خلية تنتظم بشكل أنسجة وأعضاء وأجهزة كلها تملك القدرة المتأصلة فيها لتنظيم نفسها والحفاظ على النظام الداخلي. ولكي يعمل جسمك في ذروة الصحة والتناسق لا بد

من أن كل جهاز عضوي وعضلة وعصب وحاسة وغدة وحتى كل خلية في جسدك في حالة توازن.

ومن أجل تحقيق هذا التوازن الدقيق، فإن الجسم يستخدم حلقات استرجاعية دقيقة التوليف تربط بين كافة أوجه كيائك. وعلى كل مستوى من مستويات التنظيم - بدءاً من عمل الخلية الواحدة وحتى عمل أجهزة أعضاءك - فإن فيزيولوجيتك ينظمها تدفق داخلي من الهورمونات والإشارات الكهربائية وعوامل النمو والمرسلات العصبية والتي تربط كل جزء من أجزاء جسمك إلى كافة الأجزاء الأخرى. وإن أي شيء يوقع الخلل بأحد الأجهزة سوف يوقع الخلل بالأجهزة الأخرى أيضاً.

حكمة القدماء

أدرك حكماء (الطاويين) منذ آلاف السنين ضرورة التكامل في الجسم، وقد ركزت كثير من كتاباتهم على أهمية التوازن والانسجام بين طاقات العقل والجسم، وكان العقل والجسم مترابطين فيما بينهما بالنسبة لهم، وقد أدركوا أن ما يؤثر في أحدهما لا بد أن يؤثر في الآخر.

لقد ضل الطب الحديث طريقه

إن هذه النظرة الشمولية للمعالجين الطاويين تتناقض بشكل حاد مع الطب الغربي التقليدي حيث يقسم الأطباء العقل

والجسم إلى قسمين مستقلين ثم يقومون بتقسيم كل منهما إلى أقسام فرعية. والنتيجة النهائية لهذا النوع من التصغير هي الفصل الكامل بين العقل والجسم. فإذا ما كان أحد الناس يعاني من مشاكل عاطفية، فإنه يذهب إلى طبيب نفسي من أجل العلاج، وإذا كانت هناك امرأة تشكو من البدانة، فإنها تلجأ إلى اتباع حمية كي تنقص من وزنها، وإذا كان هناك شخص مترهل فاقد نشاطه العضلي فإنه يجد لنفسه مدرباً شخصياً أو جهازاً تدريب على تسلق السلالم ويبدأ بممارسة التمارين.

ليس هناك من ينظر إلى كيفية تأثير المشكلة العاطفية على الأكل، أو إلى كيف يساهم عدم ممارسة التمارين الرياضية في المشاكل العاطفية أو كيف تؤثر حالة الشخص من حيث التغذية على الجسم بأكمله.

(بواعث الطاقة الثلاثة) هو أمر مختلف

إننا نؤمن بتكامل الجسم مثلنا في هذا مثل المعالجين الطاوئين، وإنك إذا لم تأكل بشكل جيد، فإن جسمك سوف يعاني كما أن تفكيرك سيتأثر. وإذا لم تقم بما يكفي من التمارين الرياضية فإن جسمك سوف يتهاوى وستتنامى لديك الشدة النفسية مما سوف يؤثر على عقلك. وإذا لم تتم معالجة الشدة النفسية لديك بطريقة إيجابية، فإن نظام المناعة لديك سوف يضطرب وستعاني صحتك من ذلك.

إن الجسم هو وحدة متكاملة كل شيء فيه مرتبط بالأشياء الأخرى.

إن بواعث الطاقة الثلاثة سوف يعيدك إلى حالة التوازن

من خلال ما قمنا به من ندوات ودروس تعليمية وورشات عمل، أدركنا أن مفتاح التقدم السريع في تنمية جسم وعقل صحيحين هو أن تبقى على انسجام مع تكاملك ككائن حي. ولكي تقوم بذلك عليك أن تعمل مع الطاقات الرئيسية الثلاث لجسمك كلها بأن واحد وأن تعيد جسمك إلى حالة التوازن.

لقد قمنا بتصميم برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) من أجل تحقيق ذلك على وجه التحديد وقد يبدو الأمر معقداً إلا أنك سوف تفاجأ بمدى السهولة الذي يمكن أن يكون عليه.

إنه يختلف عن البقية

إن هذا ليس بكتاب حول التمارين الرياضية أو الحمية أو تخفيض الوزن أو تخفيف الشدة النفسية، إن ما يجعل من (بواعث الطاقة الثلاثة) مختلفاً إلى حد كبير هو أننا لا نقتصر فيه على تقديم النصائح حول ما يجب أن تأكل أو ذكر بعض الأفكار حول بعض التمارين الرياضية. إن (بواعث الطاقة الثلاثة) هو برنامج متوازن كامل لطريقة الحياة مصمم من أجل مساعدتك على أن تحقق الانسجام بين طاقات جسمك الرئيسية

الثلاث وأثناء قيامك بذلك فإنك سوف تظهر بمظهر أحسن وستشعر بأنك أصغر سناً.

وفي وجود برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) فإنك لن تبق بحاجة إلى التخمين حول ما هو ضروري لك من أجل أن تحيا بطريقة صحية باعثة للطاقة، لقد قمنا بوضع برنامج مدته ستة أسابيع يسهل اتباعه يجعلك على اطلاع بما أنت بحاجة لأن تقوم به في كل من أيام الأسبوع وسوف تصاب بالدهشة بعد البرنامج من مدى سهولة إجراء تغييرات بهذا القدر على الطريقة التي تظهر بها والتي تشعر بها.

تغييرات قليلة صغيرة في كل أسبوع

إن أفضل ما في الأمر، هو أنك لا تحتاج إلى إدخال تغييرات جذرية على حياتك من أجل أن تبدأ البرنامج. إن كل ما عليك هو أن تقوم بإدخال تغيير بسيط في غذائك وفي ممارستك للتمارين الرياضية وفي مهاراتك الخاصة بالتعامل مع الشدة النفسية وذلك في كل أسبوع وعلى مدى ستة أسابيع. وإن كل تغيير أسبوعي سوف يتراكم بشكل تدريجي وبشكل متقدم فوق التغيير الذي قمت به في الأسبوع السابق. إن هذا هو السبب في نجاح البرنامج. ليس هناك من جهد أو تغيير مفاجئ في نظام الحياة ولا عقبات رئيسية عليك التغلب عليها. إن كل ما يجب عليك القيام به هو إجراء تغييرات قليلة صغيرة

في الطريقة التي تتناول بها طعامك وتمارس التمارين الرياضية وأن تسترخي في كل أسبوع وسوف يذهلك مدى التقدم الذي حققته ومدى سهولته في نهاية الأسابيع الستة.

إنه بمثل هذه البساطة.

ليست هناك من حواجز

ليست هناك الآن أية حواجز تقف أمامك على طريق الحياة الصحية التي تذر بالطاقة والتي كنت تتوق إليها. إن بإمكانك مع برنامج (بواعث الطاقة الثلاثة) أن تتحرك قدماً إلى الأمام على درب تحقيق العافية الكاملة وتحسين صحتك وتخفيف وزنك والتكامل بين جسمك وعقلك.

إن أفضل ما في الأمر، هو أننا سوف نرافقك بشكل مستمر في طريقك نحو ظهورك بمظهر أحسن وشعورك بأنك أصغر سناً. قم بإطلاعنا على أوضاعك بالبريد أو الفاكس أو البريد الإلكتروني على موقعنا www.frienergetics.com، وسوف نكون مستعدون من أجلك.

إذن لنبدأ ولنستمتع.