

免責事項

本資料は Limitless および Biolimitless の公式資料ではなく Limitless の情報発信を目的とした資料です。

本資料で提供される情報、サービス等について一切の責任を負いません。

教育および情報提供を目的としています。

本資料に掲載された内容によって生じた損害等の一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

はじめに	4
1 日目 さあ行こう	5
2 日目 勢いをつける	7
3 日目 モチベーションよりもコミットメント	10
4 日目 一步一步が大切	13
5 日目 小さな勝利が大きな変化になる	17
6 日目 一貫性を保ち強くあり続ける	21
7 日目 1 週間が過ぎた	24
8 日目 プロセスを信頼する	27
9 日目 粘り強さによる成長	29
10 日目 あなたの努力 あなたの結果	32
11 日目 情熱を燃やせ	35
12 日目 進歩を祝う	38
13 日目 限界を超えて	41
14 日目 2 週間強くなった	44
15 日目 前身しつづける	47
16 日目 旅に焦点を当てる	49
17 日目 挑戦は変化を生む	51
18 日目 強さへの一歩	54
19 日目 回復力が成果を生む	57
20 日目 偉大さへのほぼ半分	60
21 日目 勝利の週	63
22 日目 挑戦を受け入れよう	66
23 日目 道を進み続ける	69
24 日目 昨日よりも強く	72
25 日目 成功は手の届くところにある	75
26 日目 賞品に目を向ける	78
27 日目 あなたの努力は報われる	82
28 日目 4 週間の集中おめでとう	86
29 日目 一貫性がカギ	90
30 日目 がんばればもうすぐそこ	93
31 日目 進歩への道を受け入れよう	97
32 日目 最高の自分をつくる	101
33 日目 ゴールラインを受け入れよう	105
34 日目 決意があなたを定義する	108
35 日目 5 週間の成長	111
36 日目 勢いを維持	114
37 日目 フィニッシュに集中する	117
38 日目 限界を超えて	120

39 日目 一貫性による強さ	123
40 日目 力強く終わる	126
41 日目 前を向いて後ろを振り返らない.....	129
42 日目 あなたの旅、あなたの勝利	132
43 日目 あなたの旅、あなたの勝利	135
44 日目 偉大さへのもう一歩	137
45 日目 今日から新たな始まりが始まる.....	140

みなさんこんにちは。おはようございます。こんばんは。こんにちは。
エリック・ネプティ博士です。
世界のどこにいても良い一日をお過ごしのことと思います。
ちょっと質問させてください。元気に活動していますか？
体調が悪くて疲れていることにうんざりしていませんか？
健康面で行き詰まりを感じていませんか？
それは驚くことではありません。
私のところに来る患者さんは皆、同じような状態です。
私自身も以前、同じ状況に陥ったことがあります。
ありとあらゆることを試しました。
ジムに通ったけれど効果がなかった。
流行りの最新サプリメントやダイエットを試したけれど効果がなかった。
あなたには必要なことだからです。

目標を達成するのに役立つシンプルなプランです。
あなたになにかをご用意しています。
今日から始めていただきたい贈り物があります。
45の簡単なりセットチャレンジというプログラムがあります。
45日間で7つのステップを実行する強力なプログラムであなたの人生を永遠に変えることができます。
45の簡単なりセットチャレンジは細胞をリセットし精神的、肉体的、感情的な健康を改善するように設計された強力なプログラムです。

人々が直面する課題や原則についての理解を深める教育コンテンツを用意しています。
日々の行動ステップに関する素晴らしい洞察も得られます。
毎日、毎週、チャレンジ後の統計を追跡する選択肢があります。
振り返ることができます。
地図、鍵、車を提供し、健康に向かって運転できるようにします。

私たちは目標設定を教えあなたの人生を変えあなたを幸せで健康で最終的には裕福な大人に成長させる明確で簡単な経験的なステップを踏む方法の背後にある理由を理解します。
私の言うことを鵜呑みにしないでください。
私たちが得た素晴らしい証言をすべて見てください。

あなたもその一人になってほしいです。
さあ始めましょう。
あなたやあなたの友人、家族からの素晴らしい体験談を聞くのが待ちきれません。

1 日目 さあ行こう

今日は皆さんとご一緒できてとてもうれしいです。
私たちは真に変革をもたらす旅と一緒に乗り出す準備をしています。
私はそれが真実だと知っています。
私は文字通り世界中の何十万人もの人々とともにこの旅を経験してきました。
そして今、皆さんもこれを体験する機会を得ています。
人生について考えてみてください。
時には少しおかしくなり時には少し制御不能になります。
そして時には過去を振り返って、ああ、自分のための時間を十分に取らなかったとすることがあります。
ご存知のように私たちは今、心理学者が言うように私たちの曾祖父母を現代社会に放り込んだら1週間以内に神経衰弱に陥るだろうと。

ストレスは計り知れないほどです。
私たちはかつてないほどの身体的、化学的、感情的ストレスにさらされています。
時にはただ息をしてこの45日間のリセットチャレンジがあなたの人生を変え永遠に変えることができるものになる必要があるのです。
次の45日間を、振り返り、チャレンジ、そして旅として考えてほしいのです。
あなたがどこにいるかは関係ありません。
あなたが怠け者でも超ハイマラソンアスリートでもあるいはその中間の人でも関係ありません。

これはあなたのためのものです。
この実証済みの45日間の簡単なリセットチャレンジです。
ちなみに簡単と言うのはこれらのことを実行に移すのは簡単だからです。
これを実行すると決めるのは簡単です。
真剣に準備ができれば体を変えるのは簡単です。
他にも実行できるチャレンジはたくさんあります。
非常に難しいものもあります。
非常に長いものもあります。
非常にイライラして失敗するだけのものもあります。
この45日間の簡単なチャレンジは45日間の簡単な取り組みです。

一貫して繰り返し行うことで生活の質が向上することが証明されています。
これからの45日間をストレスの多いこととして考えないでください。
旅として考えてください。
プロセスとして考えてください。
私の指導者の1人が私に言いました。
目標を追いかけるときは必ずしもその目標を達成することが報われるわけではない
プロセスでありその過程で自分がどのような人間になるかが報われるのです。

そして次の 45 日間は健康、ウェルネス、バランスに向けた残りの人生の始まりとなり
自分自身に再び集中できるようになります。
なぜならあなたは幸せになるに値するからです。あなたは健康になるに値します。
そして究極的には、あなたは裕福になるに値します。
そして富はお金だけではありません。
富は物質的なものではありません。
富はもっと多くのものです。
そしてそれはあなたの健康と非常に関係があります。
皆さん私はワクワクしています。

あなたの目標とその理由について考えてください。
そしてこのチャレンジとリセットがあなたに関するものであってほしいと心から願っています。
あなた方の多くは友人や家族、愛する人たちと一緒にこれを行っています。
職場の同僚とのチャレンジとしてこれを行っている方もいれば
宗教団体が一緒に行っている方もいれば 45 の簡単なリセットチャレンジを行っている
オンラインコミュニティがある方もいるかもしれません。
あなたが世界のどこにいても健康やフィットネスがどこであっても改善することができます。
私たちは人生が変わるのを見てきましたしそれが永遠に変わるのを見てきました。
そしてこれはほんの始まりに過ぎず最高の時がまだ来ていることを知っています。
これからが楽しみです。
行動計画を立てましょう。
目標と理由を決めましょう。
そして皆さんこれを素晴らしいものにしましょう。
最高の時はまだ来ていませんから。

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。
今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。
食後の散歩を完了して記録します。
週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。
今日の水分摂取量を記録しましょう。
体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。
Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。
15 分間の読書を完了します。
1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。
睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。
1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

2日目 勢いをつける

皆さんにインスピレーション、モチベーション、そして途中でやるべきことをたくさんお伝えします。このプロセスを進めていく間、首から上の健康診断を時々受けてもらいます。なぜならこのプロセスの向こう側には本当に素晴らしいものがあるからです。ご存知のようになぜそうするのかという理由が十分に大きければどのように行うかは朝飯前だと言われています。皆さんがチャレンジしたことの1つはなぜそうするのかという理由を書き出すことです。

目標を持ちたいですね？

目標を持ちたいですがその目標を達成する理由が必要です。

皆さんの多くは体重を減らしたい、見た目を良くしたい、気分を良くしたい、子供や孫と遊びたい、やりたいことをしたい、症状や病気に縛られたくないなどと考えているでしょう。これらは素晴らしい目標です。

完全に達成可能で実現可能な目標です。

しかし感情的な理由が必要です。

脳、論理、理性は脳を活性化しますが感情は体を動かすと言われています。

自分で設定した目標を達成する唯一の方法は感情的な関与と本当の理由を持つことです。そこで宿題を出しました。

宿題は目標を達成したい理由をできるだけ多く書き出すことです。

で、私が皆さんにお願いしたいのは、その目標を達成する必要がある理由をできるだけ多く書き出すことです。

皆さん、感情的な理由が必要です。

自分がなぜこれをやりたいのかという本当の感情があればあるほど

目標を達成できる可能性が高くなります。

そして単に目標を達成するだけでなくこの45日間を簡単かつ合理的なものにします。

これは残りの人生と健康の旅の始まりです。

過去10年間、この種のチャレンジやリセットを行ってきた経験から

特定の数の理由があれば、このマニュアルのどこかにたどり着くことがわかりました。

1から10個の理由があればあなたは成功します。

始めるつもりです。

半分まで進むかもしれません。

しかし通常10個以下の理由では人々がこの課題を本当にやり遂げるには動機付けが足りません。

10個から20個の理由がある人は課題をやり遂げるだけでなく

その後も短期間で成功することがわかりました。

しかし 25 個以上の理由がある人は課題を開始するだけでなく、課題を完了するだけでなく非常に強い理由を持っているのです。なぜ、して感情的にこれが新たな挑戦になるのかという理由を考えてみましょう。ライフスタイル、新しいパターン、そして身体の新しいシステムです。この 45 日は簡単に 90 日になり簡単に 1 年になり簡単に 10 年になり長い間望んでいた人生で最も幸せで健康で、恵まれた側面を生きることにもなり自分ならこれを乗り越えられると証明し規律の一貫性を作り出すことで人生のあらゆる側面に良い影響を与えることができるのです。

それはあなたの身体的、化学的、感情的な健康だけでなく経済的、人間関係の健康にも影響しあなたは笑い事ではないほどの自分にふさわしい尊敬の念を抱くようになるでしょう。ですか、この課題をさらに進める前に今すぐワークブックを取り出してなぜそうするのかという理由を整理しその理由を感じ取ってほしいのです。ちなみにそれらを整理して定期的に読んでほしいのです。毎日読んでほしいのです。

25 から 50 の理由をすばやく整理できたら...

もしかしたらあなたは健康である権利があり配偶者や子供、孫と楽しく過ごせるからかもしれません。

あるいは私のように幼い子供がいて経済的に面倒を見てあげたい、身体的、化学的、感情的に面倒を見てあげたい。

そしてその子供や孫の面倒を見たいと思うかもしれません。

理由が大きければ大きいほど感情的に関与すればするほどこの困難を乗り越えられるでしょう。

疑問やフラストレーションを感じる日があったとしてもあなたはよりうまく対処できるでしょう。

やる気が出ない、または物足りないと感じたら、その理由をもう一度読み返してください。

私は今でもそうしています。

携帯電話の前面に写真といくつかの言葉を書いてその理由を載せています。

それがきっかけとなり感情的になぜこれをしているのかを思い出すための

固定メカニズムになります。

感情は体を動かすものなのです。

ですからその理由を書き留めて感情的に取り組んで自分にはこれがふさわしいこと、

自分にはできるということを自覚してください。

あなたを誇りに思います。

あなたと一緒にこの旅に出られることをとても楽しみにしています。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

3 日目 モチベーションよりもコミットメント

45 日間のリセットチャレンジの 3 日目へようこそ。
さあ、皆さんはチャレンジに取り組んでいます。
なぜチャレンジするのか理由を書き留めておられることと思います。
目標を立ててそれを毎日読み見つけ感じていることと思います。
では習慣を作る力の力について話しましょう。
習慣を作るには 21 日かかると言われています。
これは真実ではありません。
100%真実ではありません。
しかし習慣は必要であり習慣は身につけています。

健康、富、人間関係など人生のあらゆる側面においてあなたが今いる場所があなたの人生です。
私たちは人生で一貫して行っていることで形作られます。
それを変えることはできません。
適切な期間、一貫してポジティブなことを行えばポジティブな結果が得られます。
適切な期間、一貫してネガティブなことを行えばネガティブな結果が得られます。
本当にそれだけです。

ですから私たちが 45 日間で行っている主要な原則の 1 つを理解していただきたいのです。

簡単なリセットチャレンジは脳内のコンピューターを再プログラムすることです。
また心臓内のコンピューターを再プログラムします。
なぜなら現在あなたの体はシステムとパターンに基づいて設定されており
あなた方の中には過去 20 年、30 年、40 年、50 年以上にわたって確立されたパターンを
持っている人もいますからです。
したがってステップ 1 でやらなければならないことはそれらの古いパターンと習慣を中断することです。
そのために毎日目標を読み上げてもらうのです。
そのために毎日、理由を調べてもらうのです。
それが私たちが毎日行うすべてのことを行う理由です。

この 45 日間の簡単なリセットチャレンジはまず古いパターンを壊すため
古いパターンを壊すのに 2~3 週間、場合によっては最大 4 週間かかることがあります。
その後、新しいパターンを確立するのにさらに 2~3~4 週間かかることがあります
私たちが見つけた 1 つのコツは感情的に取り組んでいるとこのプロセスを迅速化できることです。

健康上の問題を抱えた人をご存知の方はどれくらいいますか？
おそらく知っている人が心臓発作を起こし心臓発作で亡くなることはなかったかもしれませんが
それは本当に警告が発せられたようなものでした。

船の舳先で彼らは思い切った変化をしなければ次の変化で船が沈没するか障害を負わされて人生を永遠に変えてしまうことになるだろうとわかっていました。そして彼らは感情的な決断を迫られ同じ痛みか変化の痛みのどちらかを選ぶしかありませんでした。同じ痛みを選ぶとこれまでと同じものを得続けることになります。狂気の定義は同じことを何度も何度も繰り返して結果を期待することです。それが同じ痛みです。

あるいは多くの素晴らしい人々がしてきたように彼らのテストを証言にすることもできます。あなたにはそれができる能力があると思います。あなたが経験してきた人生におけるこのテストを証言にすることがあります。そしてそれを世界と共有することができます。

実現する唯一の方法は自分がしていることに感情的に関わり変化の痛みを追い求めることです。ご存知ですか？

睡眠パターンを変えるのは少し不快です。

食事パターンを変えるのは少し不快です。

寝る前に一晩中ソーシャルメディアを見るのに慣れている場合は、少し不快です。

そして今、私は寝る1時間前に携帯電話の電源を切り真っ暗な中で眠ることを勧めています。それは不快です。

そして人によっては痛みを感じるでしょう。

しかし痛みはすべて頭字語です。

P-A-I-Nは今、内面に注意を払う(pay attention in side now)の略です。

あなたの体は変化を遂げています。

そして変化の痛みは強力です。

ちょっとした調整があなたの人生に大きなピークをもたらすことがあります。

だから一貫性を保ちましょう。

毎日マニュアルを読みましょう。

毎日本を読みましょう。毎日関わり続けましょう。

毎日コミュニティと話してください。

そして毎日、自分の目標とその理由を読んでください。

そして習慣の生き物になってください。

人生で一度でいいから全力で取り組んでください。

言い訳なしで全力で取り組んでください。

週末でも学校のある日でもどんな理由で目を洗わなければならないか

どんな言い訳をするかは気にしません。

私の母はいつも言い訳は何の匂いがするかと私に言っていました。

そうです。

だから言い訳をやめてパターンを作り始めましょう。

そしてマニュアルにはいくつかのヒントや小ネタ、コツが載っています。

皆さんにはそうした習慣を守り続ける手助けをしてもらいたいです。

私たちが今苦しんでいる原因となった古いパターンを壊しましょう。

そして一貫性と粘り強さを保ち新しい習慣を身につけることで

新しいパターンを再構築しましょう。

皆さんは絶対にそれに値するのですから。

私が皆さんを誇りに思っていることを知ってほしいです。

皆さんも自分に誇りを持つ必要があることを知ってほしいです。

一緒に乗り越えましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

4日目 一歩一歩が大切

今日で4日目です。

皆さんはこれに取り組んでいます。

皆さんをととても誇りに思います。

皆さんの中にはすでに気分が良くなっている人もいるでしょう。

4日目ですが解毒が起こっていることに気づいている人もいれば気分が悪くなるようなジャンクフードばかり食べていたために少しだるさを感じている人もいます。

今は本物の食べ物を食べています。

身体に変化が起こり始めています。

変化は良いものです。

皆さんの中には無気力に感じている方もいらっしゃるでしょう。

頭痛がする方もいらっしゃるでしょう。

消化不良に悩まされている方もいらっしゃるでしょう。

それはあなたの体が体内の悪玉を排除しようとしているからです。

何ヶ月、何年、何十年もあなたを悩ませてきた悪いジャンクフードや毒素、身体的、化学的、感情的なストレスをすべて排除しようとしているのです。

今日は皆さんとお話したいと思います。

適切な水分補給の力についてももう少しお話ししたいと思います。

生きた水を飲むことについてお話ししたいと思います。

体の80~85%は水であることを理解す

る必要があります。私たちの体には、本来の働きをするために水が必要です。

食べたものを分解して体内に吸収させ体の燃料として利用するために水が必要です。

解毒し体から毒素や不要物を文字通り取り除くためにも水が必要です。

関節を滑らかにして筋肉や関節、骨などすべてが本来あるべきように動くようにするためにも水が必要です。

脳を滑らかに保ち鋭敏で機知に富んだ状態を保ち何が起きているかを把握するためにも水が必要。

体のあらゆる側面や化学反応に水分補給が必要です。

ご存知かどうかわかりませんがほとんどの人は慢性的に脱水状態です。

ご存知のとおり「あなたは病気ではありません、脱水症状です」という本があります。

この本には疲労、不安、うつなどが脱水症状に関係していると書かれています。

日中の疲労の一番の原因は水分を十分に摂取していないことです。

血圧、血糖値の問題、減量に問題のある人は脱水症状に陥り皮膚の問題や健康上の

あらゆる問題を抱えている人は水分補給の問題を抱えています。

私たちが行っているテストがあります。

それはテルガーテストです。
水分補給ができていのかどうかを調べるための非常に簡単なテストを紹介します。
皆さん手を取って手のひらをこのように上に向けてください。
または手のひらを下にして。

こうです。
ここで皮膚を少しつまんでみてください。
つまんで放すと私の皮膚と同じように皮膚がまっすぐ下がるはずですが、
皮膚がこのように上がったままだったり非常にゆっくりと下がってきたりする場合は脱水状態です。
舌を出してみたら舌を出すべきではないことはわかっていますが鏡の前に行って舌を出してください。
舌に隆起や大きな線があったら脱水状態です。
朝起きたら顔に線がいっぱいあってたるんでいました。

目の下が赤く額がシワシワになっていたら脱水状態です。
トイレに行くときに脱水状態なら排尿したときに尿がオレンジ色、濃いオレンジ色、
または茶色がかっていたら脱水状態です。
排尿するときは薄い黄色または透明色の尿を出す必要があります。
これらはすべて脱水状態の兆候です。
水分補給を怠らないようにする必要があります。
ワークブックやマニュアルを読んで生きた水について学んでください。
水に有機海塩を加える方法を学びましょう。

その水に水を注ぎます。
私はゴールドソルトが好きです。
ケルトソルトも好きです。
ピンクヒマラヤソルトも好きです。
でもきれいな塩を入れたいです。
そうすれば電解質が補給されて水を吸収できます。

レモンかライムを絞って飲むのが好きです。
ライムは水に絞るのに最高です。
アルカリ性が高く体にとっても健康的です。
私は一日に何回かそうするのが好きです。
毎晩寝る前に水を飲むのが好きです。
レモン汁を少し絞った温かい水です。
マニュアルを見ると朝と夕方にオーガニックの重曹を小さじ半分ずつ水に入れて飲むと
書いてあるのがわかります。

飲み干してください。

私は体をアルカリ性にして水分補給したいのです。

私は結合剤やミネラルなどその種のを水に加えるのが好きです。

皆さんの多くは私が水素水の使用の威力について話しているのを聞いたことがあるでしょう。

あの H₃O₂ 水はとても強力です。

しかし水分を摂取する必要があります。

ですからチャレンジは毎日体重の半分のオンスの水を飲むことです。

もっと飲みたければもっと飲んでも構いません。

ですから体重が 200 ポンドの人なら、1 日に 100 オンスの水を飲む必要があります。

これはかなりの量の水です。

体重は理想体重でなければなりません。

体重が 400 ポンドなら 1 日に 200 オンスの水は必要ありません。

400 ポンドならおそらく 160 か 180 くらいが適切でしょう。

ですから自分の体に合った水を飲んでください。

ワークブックにはそのためのチャートがあります。

適切な水分補給の威力はいくら強調しても足りません。

体に必要なものを与えれば体は本来やるべきことをやります。

体は助けを必要としません。

ただ干渉を必要としないのです。

そして脱水状態であればそれはシステムへの大きな干渉です。

水を飲み始めます。

水を飲むと見た目が若くなり健康になりエネルギーが充実し消化が良くなり、

ホルモンの働きが良くなり新陳代謝が良くなり関節の働きが良くなり肌がきれいになります。

これはとても強力な効果です。

皆さんの多くは病気ではなく脱水状態です。

ではこの後、話を進めましょう。

毎日水を飲むようにしてください。

1 ガロンの大きな水を用意するか皆さんが飲んでいる大きなカップ、

つまり一日中飲んでいる 42 オンスや 60 オンスのマグカップを用意してください。

一日のうちに水分補給をしっかりすればあなたの人生は一変し永遠に変わります。

私はあなたのしていることを誇りに思っていますしあなた自身も誇りに思うべきだと伝えたいです。

あなたならできます。

あなたはすでにこのプロセスを始めています。

私はただ自分にとって正しいことを一貫して続けるよう励ましたいだけです。

それはあなたの人生を変えあなたの家族の人生を永遠に変えるでしょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

5 日目 小さな勝利が大きな変化になる

さあ、45 日間のイーजीリセットチャレンジの 5 日目です。
皆さんはこれをやっています。
あなたならできると分かっていた。
できると言ったのです。
ところで挫折してもまたやり直してください。
自分を責めないでください。
立ち上がって進みましょう。
前進しましょう。
今日は皆さんがすでに取り組んでいる重要な構成要素の 1 つについてお話しします。

それが断続的な断食です。
断食は強力なツールです。(ファステイングとも言います)
私たちの体は生物学的に作られており断食は私たちにとって
非常に健康的であることがわかっています。
健康の観点からどんな症状に苦しんでいて断食は非常に強力であることがわかっています。
すべての問題に対して断食は細胞をリセットするのに役立ちます。
私たちは遺伝的に狩猟採集民です。
私たちの体は朝食、昼食、夕食を食べるようには作られていません。

食事の合間に軽食をとるようにはできていません。
これは産業革命によって確立されたものです。
ヘンリー・フォードがシフト勤務者を雇い始めたとき朝、昼、夜のシフト勤務が始まりました。
そしてそこから朝食、昼食、夕食が生まれたのです。
ご存知のように朝食という言葉は断食を破るという考えから来ています。
断食を破るからといって必ずしもそうしなければならないわけではありません。
データは非常に明確です。
私が皆さんにお願いしたいのは、自分で勉強を始めることです。

断食の知識で自分を強化しましょう。
断食にはさまざまな種類があります。
本ではさまざまな種類の断食について説明しています。
ぜひ読んでみてください。
そして断食についての知識を身につけてほしいです。
ただしここで話しているのは断続的な断食で 1 日 24 時間のうち 6 時間、
場合によっては 4 時間だけ食事をし 1 日 18 時間から 20 時間断食します。
難しいことはありません。
朝食を抜くか断食をしないかのどちらかです。

昼食を食べて夕食を食べるか朝食を食べて昼食を食べて夕食を抜くか。

私はよくその両方を混ぜます。

数週間続けて朝食と昼食を食べて夕食を抜いたりまた数週間続けて昼食と夕食を食べて朝食を抜いたりします。

そして時々1日1食だけ食べて代謝を刺激します。

断食にはさまざまな効果がありますが主な効果は消化管に回復の時間を与えられることです。

休息し消化し本来の働きをするために消化管を休ませます。

足首を捻挫したのと似ています。

足首を捻挫したらその状態で四六時中走り回ったりはしません。

自然に治る機会を与えます。

休ませます。

高く上げます。

少しアイシングするかもしれません。

とてもシンプルなことをします。

消化管でも同じようなことをします。

1日に3回も4回も食事を与えません。

1回か2回与えるかもしれません。

食事をするときには45 イージーリセットチャレンジで推奨されている栄養価の高い食品や食事を必ず摂ってください。

しかし断食は強力です。

そしてオートファジーと呼ばれる大きな効果を非常にうまく発揮します。

オートファジーとは体内の細胞を再生する体の能力です。

健康の質は体内の細胞の健康に直接比例すると言われています。

私もこれに賛成です。

断続的な断食は細胞の健康の質を向上させるのに役立ちます。

炎症を軽減します。

免疫系を調整して体内の神経免疫系をより健康でバランスの取れたものにします。

これは強力な効果です。

細胞をリセットするのに役立ちます。

聖書には祈りと断食によって特定の物質が追い出されるとさえ書かれています。

断食は効果があります。

私が言いたいのは断食を混ぜて断食を一貫して続ける必要があるということです。

もし何らかの理由であなたは非常にまれ変わった種類の人間であり

皆さんの多くがそうかもしれませんがあなたの体は食べ物に感情的に取り込まれすぎて

何かを食べないと気絶したり落ちたり死んでしまうような気がするならおやつを食べに行きましょう。

できる限り断食しましょう。

初心者だとしましょう。
朝食を抜こうとします。
通常、朝食は8時に食べます。
10時まで食べるかもしれません。
では11時まで食べてみましょう。
それからそれを延ばして徐々に増やしていきます。
ジムに行くようなものです。
筋肉を鍛えるだけです。
これは心理的または身体的なものではなく食べ物に対する感情的なつながりです。
何ヶ月も食べずにいられる人もいます。
何日も水なしでいられる人もいます。

そんなことを提案しているわけではありません。
何分も呼吸をせずに過ごすことはできます。
でもそんなことも提案しているわけではありません。
でも何週間も何ヶ月も食べずに過ごすことはできます。
私たちの多くは体の中にたくさんの蓄えを持っていて断食はできる最善のことの1つです。

病気のときにできる最善のことの1つは断食だというフレーズを聞いたことがあるでしょう。
最近、身近な家族が手術を受けました。
それで手術後3日間是一緒に断食しようと言いました。
そして私たちは3日間の水断食をしました。

断食の力は本物です。
いきなり3日間の断食をしろと言っているわけではありません。
断続的な断食から始めて1日2食から最終的には1食にし断食する時間を変えてください。
時々、長時間の断食をすると非常に大きな効果があります。
この課題のどこにいても感情的、身体的、化学的にどんな状況にあっても
あなたならできるということを知ってほしいのです。

私はあなたを誇りに思っていますしあなたも自分自身を誇りに思うべきです。
あなたが突破しようとしているこの扉の向こうには素晴らしい幸福と祝福に満ちた
新たな日が待っています。
私たちは一緒にこの道を進んでいるということを知ってほしいのです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

6 日目 一貫性を保ち強くあり続ける

みなさん、おはようございます、こんばんは、こんにちは。お元気ですか。
今日は45日間のイーजीリセットチャレンジの6日目の様子をお届けします。
イージーと名付けたのは簡単に実行できるシンプルな手順だからです。
ただ実行する必要があります。
地図、キー、車はお渡ししますが運転するのはあなたです。

そしてあなたにはこれができるということを理解してもらいたいのです。
あなたはこれをやっていてこれをやる資格があるのです。
今日は睡眠と回復について少しお話ししたいと思います。
私はかつて「寝るのは死ぬまでだ。睡眠は大したことじゃない」と言う人の一人でした。
しかし睡眠は最も重要なことの1つです。
よく眠れなければ健康にはなれません。
健康的な睡眠の境界を確立するには私もあなた方も協力が必要です。
皆さんの多くは毎晩8時間の睡眠を取ることになっています。

皆さんの多くは特定の遺伝子の不均衡により毎晩8~10時間の睡眠をとる必要があります。
8時間睡眠をとっても目覚めが遅く疲れ切っている場合はもっと睡眠をとるべきです。
ちなみに私は昼寝が大好きです。
長寿研究の最新の研究では週の間に必要な休息と回復の時間が十分に取れていない場合は
必要に応じて15~20分の昼寝をしてくださいと書かれています。
30分以上の昼寝は時には問題を引き起こす可能性があることはわかっています。

脳をリラックスさせて祈りや瞑想状態に入るのを助ける技術を使うこともできます。
しかし私が皆さんに理解していただきたいのは眠っているときに
身体が回復するときだということです。
マニュアルでは睡眠の質を高めるためにできることについて
いくつかのツールとヒントを紹介しています。
電話、光、音は控えましょう。

必要なら瞑想用の周波数の音楽や睡眠リラクゼーションの音を聞きたいならそれで構いません。
振動するファンが欲しいなら集中できるもの。
多くの場合、人々は焦点としてそれらを使用しそれに集中すると脳が回復するために
必要な睡眠/瞑想状態に入るのに役立ちます。
しかし睡眠中は闘争または逃走反応を起こす脳の部分がシャットダウンするはずであることを
理解する必要があります。
バックグラウンドで多くのノイズがあつたり怖い映画やニュースを見たばかりで
あらゆる種類の悪い出来事が起こっている場合、
またはソーシャルメディアを3時間スクロールしたばかりの場合、脳は共振状態にあります。

過負荷です。

休息、リラックス、消化、成長、治癒の準備ができていません。

睡眠は体が治癒する時間です。

ですから涼しい部屋で暗い部屋で騒音のないところで眠ってほしいと思います。

音はゼロでもあるいは私たちが話した承認された音など本で少し情報を提供した音があればそれを使っても構いませんが睡眠は強力です。

ですから本やマニュアルで推奨している睡眠テクニックのいくつかを使うことをお勧めしたいと思います。

睡眠は身体を回復させる時間だからです。

きちんと眠らないと代謝が乱れてしまいます。

脂肪を燃料として燃やすことができません。

血糖値が乱れインスリン抵抗性や糖尿病のリスクが高まります。

3~4 日以上きちんと眠らないと脳の認知機能が低下することをご存知ですか？

よく考えられずよく眠れずよく食べられずよく休めません。

これらはすべて睡眠と身体の修復が不十分なためです。

睡眠は回復に等しいです。

睡眠は回復に等しいと理解すれば身体はあらゆるストレスから回復します。

昼間と夜寝ている間に私たちが持っているものそれが皆さんが理解する必要があることです。

それは私たちの器官が停止し修復する時間です。

ちなみに眠っていない場合、ご存知のように午後 10 時から深夜の間は体内でメラニン、メラトニンが最も多く生成される時間です。

これは免疫系に良くリラックスに良く睡眠に良く神経伝達物質の生成に良く

脳の健康と免疫系の機能に良いです。

私たちは午後 10 時までには寝てベッドに入る必要がありますがそれが難しい場合は、それをできるように整理する必要があります。

なぜなら良質の睡眠をとらないのは良くないことであり健康にも良くないからです。

睡眠は最も強力なツールの 1 つです。

これを学んだとき私の人生は変わりました。

そして、私の人生は永遠に変わりました。

良質の睡眠の威力はいくら強調しても足りません。

マニュアルを読んで睡眠のヒントをいくつか読んでください。

本には 45Easy という 1 章がありリセットチャレンジでは睡眠について説明し

自分や家族の睡眠機能を改善するのに役立つバイオハックをいくつか紹介しています。

そしてもしそれを実行すればあなたの人生は変わります。
さあ、皆さん、これが今日の課題です。
私はあなたを誇りに思いますしあなたも自分自身を誇りに思うべきです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

7日目 1週間が過ぎた

45 イージーリセットチャレンジの7日目、今日はみなさんと一緒にできてうれしいです。
さあ1週間が経ちました。
すでに鏡を見て見た目が良くなったと思っている方も多いと思います。
顔が細くなり輝きが増し肌もきれいになりました。
お腹も張らなくなりました。
腸の動きも良くなりました。
体調が良くなりました。
そしてその逆の方もいます。
まだ疲れています。
無気力です。

細胞や臓器や組織の中には化学物質やゴミやガラクタが詰まっています。
そして今、ようやく体にそのすべてを排出して解毒する機会を与えているのです。
そこで今日は小さな勝利を祝うことについてお話ししたいと思います。

小さな勝利を祝うことです。
これはとても強力なツールです。
皆さんの多くは目標を持っていますよね？
そしてその目標を毎日読んでいるはずですが。
そして皆さんの多くは、その理由を持っています。
そしてその理由を毎日読んでいるはずですが。
しかし私たちは小さな目標を祝う必要があります。

おそらくこの45日間のチャレンジの目標は45日間で6.8キロ減量することでしょう。
それは可能です。
実際に減量した人もいます。
このプロトコルで信じられないほど減量した人もいます。
しかしこれは減量プログラムではありません。
リセットプログラムです。
リセットの良い副作用は炎症がなくなるため減量できるということです。
毒素がなくなるのです。

そして私たちのほとんどはカロリーを過剰に摂取していません。
過剰に摂取しているのはカロリーと化学物質です。
今、あなたはそれらを体から排除しているのです。
私たちが教えてきたことを毎日実行してください。
継続することが鍵です。

よく食べよく動きよく眠りよく考えよく呼吸すれば健康になります。
今日は小さな勝利を祝うことについてお話ししたいと思います。
まずこれをやろうと決めたという事実を祝ってみませんか？
これは大きなことであり自分のためにこれをやろうと決めたという事実を祝うことです。

皆さんにはさまざまな理由があると思いますが配偶者、愛する人、子供、孫など
どんな理由であってもこれをやっているという人もいるでしょう。

結局のところこれは自分のために行うべきことでありこれをやったことを祝うべきです。
私はあなたを誇りに思います。
あなたも自分を誇りに思うべきです。
しかし小さな勝利を祝うことその日必要な水を飲んだことその日必要な睡眠を取ったこと
推奨されたサプリメントを摂取したこと、奨された診断テストを受けたことを祝うことは重要です。
何を達成したとしてもそれを祝い毎日祝いましょう。
そして幸せと感謝の気持ちを持って生きてください。
毎日それを選択することができます。
小さなお祝いが大きな効果をもたらします。

皆さんにも入手の機会を与えた「45EasyResetChallenge」という本には
小さな勝利を祝った人々の話が載っています。
その小さな祝賀が彼らを大きな勝利へと導いたのです。
彼らの大きな目標はここにありました。
彼らはその目標が見えていましたがそれはとても遠いように思えました。
しかしその目標を日々のポジティブなことや毎週の目標に細分化し
それを祝えば彼らはいつの間にかそこにいたのです。
そしてそれが皆さんに必要なことです。
私はアメリカンフットボール選手です。
高校と大学でプレーしていました。

皆さんの多くはフットボールに例えて言うところゴールから5ヤードの5ヤードラインに立っ
ています。
エンドゾーンから5ヤードのところにいるのです。
エンドゾーンは遠く離れているため見えません。
しかし目の前に最初の一步が見えています。
目の前に次のステップも見えます。
ただ立ち上がってやるべきことを着実にやりましょう。
マニュアルに従いやり遂げた勝利を祝いましょう。
とにかく進みましょう。
今日の自分をコントロールできるのは自分です。
何を食べるかどのように眠るかをコントロールできます。

私は水分補給をコントロールできます。
私は自分の考えをコントロールできます。
私は祈りと瞑想の時間を取ることをコントロールできます。
私のために瞑想してリラックスしてください。
今日読んだボックスにチェックを入れてください。
あなたがチェックしているすべての小さなこと
ボックスはあなたが毎日達成してきた小さな目標につながっています。
ですから、そのように考えれば、この45日間のチャレンジを終えるまでに、あなたは何百、
いや何千もの小さな目標と勝利を達成していることになります。

そして皆さんにはそれを祝福してほしいのです。
そして本の中で自分を祝福し自分を称えるためにできることをいくつか提案しました。
しかし自分自身に忠実であり続けてほしいのです。
なぜこれを行っているのかという理由を忘れないでください。
なぜそれがどのようにやるかという理由よりも大きければそれは簡単なことです。

だから私はただ皆さんを誇りに思っていることを知ってほしいのです。
今日という素晴らしい日を一緒に乗り切りましょう。
ワークブックを読み本を読み一貫性を保ちまた明日お会いしましょう。

200mlの水に小さじ1/3のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。
今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。
食後の散歩を完了して記録します。
週3回15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。
今日の水分摂取量を記録しましょう。
体重の1/30の量の水を飲みましょう。
Ex.体重が60kgなら2ℓの水を飲む。
15分間の読書を完了します。
1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。
睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。
1日8~10時間の睡眠が必要です。

8日目 プロセスを信頼する

45日間のイーजीリセットチャレンジの8日目へようこそ。

今日は8日目なのでみなさんとディスカッションできることを嬉しく思います。

8日目はケトタイプのダイエットと肉食タイプのダイエットについて

そしてなぜ私たちがそれを行っているのかについて少しお話しします。

私や世界の残りの90%の人々と同じようにみなさんが工業化された地域に住んでいて標準的なアメリカの食事をしていることを理解していただきたいのです。

たとえヨーロッパに住んでいてもたとえアジアに住んでいてもカロリー、炭水化物、化学物質が多すぎる西洋式の食事を摂っています。

これらは炎症と変性を引き起こす3つのCです。

calories カロリー、carbohydrates 炭水化物、chemicals 化学物質

これらが私たちの体にダメージを与えているのです。

私たちの多くは私たちが食べている化学物質が私たちの体の代謝を引き起こしていることに気づいていません。

それらはホルモンを殺し代謝を阻害し細胞を破壊し腸内細菌叢を破壊しホルモン生成を破壊しペプチド生成を破壊しています。

私たちは肥満症になり死に瀕しています。

私はゴールドソルトが好きです。

ケルティックグレーソルトも好きです。

オーガニックの海塩でなければなりません。

私たちが本当に必要としているのはオーガニックの海塩です。

あなたがそうすれば非常に役立ちます。

ちなみに塩からミネラルや栄養素を摂取しタンパク質から多くを摂取します。

忘れないでくださいあなたは食べたものでできており食べたものがあなた自身です。

ほとんどの人は修正されたケトダイエットをしますがケトダイエットは基本的にタンパク質を多く良質で健康的な脂肪を多く良質できれいな野菜を多く摂取します。

これは私たちが話し合っマニユアルに書いた野菜、緑の野菜、すべての野菜です。

これは健康に良い脂肪です。

つまりバター、ココナッツオイル、アボカド、アボカドオイル、エキストラバージンオリーブオイル、それらすべてです。

そして良質でクリーンなタンパク質もたくさんあります。

そしてあなたがベジタリアンならこれはあなたにぴったりの食事プランです。

必要なタンパク質を摂取していることを確認してください。

ベジタリアンであることや他の種類の食事プランのいずれかに問題があるとは思いません。

世の中にはたくさんのダイエット方法があります。
私が唯一心配しているのはタンパク質が足りないことです。
ですから私がお勧めしたいのはケトジェニックダイエットです。
あなたの理想体重が何であれ例えば理想体重が 120 ポンドだとしましょう。
1 日 120 グラムのタンパク質が必要ですがこれは多くの人にとって難しいでしょう。
ですから食べている食品を見直して確実に体内に取り入れるようにしてください。
ケトジェニックダイエットは絶対に素晴らしいですし肉食ダイエットも素晴らしいです。
さて人々はこの 2 つを行ったり来たりしているようです。

おそらくケトダイエットを数日、肉食ダイエットを数日行うでしょう。
最初の 45 日間は簡単な肉食ダイエット、次の 45 日間は簡単なケトダイエットを行うでしょう。
これらは長期的かつ持続可能な健康的なライフスタイルであり進歩するにつれて微調整したり
緩和したりすることができますが
特に最初の 45 日間、非常に正確かつ一貫して行うようにしてください。
ですからマニュアルを読んでさまざまな種類の食事プランや食事の選択肢など
について書かれた本を読んで自分に合ったものを見つけてください。
そして自分ならできると確信してください。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

9日目 粘り強さによる成長

9日目の今日、皆さんの様子をチェックしています。
皆さんこのチャレンジを順調にこなしていますね。
ところで順調でなくてもただ前に進み続けてください。
あなたは順調なのですから。
それがプロセスの一部なのです。
そしてこれはプロセスだということを忘れないで。
あなたならできるのです。
あなたは幸せで健康で裕福でバランスのとれた生活を送るに値します。
そしてこの45日間のイージーリセットチャレンジはあなたができることを証明してくれるでしょう。
あなたにはこのチャレンジをするために必要なものが備わっています。
そしてあなたが必要なものを持っているなら。
そうすれば人生で何でもできるようになります。
そしてそれを理解してほしいのです。

今日は空腹について。
空腹を克服することについて少しお話ししたいと思います。
ワークブックや「45 Easy Reset Challenge」という本で渴望を克服するためにできることは何でしょうか？
私は空腹を克服するためのヒントとしてバイオハックをいくつか紹介しました。
今、本からいくつか読み上げましょう。
まず何ができるでしょうか。
バランスの取れた微量栄養素を摂取するようにしてください。
ケトタイプの食事プランを実践している方は食事に良質でクリーンな野菜をたくさん摂るようにしましょう。
ちなみに肉食派の人は肉食派でもケトジェニック派でも良質で健康的でクリーンな塩を体内に摂るようにしましょう。
有機海塩にはさまざまなミネラルが含まれています。
笑えないほどですがマクロが豊富な食品が必要です。
砂糖をあまり含まず加工食品や化学物質を含まない良質で健康的でクリーンな食品が必要です。
本物の食品が必要なのです。

本物の食べ物は本当の欲求をなくしてくれます。
適切なミネラルを摂取すれば食べ物への欲求はなくなります。
タンパク質を増やしましょう。
迷ったらタンパク質をもっと摂りましょう。
聞いてください。

私たちはあなたの食事を制限しているわけではありません。
つまりこの食事プランで摂取できるカロリーをたくさん与えているのです。
タンパク質から摂取できるカロリーをたくさん与えれば食べても太りません。
痩せて強くなります。
タンパク質が必要なのでタンパク質を増やしましょう。
健康的な脂肪を摂りましょう。
肉食ダイエットをしている人は良質な動物性脂肪を必ず摂ってください。

おいしいリブアイ、おいしいTボーンステーキ。
これらは満足感があります。
これらは体内のホルモンバランスを整え満腹感を得やすくしてくれます。
ケトダイエットをしている方は満腹感を得るのに問題はありません。
ギーバターを少し加えましょう。
エキストラバージンオリーブオイルを少し加えましょう。
ココナッツオイルを食事に加えましょう。
とても役立ちます。
定期的に水を飲むようにしましょう。
これらはあなたがすべきことのチェックリストにすでに載っていることです。
電解質を摂取するようにしましょう。
塩分は電解質を与えてくれます。
疲れを感じたり疲れ切ったり何か食べたいと思ったら有機塩をひとつまみ取って口に入れて舐め
水か緑茶を飲みましょう。
10回中9回はこれで食欲が抑えられます。

プロバイオティクスとプレバイオティクスを摂取すると多くの人が恩恵を受けるはずです。
孢子ベースの細菌をお勧めします。
マイクロバイオティクスをマスターしてください。
そのようなものは非常に有益です。
もう1つ重要なことはマインドフルネスを実践することです。
食べるときは食べ物をよく噛んでください。
科学者や研究者が食べ物を渴望する個人を調べたところ、

より多くの食べ物を食べた人の中で時間をかけてよく噛んで楽しんだ人よりも
最も早く食べた人の方が実際に摂取したカロリーが多く食後に空腹になるのが早く
消化や血糖の問題が多かったのです。
ですから重要なのはゆっくり食べることよく噛むこと食事を楽しむこと食事に気を配ること
味を楽しむことそして食べ物で体を満たすことです。
それが本当に重要なのです。

そうすればこれはできます。

ところでこの本には45のイージーリセット チャレンジなど他のバイオハックも載っています。

マニュアルにいくつか載っています。

皆さんを誇りに思います。

あなたならできます。

目標にとっても近づいています。

あなたのチャレンジがうまくいくことを願っています。

チャレンジの様子をビデオに撮ってそのデータをすべて保存してビフォーアフターの写真やあなたが経験している素晴らしいことすべてを証明するようにしてください。

そしてマニュアルだけでなく携帯電話などに日記や記録を残すことを強くお勧めします。

なぜならこのプロセスでああなたがどのような人間になるかが本当にすべてだからです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ1/3のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の1/30の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が60kgなら2lの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日8~10時間の睡眠が必要です。

10日目 あなたの努力 あなたの結果

リセットチャレンジ 10日目です。

見てください。

10日目のあなたを。

何をやっているか見てください。

とてもうまくやっています。

私はあなたをとても誇りに思っていますしあなたも自分自身を誇りに思うべきです。

そしてこの時点でおそらく「何か違うことをしているの?」と聞かれるでしょう。

見た目が違います。行動が違います。に違うことをしています。

このプロセスを通じて新しい生き物に変わっていくことを自分自身にそして世界に示したのです。

これはとてもパワフルなことです。

これがすべてなのです。

しかし今日は運動の力について少しお話ししたいと思います。

新しい自分に作り出せる最も強力な習慣の1つは運動の力です。

運動は地球上で最も不足しているものだとされており

座ることは今や新しい喫煙に等しいとされています。

私たちの体はご存知のように体を動かすことが脳にとって一番の栄養素であるという論文を発表したノーベル賞受賞科学者もいます。

つまり体を動かしても脳は失われません。

関節を動かし筋肉を動かし筋力をつけることが高齢になっても

長く健康に生きる人の一番の特徴です。

長寿研究では筋肉量が多いほど長期的に良いことが明確に示されています。

痛みや苦痛が少なくなります。

血糖値の処理がうまくいきます。

筋肉量や筋肉の動き筋肉量が多いほど慢性炎症や慢性疾患が少なくなります。

皆さんにまず始めてほしいことが2つあります。

食後に10~15分歩くと血糖値が最大30%下がることをご存知ですか?

これは大きなことです。

つまり皆さんは外に出て食事をしたばかりで大量の糖分を摂取しています。

体内を循環する糖分が多すぎると体が破壊され、文字通り細胞が死にます。

脳が死に代謝が悪くなりホルモンが死にそしてあなたも死にます。

10~15分歩くだけで、血糖値が最大30%下がります。

これは大きなことです。

2つ目はレジスタンストレーニングを始めることです。

(筋肉に負荷をかける運動のこと ダンベルやゴムチューブなどを使う)

皆さん、重いウェイトを押ししたり体操をしたり抵抗のある運動をすることは必要です。
筋肉の機能を向上させるには必要です。
年齢は関係ありません。賢く行動してください。
体重が増えた状態で、今までやったことのないことをやるのはやめましょう。
それは良いことよりも悪いことの方が多いかもかもしれません。
水分補給や断食について話すときと同じように一歩ずつ進んでください。
一歩ずつ進んでください。
でもここで言うておきたいことがあります。
40歳を超えると皆さんの多くが私と同じように40歳を超えていると知っています

週に1、2、3日、筋力トレーニングやウェイトトレーニングを始めて
トレーニングの合間に2、3日しっかり体を休めてください。
そのトレーニングで体を回復させます。
たとえば月曜日に上半身のトレーニング、火曜日に下半身のトレーニング、
金曜日に全身トレーニングをします。
ちなみに私が自分の体をそのパターンにすると自分の素因、体の回復方法、必要な睡眠時間
などをDNAで測定してそのパターンを見つけました。

運動をして体を休めて回復させると大きな成果が見られ気分も最高です。
皆さんもできます。
ジムに行って必死に頑張る必要はありません。
簡単な運動をすればいいのです。
私のトレーニングは30年以上続けています。
ジムに出入りして車輪を上げたり下げたり最大35分から45分です。
皆さんも同じことができます。
ちなみに研究によると体のために1時間運動するごとに
寿命が3時間延びることが明らかになっています。

つまりこれは単純な数式です。
今より多く投資すれば長期的にはより多くの成果を得られるでしょう。
しかし自分のペースで始めてください。
本やマニュアルを読んでください。
私たちはあなたの生活を向上させるためにできることをいくつか提案しました。
あなたがどんな質やレベルの運動をしているかにかかわらずそこから始めてください。
しかし常に前進することを目指してください。
あなたは自分の体に挑戦しなければなりません。
それがこのプログラムの目的です。
だから私はあなたを誇りに思っています。

あなたも自分を誇りに思うべきです。
毎日運動を取り入れるように始めましょう。
あなたはそれに値します。

動かなければ失われます。
それは私たちの目的ではありません。
だから私はあなたを誇りに思います。
また明日お会いしましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

11 日目 情熱を燃やせ

自分が住みたい世界を創っています。
そのことを誇りに思います。
なぜならこの 45 日間の簡単チャレンジの先にはとてもパワフルなものがあるからです。
とても素晴らしいことです。
皆さんと一緒にそれを体験できることにワクワクしています。
しかし今日は皆さんにこの 20 年間、世界中の何十万人もの人々とチャレンジや仕事に取り組んできた中で私が発見したことを少しお話ししたいと思います。
通常、彼らは自分自身に聞くよう命じるところまで来ます。
考え方やポジティブさの力について少しお話ししましょう。
ポジティブ思考です。
皆さんに理解していただきたいです。

ヘンリーフォードがうまく言ったと思いますができると思ってもできないと思ってもその通りです。
皆さんは自分という存在への信頼、自分の体への信頼、自分にできることへの信頼、他の人たちがこれを成し遂げたという事実への信頼
そしてあなたも他の人たちと同じように恵まれているという事実への信頼、つまりこれらのことを達成できるということを理解する必要があります。

ポジティブな心構えを理解して選択することでポジティブな波動を選ぶことができます。
ちなみにそれは波動です。
量子物理学によれば私たちはエネルギーに過ぎません。
私たちは物理的な存在です。
実際は物理的な顕現を持つスピリチュアルな存在ですがその肉体はある周波数で振動しています。
私たちは高く幸せで健康でポジティブな波動を選ぶことも低く病的で怒り嫌悪感を抱く波動を選ぶこともできます。
あなたには選択する力とチャンスがあります。
毎日選択することができます。
考え方を変えて結果を変えるためにできることはたくさんあります。
今からお話しします。

毎日、自分の目標とその理由を読むことはあなたにとって非常に強力なツールになります。
これは最も強力なツールの 1 つです。
私が皆さんにお勧めするもう 1 つのことは肯定を始めることです。
あまり多くの人には話さないことを皆さんにお話しします。
私は個人的に常に肯定をしています。
なぜなら私たちは口から発する言葉や人生で話すことに捕らわれ人生に結果をもたらすことを知っているからです。
ですから皆さんには独自のマントラや独自の肯定を考え出すことをお勧めします。
しかし私はこれを毎日言っています。

今日は素晴らしい日です。

私は最高の自分として現れる絶対的な力を持っています。

私は絶対に抗えない磁石であり自分の人生に望むものすべてを引き寄せる機会を持っています。

私は幸せです。

私は健康です。

私は裕福で賢いです。

私を愛し気遣ってくれる人々に囲まれています。

私の体は日々幸せで健康になり豊かな宇宙に奉仕する機会を毎日得ることができて嬉しいです。

私は豊かな宇宙から送られてくる報酬を喜んで受け入れ

そして挑戦を優雅に受け入れます。

私は祝福され大いに好意を寄せられており、

私に敵対するいかなる武器も決して成功しないことを知っています。

そして私は今日が素晴らしい日になることを知っています。

なぜなら私は今日を祝福と宣言したからです。

これは自分自身にそのようなことを言うことができるシンプルで簡単な肯定です。

または今日は素晴らしい日だ私は幸せだ私は健康だ私は裕福だ、私は賢いと言うこともできます。

なぜならあなたが一貫してこれらのことを自分に言い聞かせると

あなたの脳と体はそれが習慣となり、パターンになるからです。

そしてそれは本当に正当なことです。

それはそれだ、名前を付けて非難してつかんでしゃべってそれはすべてだ

その臭い考えはやめなさいと言う人たち。

これは現実です。

幸せで健康で豊かで祝福された人生を送りたいなら健康は肉体的、化学的、

そして感情的なものです。

ですから自分の状態を管理する方法を見つけてください。

それはすべて状態管理、つまり自分の健康を管理することです。

ご存知のようにあらゆる状況には反応ではなく対応策があります。

私はかつて非常に反応的だったので私はすでに同調者に向かって説教しているようなものです。

私は非常に反動的でした。

物事に対応する代わりに物事に反応していました。

それが必ずしも良いことではないことを知っている人はどれくらいいますか？

ですから皆さんに前向きな見通しと前向きな考え方を持つよう奨励したいのです。

そして 45EasyResetChallenge という本とワークブックで目標を達成するためにできる

ヒントやツール、できることをいくつか紹介しました。

皆さんを誇りに思っていることを伝えたいのです。

11 日目です。

皆さんはよくやっています。

そして最高の瞬間はまだこれからです。

それではまた明日。

またお会いしましょう。

皆さん、賢く行動してください。

また明日お会いしましょう。お元気で。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

12日目 進歩を祝う

これは簡単だと言いました。
難しいことはありません。
簡単です。
簡単ですが一貫性を保たなければなりません。
それが今日のテーマです。
一貫性の重要性です。
一貫性です。
皆さん、聞いてください。
成功は数式です。
成功は簡単な数式です。
皆さんの多くが数学は不要だと言われていると言っているのは知っています。
しかし数学は常に存在します。
数学は私たちを結びつける言語です。
その簡単な数式はこうです。
あなたが一貫して行う行動がそれを行う時間の長さによって結果という結果をもたらします。

ワークブックに一貫して従いワークブックに書かれていることを適切な時間にわたって
一貫して行うなら成功は簡単な数式です。

つまり最低でも 45 日間続ければ必ず良い結果が得られます。

それだけです。

そう簡単にはいきません。

このプログラムを過去に経験した人たちは

「自分のやり方でやってみるだけです。この本は気に入っています。素晴らしいと思います。
形式はいいと思いますが、自分のやりたいように 45 日間楽にやってみようと思います」
と言っています。

そしてあなたは潜在的な失敗に身をさらしています。

マニュアルに従ってください。

一貫性を保ちましょう。

私たちは私たちが一貫して行うことによって形成されます。

そしてあなたにはチャンスがあります。

挑戦は常にあなたのためにあります。

挫折しても立ち直ることができます。

ところで人生で最も強力な一貫性の 1 つは倒されたときに地面から立ち上がることです。

あなたが知っているかどうかわかりませんが人生はすべてが順調なわけではありません。

人生はあなたを襲い笑い事ではないほどひどく打ちのめすでしょう。

私を信じてください。

私も同じ経験をしました。

あなたと同じようにTシャツを手に入れました。

しかしあなたが毎日しなければならぬのと同じように私は決断しなければなりませんでした。

私は立ち上がって一歩踏み出し自分の目標と理由のためにこれに値するから

やりたいことをするのか。

それとも恐怖、偽りの証拠が現実のように見えることに支配され人生をコントロールさせるのか。

人生はすべて選択です。

神は私たちに自由意志を与えました。

あなたには毎日選択する自由があります。

私はあなたに一貫性を選ぶようお願いしています。

なぜならあなたが一貫して正しいことを行い一貫して自分のために行動するなら

あなたはこれに値するからです。

他の誰もあなたのために行動することはありません。

あなた自身が自分のために行動しなければなりません。

健康からこれを一貫して実行できることを自分自身に証明したら

次に起こるのはあなたの富、人間関係、人生のあらゆる機会が広がることです。

信じてください。

私はそこに行きそれをやりTシャツを手に入れました。

そしてあなたにもできると知っています。

皆さん私はあなたを誇りに思います。

一貫性を保ちましょう。

あなたならできます。

目標を読み理由を理解してください。

マニュアルに従ってください。

本を読んで前進し続けましょう。

それではまた明日お会いしましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

13日目 限界を超えて

45日間のイーजीリセットチャレンジの13日目へようこそ。
あなたをととても誇りに思います。
あなたはこれをやっています。
あなたはこれをやれます。
あなたは一貫しています。
私たちがあなたに求めていることをやっています。
あなたはワークブックに取り組んでいます。
あなたは自分のものを記入しています。
あなたは自分の目標を読んでいます。
あなたは毎日、自分の理由を読んでいます。
あなたは感情的に関わっています。
あなたは自分の生活のパターンを変え新しいパターンを再構築する準備をしています。

これは強力でエキサイティングなことです。
私はこう言っています。
あなたは次のレベルに進む準備ができています。
ただ一貫性を保たなければなりません。
今日は薬としての栄養について少しお話ししたいと思います。
よく言われるようにあなたの薬はあなたの食べ物でありあなたの食べ物はあなたの薬です。
これは本当に真実です。
あなたは薬が不足しているのではなく食べ物が不足しているのです。
栄養素が不足しているのです。
そしてあなたの体には毒素があります。
私たちは有毒な世界に住んでいます。
そしてあなたが本物の食べ物を食べればあなたの体から毒素を取り除くことができます。
だからこそ特に45日間のチャレンジ中は私たちは断固としてこう主張しています。
体内の最も有毒な食品を排除することです。
皆さんの多くは「ダーティダズン食品」という言葉を聞いたことがあるでしょう。
ダーティダズン食品を知らない人は調べてみてください。

近づかないでください。
そのようなものから離れてください。それらは毒です。
そしてそれはできます。
私がおあなたにお願いしているのは45日間それをやってみてどう感じるかどう機能するか
そしてあなたの体がそれにどう反応するかを見てください。
では私たちは何をすべきでしょうか？

食べ物を薬とし薬を食べ物とすべきです。

私たちは何を食べるべきでしょうか？

クリーンなオーガニック野菜。

クリーンで健康的な脂肪。ギーバターをたくさん。

エキストラバージンオリーブオイルを

沢山。ココナッツオイルを沢山。

私たちの体をもっと幸せにもっと健康にもっと活力にしてくれる健康的な食べ物を沢山

ケトジェニックフードプランで提供した食品リストから食べてください。

肉食ダイエットで提供した食品リストから食べてください。

これらのプランまたはそれらを組み合わせることが鍵です。

それに加えて私たちが推奨するサプリメントを追加し、

あらゆる種類の塩を追加します。

有機海塩を1日5~10グラム摂取します。

なぜでしょうか。

それは海塩にミネラルと電解質が含まれているからです。

体に必要な燃料を継続的に十分に摂取すれば古いパターンを打破できます。

多くの炎症、痛み、神経損傷、消化不良、脳のモヤモヤが伴います。

しかし健康的でクリーンな脂肪を燃料として燃焼し始めるとそれはクリーンに燃えます。

それはクリーンな燃料です。

健康的な燃料です。

エネルギー燃料です。

その時、脳はより活発になります。

摂取カロリー、化学物質、炭水化物を減らし良質で健康的な脂肪、良質で健康的なタンパク質

良質で健康的な野菜を多く食べることでこれまでに感じたことのないほどの

エネルギーを感じるでしょう。

そうしてください。

それが本当に鍵です。

いいですかあなたは騙されてきたのです。

これまでに聞かされた最大の嘘の一つは食品ピラミッドが健康に良いというものです。

14の調査で、炭水化物、冗談でしょ？

牛乳？

牛乳は牛のためのもの人間のためのものです。

これは狂気の沙汰です。

もし食品ピラミッドが発表されたときそれが本当に私たちの健康に役立つなら私は大賛成です。

しかしそれは逆の効果をもたらしました。

私たちをより病気にしガンを増やし心臓病を地球上の第一の死因にしました。
ちなみに同じ業界がそうであることは言うまでもありません。

タバコ会社をマーケティングしていた人たちが
今では大手食品会社のマーケティングに携わっています。
科学者やエンジニアは同じです。
だから私はその世界には参加しません。
私には向いていないしあなたにも向いていないはずです。
だから私は食べ物がどのように健康をサポートできるかを理解してほしいのです。
適切な食べ物と栄養素を体内に取り入れればサプリメントに法外な金額を費やす必要はありません。
サプリメントは不健康な生活を補うためにあります。
適切な食べ物を食べておらず体に栄養を与えるために適切なことをしていないなら
サプリメントを摂らなければなりません。

ケトジェニックダイエットの食事プランを守りましょう。
肉食ダイエットの食事プランを守りましょう。食事も守りましょう。
そして45日間のリセットとリセットチャレンジの本で話していることを守りましょう。
それがあなたを次のレベルに引き上げてくれるのです。
ですからこの情報を取り入れて、あなたの人生に応用してください。
それはまさに知識を知恵に変えることです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回 15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日 8~10時間の睡眠が必要です。

14日目 2週間強くなった

今日は45日間のリセットチャレンジの14日目です。

45日間は簡単です。

簡単です。

さあ2週間が経ちました。

2週間でああなたの体は変化しました。

あなたの体は変化しています。

違いがわかります。

あなたの友人や家族も違いに気づいています。

あなたの睡眠パターンが変わります。

あなたの食事パターンが変わります。

エネルギーが以前と違って感じられ変化に気づいています。

14日目です。

この頃、素晴らしいことが起こり始めます。

血糖値が正常に戻り始めます。

この頃体は糖を燃焼する体から脂肪を燃焼する体になります。

今起こっていることは非常に強力ですが今日私が皆さんにしてほしいことは繰り返すことです。

今日は振り返ってほしいのです。

繰り返しますが目標についてももう少し深く考えてください。

目標を少し調整してみてもいいかもしれません。

何か追加してみてもいいかもしれません。

今、その目標の根底にある理由を考えてみましょう。

そしてあなたが今やっていることの理由 45 イージーリセットチャレンジがなぜそれほど重要なのか？

そしてそれが本当にゲームチェンジャーである理由をさらに5つ、10つ、15つ、または20つ付け加えることができるかもしれません。

しかしそれだけでなくあなたが今いる場所に至るまでの経緯についても振り返ってほしいのです。

私たちは素晴らしいことを成し遂げようとしていますがこれまで歩んできた道と今いる場所に本当に焦点を当ててほしいのです。

そして自分に誇りを持ってほしいのです。

そして少し時間を取ってわあ、本当にこれをやり遂げたんだと思ってほしいのです。

私はこのプロトコルに本当に従いました。

彼らが私にするように言ったことをやりました。

サプリメントを摂り食べ物を食べています。

水を飲んでいきます。

自分のために時間を取っています。

やるように言われたことをすべてやっています。

そしてどうでしょう？

結果が出始めています。

そしてもしあなたが成果が見え始めているなら私も少し成果が見え始めています。

14 日間でやったことから 21 日目はどうなるでしょうか？

45 日目はどうなるでしょうか？

残りの人生はどうなるでしょうか？

それが私があなたの美しい脳に植え付けたいものです。

なぜなら一貫して続けることがすべてだからです。

感謝することがすべてです。

でも最初に始めたときからどれだけ進歩したか振り返ってほしいです。

よく考えてみるとそれはとても力強いことです。

少しは自分を誇りに思いませんか？

うぬぼれからではなくあなたはやり遂げた。

これをやり遂げたのなら最高の時はまだ来ていない。

私はただあなたを励ましたい。

あなたをどれだけ誇りに思っているかを伝えたいだけです。

そしてあなた自身を誇りに思うべきです。

なぜならあなたにはあなたを誇りに思っている友人や家族、愛する人たちがいると約束できます。

あなたは知らないかもしれませんがあなたを愛し気にかけている人たちが世の中にはいます。

だから私はワクワクしていることを知ってほしいのです。

この活動が始まって 2 週間が経ったことを嬉しく思います。

最高の時はまだ来ていないので待ちきれません。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

15日目 前身しつづける

今日は15日目です。
ここまで来られたことをとても誇りに思います。
3週目の始まりです。
突破して突き進むときです。
私の経験では2週目が過ぎると体は変化し始めます。
ここで皆さんに伝えたいことがあります。
皆さんの体の中には少し反発している人もいるかもしれません。
変化の痛みを問題視しているかもしれません。
そのままのままでいたいと思うかもしれません。
そうでしょうか?皆さんはそれを乗り越えようとしています。
目標を読み取っています。
理由を理解しています。
感情的に関与しています。
一貫性が鍵です。
そして小さな勝利を祝うことを学んだので、
この大きな突破週を他人事のように突き進むことができます。

今週は一貫性がとても重要です。
今週は皆さんに本当に気を引き締めてもらいたいです。
皆さんにもっと気を引き締めて「よし、次の7日間は全力を尽くす」と言ってもらいたいです。
次の7日間はすべてに全力を尽くします。
そして私が全力を尽くしているのはマニュアルです。

私は毎日本を読んでいきます。
毎日マニュアルを読んでいきます。
すべてを書き留めています。
自分に責任を負っています。
私は自分自身の責任パートナーです。
そして途中で停滞期が訪れることを理解してほしいと思います。
停滞期を打破するためにいくつかのことを少し変えたり調整したりすることはできますが
一番必要なのは一貫性を保つことです。
自分自身と自分がしていることに忠実であり計画に従ってください。

マニュアルにある計画に従ってください。
その計画は効果的です。
あなたが怠け者でも超一流のアスリートでも、
これはあなたの体をリセットするのに役立ちます。
ですから食事とフィットネスを強化する時が来ました。

そして精神的な集中力も。

突破する時が来ました。

これはあなたにとっての突破週です。

日記に書き留めてください。

突破週。

ソーシャルメディアに投稿してください。

私にとっては突破週です。

引き締めてロックダウンします。

一貫性を保つために必要なことを正確に実行することに真剣に取り組みます。

一貫性こそが突破口を開く鍵なのです。皆さんをととても誇りに思います。

また明日お会いしましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

16日目 旅に焦点を当てる

私たちは45日間のイーजीリセットチャレンジに取り組んでいます。
皆さんはこのチャレンジを順調に進めています。
今日は16日目です。
今日はブレイクスルーについて少しお話ししたいと思います。
今週は皆さんにとってブレイクスルーの週にしたいと思っています。
ブレイクスルーするための秘密兵器を手に入れてほしいと思います。それはサプリメントです。
いいですか？

毎日ルーティンに取り入れてほしい3つのサプリメントがあります。
1つ目は孢子ベースのマルチ微生物プレバイオティクスとプロバイオティクスを
摂ってほしいということです。
私が推奨するフォーミュラは「マスターマイクロバイオティクス」というものです。
しかし胃を通過して小腸に到達できるプレバイオティクスを含む孢子ベースの
マルチプロバイオティクスであれば腸内細菌を整えるのに役立ちます。
腸内細菌は現在、変化しつつあります。
皆さんは腸への負担を軽減するために正しいことをしています。
グルテンやパン、パスタなど腸内細菌を破壊するようなものを食べていません。
今はその細菌を増やす時です。
そのためにまず1つ目として適切なプレバイオティクスを摂取してください。
私は胃を通過して小腸に到達できる孢子ベースのマルチ細菌フォーミュラが好きです。
私が使用しているのはマスターマイクロバイオティクスフォーミュラです。

2つ目は発酵野菜を食べ始めることです。
毎日のルーティンに少しザワークラウトを加えたり発酵野菜、発酵ビーツなど
好みの野菜を加えたりしてください。
自分で発酵させることもできますしお店で発酵野菜を買うこともできます。
これは欲求を抑えるのに役立ち、免疫システム、代謝、消化、ホルモンなど
あらゆるものの基礎となる腸内細菌を再構築するのに役立ちます。
細胞シグナル伝達に関わる栄養素なので必ず摂取する必要があります。
2つ目に推奨したいのは細胞シグナル伝達フォーミュラを手に入れることです。
ペプチドフォーミュラでも構いません。
私は毎日、BPC-157と他のいくつかの栄養素を含むペプチドフォーミュラを摂取しています。
ペプチドは細胞が前進するようにシグナルを送るのに役立ちます。
私は細胞シグナル伝達技術が好きです。
酵素を使って細胞にシグナルを送ることもできますが
私はペプチドと細胞シグナル伝達フォーミュラを使うのが好きです。
そして毎日マスターマイクロバイオティクスを摂取しています。

3つ目に推奨したいのは液体のビタミンD3を入手し1日あたり10,000国際単位のビタミンD3を摂取し始めることです。

ビタミンD3はビタミンというよりもプロホルモンです。

体の代謝を助けます。

テストステロンや性ホルモンであるコレステロールホルモンを生成するのを助け代謝を助け甲状腺機能を助けその他すべてのことを助けます。

免疫システムにとっても重要な要素です。

免疫調節剤であり炎症調節剤でもあります。

そして地球上の大多数の人が不足しています。

ビタミンD3は気分を改善し細胞の健康と機能の質を向上させるのに役立ちます。

今週は適切なサプリメントの力を理解しブレイクスルーに焦点を当ててほしいと思います。

皆さんが小さな調整や変化を成し遂げていることを本当に誇りに思っています。

すでに大きな変化が起き始めているはずですよ。

45日間のイーजीリセットチャレンジの16日目、3週目に入りました。

本当に皆さんのことを誇りに思っています。

明日またお会いしましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ1/3のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の1/30の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が60kgなら2ℓの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日8~10時間の睡眠が必要です。

17日目 挑戦は変化を生む

私たちは45日間イージーリセットチャレンジに取り組んでいます。
皆さんのことを誇りに思っています。
皆さんはこのチャレンジに取り組んでいます。
継続しています。
マニュアルを読んでいます。
本を読んでいます。
ブレイクスルーを達成しています。
皆さんはそうするに値するからやっているのです。
継続し目標を読み理由を読みそのすべてを成し遂げている皆さんを私はとても誇りに思います。
今日は17日目です。
今日はストレスについて少しお話したいと思います。

皆さんはもうこのストレスについて聞いたことがあるでしょう。
「ストレス」は4文字の言葉です。今、これまで以上に多くの人々がストレスを抱えていると思います。
しかしストレスは単なる感情的な要素だけではありません。
ストレスは身体的、化学的、そして神経感情的なものです。
私たちがしなければならないのはストレスに対処し管理する方法を学ぶことです。
ストレスは私たちに肉体的、化学的、感情的に押し迫ってくるものだとして理解する必要があります。
私たちが押し返すことができる唯一の方法はストレスを解消すること
つまり肉体的、化学的、神経感情的に押し返すことができる活動をすることです。
肉体的な観点から何ができるでしょうか？

体を動かすことができます。
食後に10~15分歩くなど本来行うべきことでもエンドルフィンが改善されることがわかっています。
週に2~3日ジムに行って筋力トレーニングをすることは気分を改善し神経伝達物質を改善し
ストレス、うつ病、不安を軽減するのに役立ち体がストレスに対処するのを助けます。
しかし精神的、感情的な観点から自分を助けるためにできるテクニックはどうでしょうか？
今すぐ2つのテクニックをお教えします。
この本にもっと詳しく書いてありますが今すぐできる2つのテクニックを紹介します。
生活の質と機能を向上させるのに役立ちます。

1つ目は「書き出す」と呼ばれるものです。
私の部屋、ベッドの横、ナイトスタンドにペンと紙を置いています。
そして私はほぼ毎晩あるいはストレスを感じているときに頭の中にあるものをすべて書き出します。
私生活、仕事、人間関係、健康、富、その他、あらゆることを書き出します。
頭の中にあることを何でも書き出します。

頭の中から情報を出し紙に書くことには強力な力があります。

心はそれが紙に書かれていることを知ると

「常に心配したり考えたりする必要はない。そこに書かれているから、後で読めばいい」と言います。

次にそのリストを見て2つ目のことをします。

それは「やる、捨てる、委任する」と呼ばれるものです。

リストを見ます。

そのリストの中で私が個人的にしなければならないことは何でしょうか？

リストの中でドクター・エリックがやらなければならないこと、他の誰もできないことは何でしょうか？

それは私自身がやるべきことです。

リストの中には他の人に委任できることは何でしょうか？

チームメンバーはいますか？

家族はいますか？

他に委任できる人はいますか？

委任できることの横に「委任」と書きます。

3つ目で最も強力なのは私のリストの中で最も多い捨てることです。

捨てるというのはどういう意味でしょうか？

捨てるというのはそのリストから削除することです。

それをする必要さえないのです。

それは単なるアイデアで良いアイデアのように聞こえるかもしれませんが気を散らすものです。

書き出す、やる、捨てる、委任する。

これはストレスに対処するのに役立ちます。

2つ目は「クラッシュテクニック」と呼ばれるテクニックを教えます。

これはあなたのストレスを粉砕するでしょう。

これは呼吸と反射を同時に取り入れるものです。

ストレスを感じたら深呼吸をすると聞いたことがある人はどれくらいいますか？

鼻から息を吸い込み少しの間止めて口から息を吐き出し少しの間止めることは

副交感神経と呼ばれる脳の一部を活性化します。

これは脳が休息しリラックスし成長し発達し治癒することを可能にする部分です。

あなたは文字通りあなたの体をバイオハッキングしているのです。

呼吸法を実践し手首の親指の付け根にある鍼治療のポイントを押さえると

そこに1、2、3、4つの小さな鍼治療ポイントがあります。

小指、中指、薬指をちょうどこのように置きます。

こんな感じです。

次に反対の手を額に当てます。

額には反射があります。

それはチャップマンのストレス反射と呼ばれています。

ここにあります。

ストレスを感じているとき人はどうするでしょう？

「オーマイゴッド」とかこうしますよね？

「オーマイゴッド！」

もしあなたがその4つの点を押さえこうやって額に手を置き深呼吸を20回ほどするとあなたを悩ませていたものがもはや大したことではないように感じられその速さに驚くでしょう。そして反対側でも繰り返します。

腕時計を外し反対側でも繰り返します。

1日に1~2回、約20回の深呼吸をすれば抱えているストレスを完全に取り除くことができます。これは非常に強力なツールです。

私たちは多くの場合変えることができないことについて心配し正直なところ良いことよりも多くの問題を引き起こすことについてストレスを感じています。

そしてそれらを頭からできる限り遠ざける必要があります。

しかしストレスはあなたを太らせ病気にさせ死にかけの状態にするだけです。

それはあなたの喜びを破壊し痛みを破壊します。

そして私たちがどうやって幸福、感謝、豊かさを選りポジティブになりポジティブなアフターメーションをすることで選択できるかについて話しました。

今お教えしたストレス対策はゲームチェンジャーです。

これらをあなたの生活に取り入れ始めるとあなたの体が次のレベルにどれだけ早くブレイクスルーするかが見られるでしょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ1/3のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の1/30の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が60kgなら2ℓの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日8~10時間の睡眠が必要です。

45日間イーजीリセットチャレンジです。

皆さんはこれに取り組んでおり今日は18日目です。

皆さんは大きな進歩を遂げました。

皆さんのことを本当に誇りに思っていますし皆さんも自分自身を誇りに思うべきです。

皆さんは自分で設定した目標を達成するまであと1日近づきました。

今頃はさらにいくつかの目標を追加したり一緒に取り組んでいる理由に

さらに理由を追加したりしているかもしれません。

それは本当に素晴らしいことです。

ソーシャルメディアで皆さんから寄せられるフィードバックを聞いたり見たりするのが大好きです。

皆さんにその情報を発信し続けてほしいと思います。

なぜなら人々は真実、全真実、そして真実のみを知る必要がありますもし45日間細胞レベルで体をリセットすることができればいかに簡単になるかを知る必要があるからです。

腸の健康の重要性についてです。

見てください私たちは皆さんの健康への道のりの重要な転換点にあります。

今、私たちは3週目に入りました。

皆さんの体は変化しています。

体内の細菌が変化しています。

皆さんは体内の細菌を破壊する食品を避けてきました。

グルテンを断ちました。

乳製品とカゼインを最小限に抑えています。

食品に含まれる化学物質に気を配っています。

覚えておいてくださいラベルを見て発音できない場合は食べないでください。

私たちの体にはあまりにも多くの化学物質、あまりにも多くの炭水化物

そしてあまりにも多くのカロリーがあります。

だから私たちはそれらを削減しています。

これにより体内の細菌が癒されるのです。

そして医学の父であるヒポクラテスは「まず腸を治せば、他のすべてがうまくいく」と言いました。

腸が健康であれば脳は健康です。

そしてあなたは幸福、健康、豊かさ、繁栄を手に入れます。

腸が整っていれば免疫システムは本来あるべきように機能します。

症状や病気、疾患を心配する必要はありません。

腸が正常であれば臓器は健康です。

血液は良好です。

慢性的な炎症はありません。

そしてあなたは最高の自分自身になります。

そして腸のバランスが取れていれば体は実際に蓄えられた脂肪を燃料として燃やしその脂肪を体から遠ざけることができます。

これだけでもゲームチェンジャーです。

そこで腸を健康にするためにいくつか推奨したいことをお伝えします。

まず食事に取り入れるべき食品についてです。

少なくとも1日に1回できれば2回何らかの発酵野菜を必ず摂取してください。

キムチ、ザワークラウト、コンブチャ、自分で作るか購入する発酵野菜などこれらの食品は健康な人体の正常な細菌を再生するのに非常に優れています。

私たちはそれらが必要です。

その細菌は私たちのDNAに何をすべきか細胞にどのように機能すべきか臓器にどのように機能すべきかそして他のすべてに何をすべきかを伝えます。

これが1つ目です。

2つ目に孢子ベースの微生物フォーミュラで菌類と細菌が含まれているものを摂取する必要があります。

私は「マスターマイクロバイオティクス」というものを推奨します。

私自身も毎日これを摂取しています。

これは細菌を改善します。

プレバイオティクスとプロバイオティクスが一つになっています。

胃を通過して小腸に到達します。

そして実際には腸管内で培養されることが証明されています。

それこそがあなたが望むものです。

3つ目に推奨したいのは食事にポストバイオティクスを取り入れ始めることです。

ポストバイオティクスとは何でしょうか？

ポストバイオティクスとはギーバターのようなものです。

食べ物にギーバターを使い始めてください。

私はギーバターをステーキを作った後やその他のタンパク質にかけます。

私たちはギーバターで調理します。

ギーバターを野菜にも使います。

コーヒーにもギーバターを入れています。

これらは酪酸塩を生成する能力を持っているか酪酸塩のサプリメントを摂取することもできます。

これはあなたの体が消化管を癒すのに役立ちます。

そして幸福、健康、バランス、そして真の細胞レベルでの健康の鍵は

幸せで健康でバランスの取れた腸であると私は言います。

これらのことを実践しこの本には腸の健康に関する章全体があります。

ぜひチェックして読んでこれらのテクニックをあなたの生活に応用してください。

そうすればあなたの人生は永遠に変わるでしょう。

もう一度言いますが皆さんのことを誇りに思っています。

腸の健康に関するテクニックをあなたの道のりに取り入れ始めてください。

4週目に入りこれから進んでいく上でそれは本当に必要になるでしょう。

さて私は皆さんのことを誇りに思っています。

あなたも自分自身を誇りに思うべきです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回 15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日 8~10時間の睡眠が必要です。

19 日目 回復力が成果を生む

45 日間イーजीリセットチャレンジです。

今日は 19 日目です。

皆さんは 19 日目に到達しました。

私は皆さんのことをとても誇りに思っています。

皆さんは毎日取り組んでいます。

より良い進歩を見せています。

そしてお伝えしますが自分がなりたい場所から行きたい場所へ到達すること

つまり自分がいる場所から行きたい場所へ到達することは私が言いたかったことです。

それは一直線ではありません。

このように常に上下します。

前進し続けてください。

できることは一貫性を保ちワークブックに沿って実際の書籍に沿って

私たちが皆さんに伝えたすべてのことに沿ってすべてにおいて一貫性を保つことです。

今日は自分の体に耳を傾けることについて少しお話したいと思います。

皆さんの多くは体が本当に変化を起こす準備ができており変化を起こしている重要な転換点にいます。

そして皆さんに自分の体に注意してほしいのです。

自分の体に耳を傾けてほしいのです。

肌を見てほしいのです。

注意を払ってほしいのです。

自分の体を評価してほしいのです。

私は医師としてこれをやっています。

もしあなたが私のクリニックに来たら今日これをしてほしいと思います。

今日、時間があったらシャワーを浴びるか入浴してください。

それは常に良いことです。

少なくとも 1 日に 1 回は。

しかし終わったら体を拭いてタオルで包み鏡をよく見てください。

鏡を見て自分の外見がどうなっているかを見てください。

体を見てください。

つまり体のずれの観点から片方の肩がもう一方の肩よりも高くなっていますか？

体がねじれていませんか？

腰の位置がずれていませんか？

体に物理的な不均衡がありますか？

もしそうなら体のストレッチや運動を始める必要があります。

カイロプラクターや理学療法士など体の調整を手伝ってくれる人に診てもらい体を元の状態に戻るか

マッサージセラピストまたはそれらの組み合わせを利用する必要があります。

なぜなら私は皆さんに自分の体に注意を払い始めてほしいからです。

肌を見てください。
肌の調子はどうですか？
きれいで清潔に見えますか？
光沢がありますか？
腫れていませんか？
しわだらけですか？
乾燥してひび割れていませんか？

自分の体に耳を傾けてください。
もし肌が乾燥してひび割れているなら良質な脂肪をもっと食べ始めてください。
良質な脂肪を体の中と外に取り入れてください。
オーガニックのココナッツオイルを入手してください。
もし乾燥しているなら肌に塗ってください。
それはその良質で健康的な脂肪を吸収する素晴らしい方法でありそれは皮膚に直接浸透します。
もし肌が乾燥してひび割れているなら食事にエクストラバージンオリーブオイルを加えてください。

水分補給を見てください。
食事に適切な量の塩分を摂取していますか？
1日に体重の半分(オンス)の良質で清潔な水分、水や私たちが推奨したハーブティーを飲んでいますか？
それらを実践していますか？
評価してください。
体の調子は物理的にどうですか？
深呼吸をして目を閉じ自分の臓器を評価してください。
「心臓の調子はかなり良い。肺も調子が良い。胃も調子が良い。」
どこにいて何が起きているのか？
何が変化しているかを評価してください。
私が皆さんにそうしてほしいのには理由があります。
なぜなら多くの場合「ああ、そういえば、以前はX、Y、Zの問題があったのにもうそれらを感じない。
気分が良くなった。見た目も変わった」と気づくことができるからです。

おそらくまだ何か問題があるかもしれません。
それはここ数ヶ月、数年、数十年と自分の体に問題を引き起こしてきたからです。
それを逆転させるには時間がかかります。
目安としては問題があった年数と同じくらいの月数、その問題の逆転に時間がかかるということです。
30年間問題を抱えていたなら体が回復するまで30ヶ月間一貫して正しいことをする必要があります。
ちなみにそれはあなたがそうなるまでに費やした時間に比べればほんの一部の時間です。

自分の体に耳を傾け必要に応じてルーティンを調整することを推奨します。
おそらく今、断食をするとき朝食と昼食の代わりに昼食と夕食をとる時かもしれません。
あるいは昼食と夕食をとっているなら代わりに朝食と昼食をとる時かもしれません。

あるいは週に1回ジムに行く代わりに2回行く時かもしれません。
あるいは私は夕食後に散歩をしますがそれは家にいて都合が良いからです。
でも昼食のときは仕事で時間がないのです。
何か変更を加えてください。
あるいは15~20分早く起きて朝一番に散歩に出かけてください。
いくつかの変化を加えてください。

もしあなたが変化を加えるならあなたの体はそれとともに変化し適応し続けます。
しか、自分の体に耳を傾けてください。
自分の体を評価しそれに応じて調整してください。
このマニュアルで45日間リセットで特定の調整や変更を行う方法について説明しています。
しかし皆さんはそこにいます。
私たちは19日目にいます。
皆さんはそこへ到達しています。
皆さんはやっています。
皆さんが励まされていること刺激を受けていること自分自身を誇りに思っていることを願っています。
なぜなら私は皆さんのことを誇りに思っているからです。
そして皆さんが経験している証と皆さんが得ている素晴らしい成果は世界中の他の人々への証になることを知ってほしいのです。
皆さんが変化を起こす決断をしたことは他の人々にも同様の能力と権利があることを示すでしょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ1/3のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の1/30の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が60kgなら2ℓの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日8~10時間の睡眠が必要です。

20日目 偉大さへのほぼ半分

今日は45日間イーजीリセットチャレンジの20日目です。
きっと皆さんは今頃、体調が良くなっていることでしょう。
きっと励まされ刺激を受けていることでしょう。
きっと最高のものこれからやってくることを知っていることでしょう。
どうか一貫性を保ってください。
あなたはこれに値します。
あなたはできます。
目を目標に定めて本を読みマニュアルを読んでなぜこれをやっているのかという感情的な状態を維持してください。

なぜならそれをやる理由があればやり方は簡単になるからです。
今日は20日目です。
ストレッチと柔軟性のメリットについて少しお話したいと思います。
過去20年間、開業医として活動してきた中で自宅でセルフケアのテクニックを実践することで
どれほど多くの人々の人生を変えることができたかお伝えしきれません。
そして最も大きなものの一つが柔軟性を高めストレッチをすることです。

皆さんが自宅で少なくとも週に3~4日、ストレッチルーティンを行うべきだと私は信じています。
フォームローラーを持って少なくとも週に2~3日は体のローリングをするべきだと信じています。
私自身のルーティンについてお話します。
私は朝、ベッドから出る前にほぼ全身のストレッチをします。
私の犬もそうしています。
皆さんの家の動物たちもそうしています。
彼らは動き出す前にストレッチをします。
皆さんも同じようにすべきです。

聞いてください皆さんのうち私と同じように40歳を超えていて朝起きたときに
まるで睡眠中にカンフーの戦いをしたように感じる人がどれくらいいますか？
それをストレッチで解消することができます。
そして筋肉をストレッチすると筋肉が強化されます。
筋肉は実際には伸びるのではなくただ収縮と弛緩を繰り返しているだけです。
ストレッチをすると筋肉を伸ばした状態で収縮させることになり体にとって非常に健康的で有益です。
それらを実践することは私たちにとって非常に重要です。
ですから皆さんがそれを継続するかもしれないのであれば始めることを強く推奨します。
45日間イーजीリセットの本にストレッチルーティンを載せてあります。
実際に載っています。

全身ストレッチを始めてください。

私が言う最も効果的なストレッチはハムストリング、臀筋、梨状筋、ふくらはぎの筋肉のためのもの。胸をストレッチしたりドアジャムで胸を伸ばしたり首を伸ばしたりすることも非常に効果的です。

もし私たちが一日中している屈曲状態からキーボードを叩いたり患者さんを診たり一日中電話をしたりする状態から開放的な伸展状態に体を移すことができればそれがブレイクスルーへの鍵となります。

夜寝る前にフォームローリングを始めるか少なくとも運動をしてジムに行く夜には体のローリングをしてください。

もしフォームローラーを持っていないならめん棒を入手してください。

パンを作るときに使うめん棒で、足や背中をローリングしたりパートナーに頼んで、肩や腕、僧帽筋、首をローリングしてもらったりしてください。

これらの筋肉をローリングすると毒素や乳酸が排出され筋肉がブドウ糖を吸収し筋肉が修復できるようになります。

私たちは長く強く幸せで健康な筋肉を望んでいます。

ストレッチのルーティンを習慣づけることができれば痛みの問題が発生する可能性は劇的に低くなると私は言います。

そして関節炎、関節痛、脊椎の痛み、背中の問題が改善する可能性は非常に高まります。

定期的にストレッチをするだけで医師に通ったり手術を受けたりする必要がなくなりそれらのことで生じる時間、エネルギー、ストレス、リソースを大幅に節約できます。

皆さん 20 日目の皆さんを誇りに思います。

皆さんはそこへ到達しつつあります。

これらのことを毎日のルーティンに組み込んでください。

ソーシャルメディアで自分がどれだけうまくいっているかを人々に伝えてください。

自分の進捗状況を記録しワークブックとマニュアルに従ってください。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

21 日目 勝利の週

今日は 21 日目です。

45 日間のイーजीリセットチャレンジ皆さんをととても誇りに思います。

皆さんから寄せられるフィードバックは素晴らしいです。

とても誇りに思います。

皆さんはすでに細胞レベルで大きな変化を遂げました。

皆さんの体は今、治癒状態へと移行しています。

多くの方々が脂肪を燃料として燃やしています。

多くの方々が感情的なバランスが良くなりエネルギーが増しています。

脳の働きが良くなり物事が本来あるべきように機能しています。

ですから私たちは大きな変化を見始めています。

さて今日は皆さんの目標について少しお話したいと思います。

私たちのプロトコルの一部として私は皆さんに毎日目標を読んでほしいと思っています。

そしてなぜそうするのかという理由を見てほしいと思っています。

今はその時です。

私たちはこのチャレンジのほぼ半分まで来ています。

皆さんに目標を再評価してほしいと思います。

皆さんに目標を見て「さて、さて、今の私はどこにいるのだろうか?」と言ってほしいと思います。

つまり私はここからスタートした。

私はこうなりたい。

私はほぼ半分まで来ている。

私の目標は何だったのだろうか?

それらを調整する必要があるだろうか?

私の目標は 20 ポンド減量したいということだったがすでに 15 ポンド減量している。

私は間違いなくそれを達成するだろう。

少し調整することができるだろうか?

目標を追加する必要があるだろうか?

より現実的なものにするために少し変更する必要があるだろうか?

マニュアルでは SMART な目標について説明しています。

皆さんの目標は SMART でなければなりません。

SMART とは具体的 (Specific)、測定可能 (Measurable)、達成可能 (Attainable)、現実的 (Realistic)、時間軸が伴う (Time-bound) です。

皆さんに今日してほしいことをお勧めします。

今日、少し静かな時間を見つけてください。

15~20 分時間をとってください。

自分の目標を見て「さて、私は自分になりたい姿になるための軌道に乗っているだろうか？」と考えてください。

もしそうでなければ何をを変える必要があるだろうか？

途中で何を調整する必要があるだろうか？

それが今回の目的です。

それはすべてチェックしてスリップしてチェックすることスリップしてチェックすることです。

私たちが成功していないところを調整したいのです。

そして目標を追加したいと思うかもしれません。

なぜなら皆さんにこれをやり遂げてほしいからです。

そして私は多くの皆さんがすでに目標の一部を達成していることを知っています。

目標の中には最初の1週間を乗り越えるということだけだった人もいるでしょう。

そして今見てください。

私たちはすでにこのプロジェクトの21日目、または20日目にいます。

そして皆さんはうまくやっています。

しかし私は皆さんが励まされて、モチベーションを維持できるように目標を調整してほしいと思います。

本を開いて45日間のイーजीリセットチャレンジの本そのものを実際に読んでください。

そこには目標、目標設定の方法、目標を調整および変更する方法について書かれています。

それはプロセスですがこれは非常に重要です。

なぜならもし健康に関するプロジェクトの途中で目標を達成するために目標とライフスタイルを調整する方法を学ぶことができれば富、人間関係、その他あらゆることに応用できるからです。

皆さん私は行かなければなりません。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

22 日目 挑戦を受け入れよう

今日は 45 日間リセットチャレンジの 22 日目です。
45 日間、簡単です。
なぜなら簡単だからです。
皆さんは毎日これを行っています。
簡単だと言ったでしょう。
ただ計画を立てる必要があります。
ただ一貫性を保つ必要があります。
そして時々、首から上のチェックアップをする必要があるだけです。
それが私たちの目的です。

しかし今日はアカウントビリティの重要性について少しお話したいと思います。
自分自身に責任を持ち他の人に責任を負わせることの重要性をどれほど強調しても足りません。
皆さんにアカウントビリティパートナーがいることを願っています。
配偶者、友人、愛する人、同僚、知り合い、好きで信頼できる人あるいは好きでなくても
ただ信頼できる人でもいいのです。
彼らは毎日皆さんに責任を負わせることができます。
そのため誰かと一緒に 45 日間のイーजीリセットを行うと分担したり苦痛を共有したり
そしてそこから得られる喜びや素晴らしいことをすべて共有したりできるのでより簡単にできます。
このプログラムでは長年にわたり一緒に取り組むことで素晴らしい親友になる人々を見てきました。

私たちは常にオンラインでグループとして取り組んでいる人々の 45 日間イーजीリセットチャレンジ
を見ています。
組織、教会、企業も見ます。
私たちは 45 日間イーजीリセットチャレンジで「ビゲスト・ルーザー」チャレンジなどを行う人々を
見ています。
なぜならそれは安全で誰にとっても効果的だからです。
しかし自分自身に責任を負うことについて少しお話したいと思います。
なぜなら結局のところ理解する必要があるのはもし私たちが自分自身に責任を負うことができるなら
どうすればそうできるのか？
もし自分自身に責任を負うことができるならそれは最高レベルの責任です。
なぜなら人々があなたの行いを実際に見なくてもあなたが一人にいるときにあなたはやります。
そして何があろうとも私は正しいことをする私にとって最善のことをするという考え方を養うことが
できればそれはこの身体的な挑戦を超え感情的、精神的、化学的、財政的な側面へとつながります。
そうすればそれは強力な力となります。

どうすれば自分自身に責任を負うことができるのでしょうか？
あなたはすでにそれを行っています。
毎日これらのビデオを見ています。
毎日本を読んでいます。

ワークブックを開いてチェックボックスをチェックし情報を記入しています。
食事の計画を立てています。
ジムに行っています。
運動後に散歩に行っています。
毎日塩を使っています。
重曹を使っています。
サプリメントを摂取しています。
これらはすべて自分自身に責任を負うためのものです。
そして責任の筋肉があります。
筋肉のようなものと考えてください。
もし私に筋肉があり筋肉をもっと強くしたい場合、何をしなければならないでしょうか？
筋肉に挑戦する必要があります。
筋肉が慣れていない負荷を継続的に押し圧力をかける必要があります。
人間としてあなたの中には責任の筋肉があります。
あなたの精神は責任の筋肉です。
そしてあなたがより一貫して正しいことを行い自分がマニュアルを見て
「ああ、私はそれを書き留めた」「ああ、私はそれを実行した」というように自分自身を
より一貫して証明すればするほどそれはまさに責任そのものです。

ビデオを見るたびにマニュアルを読むたびに本を読むたびに、ワークブックを読んで記入するたびに
その他すべてを実行するたびにそれは責任の筋肉を収縮させているのだと知ってほしいと思います。
そしてそれを続けていくとあなたは大きな責任の筋肉を持つようになるでしょう。
そしてもしあなたが自分自身に責任を負うことができるなら素晴らしい。
それはほとんどの人間が本当に達成する機会を得ることのない自由のレベルです。
あなたが自分が行きたい場所にたどり着くために自分自身を頼りにすることができる時
もしあなたがこの身体的な挑戦、化学的な挑戦、感情的な挑戦、精神的な挑戦、
その他すべてに立ち向かうことができればそれはドミノのようなものです。
それは連鎖的に進みます。
ですから自分自身に責任を負い続けてください。

できればアカウントビリティパートナーもいてください。
しかし何を知っていますか？
たとえそれが毎朝鏡の中の自分自身を見つめ「今日は素晴らしい日だ。私にはできる。
私たちにはできる。私たちは正しいことをし自分にとって最善のことをする」
と言うだけでも良いのです。
もしあなたがそれを一貫して行うならあなたは必ず壁を乗り越えるでしょう。
あなたは肉体的、化学的、感情的、精神的、肉体的、人間関係において素晴らしい体のリセットを
経験するでしょう。

ですから見てください私は皆さんのことを誇りに思っています。
皆さんにこのプロセスを一貫して続けるよう引き続き励ましたいと思います。
なぜなら皆さんはそこにいてそこへ到達しつつあり大きな変化を起こしているからです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

23 日目 道を進み続ける

私たちは45日間イージーリセットチャレンジに取り組んでいます。
そして今日は23日目です。
私たちは半分まで来ています。
とても順調です。
皆さんのことをとても誇りに思っています。
皆さんは素晴らしいことをしています。
そして今日はお話したいと思います。

習慣を形成することの力と科学について少しだけ。
過去に習慣について話したことはありますが45日間イージーリセットチャレンジの本からの抜粋を読みたいと思います。
聞いてください。
習慣の背後にある科学は習慣がどのようになぜ形成されるのかそれらの背後にある神経学的プロセスを理解することを含みます。
習慣は単なるものではありません。
それは単なる感情ではありません。
それは現実的な科学的なものです。
神経学的な配線接続です。

あなたには習慣ループがあります。
あなたは古いループを壊し今新しい習慣ループを再構築しています。
これらのビデオを毎日見ること毎日マニュアルを開くこと毎日本を読むこと毎日ジムに行くことまたは毎日ストレッチをすることまたは水を飲むこと私たちがあなたに毎日するように求めていることすべてを本当に実行することが鍵です。
私たちはこれらすべてのものの引き金を作り出しています。

ルーティンは行動に等しいです。
あなたが常に同じ時間に起きるように同じ時間に寝るように完全な暗闇の中で眠るように涼しい場所で眠るように食事をしたら散歩に行くように自分の体をパターン化するとこれらの新しいルーティンと習慣が発達します。
しかしそれについて素晴らしいのはあなたはこのことが起こっていることさえ知らないのですがあなたが常に正しいことをするとあなたの体はそれらの細胞に報酬を与えているということです。それは全体的な細胞の健康と機能を改善することによってその経路に報酬を与えているのです。
あなたのエネルギーは上がっています。
あなたの睡眠は改善しています。
あなたの筋肉は良くなっています。
これらすべてが改善しておりあなたはこれらから肯定的なフィードバック報酬を得ているのです。

そしてあなたがそれを継続し報酬によってこれらの行動を強化することが重要です。

あなたもそれをしてください。

ですから時間をとってあなたが成し遂げたことを認識し外食、健康的な夕食、あるいは友人と出かけることで自分にご褒美を与えてください。

多分それはあなたが愛し楽しむことをすることでしょう。

多分それは週末に健康を維持しながら出かけることでしょう。

悪いことは何も起こさないでください。

そして私はこれをお伝えします。

あなたが休暇に出かけてもまだ道を外れずにいられるときあなたは本当に自分の習慣とパターンをリセットしています。

旅行に出かけるとき過度に甘やかす必要がないことを自分自身に証明することは強力なツール。しかしこれらの習慣は非常に重要です。

習慣の神経学的な基礎があります。

首には基底核があります。

そしてドーパミン報酬経路がありあなたが常に一貫して行動するたびに本を読んでいるときはドーパミンがマニュアルを読んでいるときはドーパミンがあなたが何かを達成していることをチェックマークで示しているときは私たち多くの人が必要としているドーパミンを与えています。

そして一貫した反復は私たちの体の中で自動的または自律的な経路に変わります。

そして変化の習慣を壊すこと、変化し適応できるような変化の習慣を壊すことについて私は皆さんにお話しました。

あなたは意志力とモチベーションが非常に重要であることを理解する必要があります。

だからこそ毎日自分自身に言うことができる肯定的なアファメーションは持つべき非常に強力なツールなのです。

しかし他に何が強力かご存知ですか?それは一貫性、何があろうとも起きてそれを行うことです。

つまり皆さんのうち何人が目覚ましを鳴ったときに「今日は無理、今日はやらない」と思ったことがあるのでしょうか?

もしあなたが自分自身に「3、2、1、そして行く」と言うだけであれば3、2、1、行くということは物理学の法則だからです。

運動中のものは運動し続けます。

もしあなたがただ立ち上がって行くなら何らかの理由で倒れてしまっても

ただ立ち上がって行ってください。

もしあなたがただ立ち上がって行って肯定的な報酬を与えるタスクを達成するならあなたはそれらのパターンを壊し新しいパターンを再構築することになるでしょう。

ですからこれは本当に強力なのです。

そしてキーストーン習慣があります。

もしあなたがこれらのことを 45 日間以上継続して行くと
今ではキーストーン習慣と呼ばれるものを持つことになります。
これらはあなたの人生のさまざまな領域に波及効果をもたらす肯定的な習慣です。
定期的な運動をすることで気分、睡眠が改善します。
あなたはより良い食事ができます。
あなたの体のすべてのバイタルサインが改善します。
これらはあなたが開発しているキーストーン習慣とパターンの波及効果です。

ですから今日は時間をとって習慣の力。

そして私たちがなぜこれを行っているのかなぜすべてに時間枠と一貫性が関わっているのかについて
お話したいと思います。

皆さんがやっていることに対して私が皆さんのことを誇りに思っていることを知ってほしいだけです。

あなたは変化の波及効果を生み出しています。

そして、私は皆さんがどれだけ何度も道を外れてもまた立ち上がることを気にしません。

9 回倒れたら 10 回立ち上がってください。

これが私たちがすることです。

これが成功についてです。

これが旅なのです。

その過程で自分がどうなっていくかを楽しむことがこの 45 日間イーजीリセットチャレンジ全体の
最も影響力があり充実した側面なのです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

24日目 昨日よりも強く

私たちは45日間イーजीリセットチャレンジに取り組んでおり今ここに来ています。
私たちは24日目です。
私たちはこのプロセスの24日目にいます。
あなたは変化しています。
あなたは大きな変化を遂げました。
あなたはそれを物理的に見えています。
あなたはそれを物理的に感じています。
あなたのエネルギーは変化しました。人々は気づいています。
あなたは気づいています。
あなたはすでにこれらの素晴らしいブレイクスルーを経験しており一貫性を保ち前進しましょう。
今日はポジティブな姿勢のメリットについて少しお話したいと思います。

皆さんは感謝の姿勢が非常にポジティブなものであること、そして正しい考え方を持つことでどこにでも行くことができることをすでにご存知でしょう。
それは間違いありません。
つまり考え方とポジティブな姿勢は本当に非常に強力です。
あなたがそれらの姿勢を持ち仕事をするための物理的な能力を持っているとそれはあなたが想像もできないレベルであなたを自由にする組み合わせです。
私はワークブックとあなたが持っている実際の本、45日間イーजीリセットチャレンジの本自体にポジティブな姿勢を改善するためのさまざまなテクニックとバイオハックについて書かれていることを知っています。

今日はそのいくつかをお教えします。
感謝のジャーナルです。
これは非常に強力なバイオハックです。
あなたが感謝している人生のすべてのことを書き出すことです。
私は先日これを行ったとき、字通り涙を流しました。
涙を流しながら私が感謝しているすべてのことを書き出しました。
良いことに対して感謝する方法を学ぶことは強力です。
しかしほとんどの人がストレスやプレッシャーと認識していることに対して感謝の姿勢をマスターする方法を理解するときあなたが試されていることそしてプレッシャーがかかっていることそしてあなたが土だと思っているプレッシャーは土にすぎないことを理解するとあなたはただその素晴らしい木になる準備をしている美しい種子なのです。
そしてそれが真実です。
本当にそうなのです。

ですから感謝の姿勢はあなたが感謝している3つか4つのことを書き出しそれを本当に感じることで、ジティブで強力なものになります。

あなたが書き出すなら 30、40、50、または 100 個のあなたが感謝していることを書き出すことができます。

感謝の姿勢は強力です。

そして感謝の背後にある科学はセロトニンをバランスさせドーパミンをバランスさせその他すべてのものをバランスさせます。

感謝の気持ちを持っていることはあなたが健康になるのに役立ちあなたの幸福に役立ちます。

日光浴はどうでしょうか？

これは大きなことです。

私はこれについて十分に話していません。

朝の太陽に照らされて再生すること。

眼鏡を外しサングラスをかけずに出かけること。

もし可能であればリストに載るほど多くの人をびっくりさせないなら外に出てください。

裸である必要はないと言っているのです。

しかし服が少なければ少ないほど良いです。

多分シャツを脱いでください。

多分短パンで出かけてください。

多分ブラとパンツで行ってください。

わかりません。

あなたにとって適切で問題ないものであれば何でもいいのです。

しかし早朝の日光浴を 15~20 分間浴びることは非常に強力です。

そうしてください。

瞑想とマインドフルネス。

これは大きなことです。

私は毎日少なくとも 10~20 分間これを実践しています。

座ってただ呼吸に集中し文字通り呼吸を吸い込、吐き出すことに集中しその呼吸に集中するだけで他に何もできません。

1 日 1 回の定期的な瞑想は脳のデフォルトネットワークを改善することが示されており

実際に平和とポジティブな姿勢を改善します。

運動。

皆さんは私が皆さんに毎食後に散歩に行くべきだと言っていることを知っています。

週に 2~3 回ジムに行くか何らかの抵抗運動をする必要があります。

それはドーパミン、セロトニン、その他、気分を良くする神経伝達物質を改善します。

そしてポジティブなアフターメーション。

ポジティブなアフターメーションを開発しその背後にある科学は肯定的な言葉に繰り返し焦点を当てることで脳の神経経路を再配線できるということです。

私たちは自分の口の言葉に絡め取られています。

あなたが考えていることはあなたがもたらしあなたが話すことは実現します。

ですからあなたの人生にポジティブな言葉を話してください。
私は幸せです。
私は健康です。
私は豊かです。
私は賢いです。
この45日間のチャレンジは簡単で楽勝です。
毎日がより良い日です。
私は祝福され大いに好まれています。
ポジティブな姿勢を保ってください。
ポジティブな姿勢の背後にある力と科学は持つべき非常に重要なものでありあなたはポジティブな姿勢を持つべきです。
あなたがどこから来たのかを見てください。
あなたがどこへ行こうとしているのかを見てください。
今、あなたがどこにいるのかという現在に焦点を当ててください。
なぜなら皆さん現在とは本当に贈り物だからです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ1/3のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の1/30の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が60kgなら2lの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日8~10時間の睡眠が必要です。

25 日目 成功は手の届くところにある

今日は 45 日間イーजीリセットチャレンジの 25 日目です。

今日は皆さんの首から上の状態を少しチェックしたいと思います。

今日は目的を持って体に燃料を供給することについて少しお話したいと思います。

食べ物は燃料であると理解することが重要であり私自身を含め多くの方が子供の頃から食べ物との関係が非常に不健康だったと思います。

食べ物は薬でしたよね？

しかしそうであるべき種類のものではありませんでした。

それは私の抗うつ剤でした。

それは私のソウルフードでしたよね？

最も甘く最も不快な揚げ物、それがソウルフード。

いいえ、そうではありません。

それはあなたの魂を破壊します。

聞いてください。

私たちは食べ物が燃料であることを理解する必要があります。

そしてあなたが栄養のためにただ楽しむためではなく自分の体に餌を与えたとき

それは本当にゲームチェンジャーになります。

食べ物が美味しくあるべきではないとは言っています。

食べ物が楽しくあるべきではないとは言っています。

私は食通です。

私は食べ物が大好きです。

しかし私は美味しい食べ物、きれいな食べ物、健康的な食べ物が好きです。

この食べ物が私の体に燃料を与えていると知ることが好きです。

私はこの食べ物で種を植えておりそれは燃料になり将来の健康と豊かさになるでしょう。

そこで、本、45 日間イーजीリセットチャレンジの本に書かれている実際に体をバイオハックし食べ物を使って体に燃料を供給する方法についてお伝えしたいと思います。

1 つ目は断続的断食です。

これは断続的断食のバイオハックであり 6~8 時間の時間枠内で食事をする事です。

この目的は体が蓄えられた脂肪をエネルギーとして燃焼できるようにすることです。

あなたは糖燃焼から脂肪燃焼に移行します。

あなたは体を解毒しそれは集中力、生産性、そしてエネルギーの増加につながります。

2 つ目に栄養価の高い食品です。

聞いてください。

食品を食べる必要があります。

食料品店に行くときは外側の端にある食品を食べましょう。

買い物に行くときすべての農産物、果物、野菜、清潔で新鮮な肉がある場所で食品を購入すべきです。加工されたジャンクフードや化学物質で満たされた食品がある内側の通路から購入しないでください。覚えておいてください。

米国では世界中の他の地域で違法である食品に 1000 を超える化学物質が含まれています。

発音できないものは食べないでください。

それは本物の食品、本物の食品、本物の食品である必要があります。

3 つ目は電解質による水分補給です。

これは大きなバイオハックです。

システム内に十分な電解質があることを確認することだからこそ私たちはオーガニックの海塩を推奨しているのです。

バハゴールドソルト、ケルティックシーソルト、ヒマラヤ塩を使用してください。

それらはすべて使用するのに適しています。

塩がきれいであるほど海塩であるほど体にとって優れています。

それにはたくさんのミネラルが含まれています。

そして 1 日あたり約 5 グラムから 10 グラムを摂取することが電解質を維持し体内のエネルギーを維持するために必要です。

4 つ目は寒冷暴露です。

あなたの体を寒さにさらしてください。

何が起こるでしょう？

それは蓄えられた脂肪を燃やし始めます。

それは燃焼されるはずの体内の燃料を燃焼します。

見てください。

ここがポイントです。

冷水シャワーまたは冷水浴を 30 秒から始めてください。

私は氷浴、氷水に浸かるのが大好きです。

30 秒から始めてください。

もしそれを 2~3 分まで増やすことができればそれは非常に大きなことです。

なぜなら神経内分泌物質の放出を刺激するからです。

それは血液循環を促進し消化を改善し精神的な明晰さと集中力を改善しドーパミンのバランス、セロトニンのバランスを助けエネルギーを増加させ免疫システムの回復力を改善します。

冷水シャワーを浴び始めてください。

あるいは氷入りの冷たいボウルに顔を浸してください。

それは本当にあなたの体を衝撃を与え始め脂肪を燃料として燃焼させることができます。

もう 1 つはアダプトゲンハーブです。

バイオハックとはアシュワガンダ、ロディオラ、ホーリーバジルなどのアダプトゲンを使用すること。

あなたはこれをサプリメントや紅茶に使用することができます。

私は副腎をサポートするハーブティーが大好きです。

アシュワガンダティーは豊富です。

アシュワガンダとターメリックティーに少しの生姜と少しの蜂蜜を加えたものは体にとって素晴らしいものです。

それは副腎をサポートし体がミネラル、糖代謝、そして体内の性ホルモンを維持するのに助けます。

これらは体内の燃料と体外の燃料を目的のために使用する簡単でシンプルなバイオハックです。

そしてあなたの脂肪貯蔵は燃料です。

これらのバイオハックを活用してその燃料が流れ出し多くのエネルギーが得られるようにしましょう。

皆さんのことをとても誇りに思っています。

皆さんはそこへ到達しつつあります。

今日は 25 日目です。

私たちはそこへ近づいています。

これは非常にエキサイティングです。

皆さんが得ている肯定的なフィードバックと結果、友人や家族、皆さんが得ているすべてについてもっと聞くのが待ちきれません。一貫性を保ってください。マニュアルに従ってください。

本を読み続けてください。

私たちがやっていることに一貫性を保ってください。

すべてを追跡していることを確認してください。

なぜなら測定されたものは管理されるからです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

26日目 賞品に目を向ける

今日は45日間イーजीリセットチャレンジの26日目です。

皆さんはこれをやっています。

私は皆さんのことを誇りに思っています。

皆さんは目標を達成しています。

皆さんは素晴らしい力強い人間です。

皆さんは祝福され大いに好まれており皆さんがすでに得ている結果、そして将来起こるであろうことを見るのがとても楽しみです。

今日は疲れているときでも集中力を維持することについて少しお話したいと思います。

皆さんの多くがそうだと思います。

元の場所に戻るのがとても簡単ですよ？

変化の痛みは困難でありあなたは同じ痛みに戻りたいと思っています。

いいえ、そうはさせません。

あなたはあまりにも遠くまで来ました。

あなたはすでにそこにいます。

船は出航しました。

あなたはあの船を焼いてしまったので以前住んでいた惨めな病気の世界に戻ることはできません。前進し続けてください。

そこでいくつかのバイオハックをお教えします。

体のためのバイオハックです。

それは本、45日間イーजीリセットチャレンジの本に載っています。

疲れているときにモチベーションを維持するためのバイオハックです。

1つ目はマイクロ目標と報酬です。

私たちはこれについて話しました。

私たちは毎日目標を読みますよね？

目標を調整します。

なぜそうするのかという理由を読みます。

そしてお祝いをしますよね？

ですから私たちの目標は20ポンド減量することかもしれません。

それはこれだけの重さを持ち上げることかもしれませんし健康の観点からあなたが達成しようとしていることであれば何でもよいのです。

それは6ヶ月の目標かもしれません。

それを週ごとの目標に分割します。

それを毎日の行動ステップに分割しそれらをお祝いします。

それらをシンプルで簡単に扱いやすく噛み砕ける部分に分割することがあなたが行うべきことです。

それらがシンプルで簡単であることを確認してください。
そうすることでそれらはそれほど恐ろしいものではなくなります。
さてもう一つあります。
バイオハックをお教えします。
疲れているときにモチベーションを維持するために今すぐできる確実なバイオハックがあります。

それはカフェインとL-テアニンです。
もう一度言います。
カフェインとL-テアニンです。
カフェインは太古の昔から薬として使われてきました。
カフェインは非常に安全で非常に健康的で非常に効果的です。
私は朝にカフェインを摂取することを推奨します。
私はL-テアニンも大好きです。
L-テアニンは穏やかで集中した集中力を発揮できるようにするアミノ酸です。

少しエネルギーが増加する可能性があります。
しかしそのL-テアニンはあなたのバランスを保つためあなたは集中的な集中力を得ることができます。
もう一つありますパワーナップです。
皆さん私は昼寝の大ファンです。
それは非常に重要だと思います。

もしあなたが疲弊しているならあなたの体は燃料が必要か休息が必要かのどちらかを
あなたに伝えているのでありおそらく休息が必要でしょう。
ですからあなたが行うべきことは休息することです。
あなたの体に20~30分横になりパワーナップをとる時間を与えてください。
データによると10~20分のパワーナップは全体的な機能と健康、代謝、細胞の健康、ホルモン、
そして全体的な気分の改善を100%向上させています。

ですから私はあなたが以前子供を持っていたかどうかは分かりませんが
子供たちが癇癪を起こすときは通常、昼寝が必要か何か食べ物が必要なかのどちらかです。
そしてそれは人体にも当てはまります。
あなたには昼寝が必要か何か食べ物が必要かのどちらかです。
さてもう一つヒントがあります。
休憩時間には動きを取り入れてください。
それはどういう意味でしょうか？
それは短いバーストの身体活動をあなたの日に取り入れることを意味します。

ですからもし私が一日中デスクに座っていて座っていると疲弊するから疲れているとしたらあなたの筋肉はあなたの体のバッテリーです。
それらはバッテリー充電器です。
ですからそれらを動かしてください。

もしあなたが疲れているなら散歩に出かけてください。
壁に寄りかかってスクワットをしてください。
腕立て伏せをしてください。
ストレッチをしてください。
あなたの体を動かしてください。

5分間ジャンプをするとあなたのエネルギーが活性化されるかどうか見てみましょう。
私たちはただその筋肉を動かし血流と心臓の鼓動を速める必要があります。
私はあなたがそれでどれほど気分が良くなるかに驚くでしょう。
もう一つあります。
視覚化とアフメーションです。

もしあなたが疲弊しているならどこへ行こうとしているのかを視覚化してください。
あなたがより良く感じより良く見え自信と確信と人生の目的を持って人々と会話をしている自分自身を視覚化してください。
その視覚化とアフメーションが組み合わさると本当に強力なツールになります。
そして私は若い頃はそれを信じていませんでした。
それらを人生に取り入れるまで私はそれらを全く信じていませんでした。

そして見てください私はミズーリ州に住んでいます。
それは証拠を見せろという州です。
そして視覚化とアフメーションが現実のものであることを自分自身に示しそこから結果を得てから私は毎日それらを使うようになりました。
そして今日まで毎日それらを使っています。
さて皆さん私は行かなければなりません。
今朝、皆さんに簡単なモチベーションのミニッツをお伝えしたかっただけです。
皆さんは素晴らしいことをしています。
皆さんのことをとても誇りに思っています。
皆さんが経験していることを乗り越えるためにあなたの毎日のルーティンに取り入れることができるツールとヒントをさらに紹介します。
皆さんは今、新しいパターンを確立しています。
あなたの体は変化しています。
経路が変化しておりあなたは本当にあなたの人生の最良の部分に移行しています。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

27 日目 あなたの努力は報われる

今日は 27 日目です。

45 日間イーजीリセットチャレンジの 27 日目です。

皆さんは大きな変化を遂げています。

皆さんが行ってきたすべての取り組み変化に対して私は皆さんをととても誇りに思っています。

皆さんの多くがすでに自分たちがやっていることについて人々に話したことがあるでしょう。

そして彼らはこれに興味を持ちました。

そして今、彼らは同じことをしています。

ですから私はあなたが周りの人々に見たい変化をあなた自身の人生で実現すると言ったのです。

そしてそれは今起こっています。

聞いてください。

今日はビタミンとミネラルの役割について少しお話したいと思います。

日常生活におけるそれらの重要性について議論したいと思います。

なぜ私たちが食事を摂っているのかなぜサプリメントを摂取しているのかを理解すればするほどそれはあなたにとって良いことになります。

そしてこれはあなたのエネルギーといくつかのブレイクスルーに役立つでしょう。

では聞いてください。

私たちは燃料のために食事を摂っています。

そして今日の私たちが生きている世界ではあなたがどれほど清潔でオーガニックな食事をしてもあなたの健康の機能と質を向上させるために必要な 92 種類の必須ビタミン、ミネラル、栄養素を毎日あなたの体に取り入れることは事実上不可能です。

それはほぼ不可能です。

ですからあなたはサプリメントを摂取する必要があります。

そこで皆さんが毎日のルーティンで定期的に必要なサプリメントと栄養素のリストをいくつかお伝えします。

さてポイントです。

最初の 1 つはビタミン B 群です。

もし取り入れることができるならここがポイントです。

メチル化されたメチル化された多価 B ビタミンが必要です。

メチル化された多価 B ビタミンが必要です。

これらのメチル化された多価 B ビタミンはあなたが食べる燃料を体に取り込みエネルギーに変換することを可能にします。

ビタミン B 群を含む食品は、卵や赤身の肉、葉物野菜などがあり素晴らしいものです。

しかしこれらのビタミン B 群はエネルギー生産に不可欠です。

それらはあなたの体が ATP、アデノシン三リン酸を作るのを助けます。

それはエネルギーです。

それは燃料です。

もしあなたが立ち上がって行ってしまったならおそらく十分なビタミンB群を持っていないのでしょう。

そしてそれらがメチル化されていない限り、ビタミンB群を摂取しないでください。

人口の約75~80%は何らかのMTHFR遺伝子バランスの不均衡を持っています。

彼らはメチル化することができません。

そしてメチル化できないと解毒することができません。

そして解毒できないと問題になります。

さて2つ目はマグネシウムです。

私は男性、女性、子供のすべてが今からこの地球にいなくなるまで

グリシン酸マグネシウムを補給すべきだと思います。

マグネシウムは人体内で酵素的に300もの異なることを行っています。

そしてそれは最も一般的な欠乏症の1つです。

そしてあなたが摂取すべきマグネシウムの量はこちらです。

あなたの体重に10.6を掛けそれを2.5で割ってください。

それがあなたが毎日摂取すべきマグネシウムのミリグラム数です。

そしてマグネシウムはナッツや種子、ほうれん草、天然のダークチョコレートから摂取することができますが私はそれを補給します。

私は個人的に毎晩寝る前に1,200ミリグラムを摂取しています。

それは私がよりよく眠るのを助けます。

私の脳が休むのを助けます。

私は不安を感じません。

私の心臓はより健康です。

私の筋肉は強いです。

それは強力なツールです。

3つ目は鉄です。

鉄。

もしあなたが立ち上がって行ってしまったならそれはおそらく

あなたの食事に十分な鉄分がないからでしょう。

鉄や鉄サプリメントを単独で摂取することはあまり推奨しませんが私が推奨しているのはこちらです。

私は質の良いオーガニックの牛レバーサプリメントが本当に好きです。

オーガニックの牛レバーには鉄分が含まれています。

これはあなたの体内で生物学的に利用可能な鉄分を摂取する最も良い方法の1つです。

鉄は金属です。

吸収しにくいのです。

体から出しにくいのです。

そして現在市場に出回っているサプリメントの多くはその製品を販売しているボトルほどの価値もありません。

ですから良質なオーガニックの牛レバーサプリメントを入手し毎日摂取し始めてください。それはゲームチェンジャーになるでしょう。

4つ目はビタミンDです。

皆さんはビタミンDがバイオハックであることをご存知でしょう。

それはビタミンでさえありません。

それはプロホルモンです。

平均的な成人は1日に約10,000~15,000国際単位のビタミンD3を摂取する必要があります。

そしてK2を持っている必要はありません。

エクストラバージンオリーブオイルやビタミンDが作られている健康的なオイルのような良いキャリアオイルを持っているならK2は必要ありません。

K2は吸収を助けません。

K2ができることはカルシウムが蓄積するのを防ぐことだけです。

マグネシウムはビタミンDが吸収されるのを助けるための鍵です。

それは気分を助けエネルギーを助け代謝を助けます。

それはあなたのホルモンです。

最後にコエンザイムQ10です。

コエンザイムQ10は心血管機能に優れている必須栄養素です。

それはほうれん草に含まれています。

魚の脂肪酸などにも含まれています。

しかしそれはミトコンドリアにとって不可欠です。

それはエネルギーを生成する細胞の一部です。

そこで私が推奨する5つの栄養素について説明しました。

もしあなたが食事ですべてを摂取していないのであればそれらを補給することを推奨します。

メチル化されたB群、ビタミンD、コエンザイムQ10、ビタミンD

そしてマグネシウムは人々にとってゲームチェンジャーです。

そしてあなたが良質で清潔なオーガニックのフォーミュラを入手している限り

それらが清潔なオーガニックのフォーミュラである限りどこから入手しても構いません。

さて皆さん今日は素晴らしい一日を過ごせるようにそれらを皆さんと共有したかったのです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

28日目 4週間の集中おめでとう

今日は28日目です。

45日間イーजीリセットチャレンジの28日目です。

そしてあなたはあなたの体をリセットしています。

あなたはあなたの身体的、化学的、神経筋の健康をリセットしています。

あなたは人生における課題や逆境を克服できることを証明しています。

あなたは信仰の筋肉を鍛えています。

あなたはできるからすべてを行うことができるという筋肉を鍛えています。

そして私たちは28日目にいます。

今日は自分の旅路を振り返り今日の自分の進歩を祝うことについて少しお話ししたいと思います。

つまり見てください。

あなたは「これをやる」と言うだけで特別な人です。

あなたは目標を書き留めて毎日読んでいることで本当に特別な人です。

あなたはまた、その理由を書き留めてそれに取り組んでいることでも本当に特別な人です。

そしてあなたが毎日これらのビデオを見てこれがプロセスの一部であり旅の一部であり

あなたが達成していることを知っていることであなたは本当にすごい人です。

あなたは28日目に到達しました。

あなたはできる。

あなたがこれを完了しこれを成功裏に完了することに私の心には疑いがありません。

あなたは気分が良くなっていることを知っています。

あなたは機能が良くなっていることを知っています。

あなたはこのプロトコルでほぼ1ヶ月を終えました。

あなたがやってきたことを見てください。

あなたがどこから来たのかを見てください。

私はあなたにこれを軽視してほしくありません。

これは本当に重要なことです。

私はあなたに少し時間を取って「私はこれをやった。私がやっていることを見てください。

そしてもし私がこれを達成できるなら他に何を達成できるだろうか?」と思ってほしいのです。

そして答えはあなたが頭を向けて計画を立てれば何でもできるということです。

私たちはこれを行うためのツールとスキルセットを提供しています。

あなたがやっていることは実行するだけでありそれがあなたが行う必要があるすべてです。

そしてあなたは古いパターンを壊し新しいパターンを再構築する必要があります。

そこであなたの旅を振り返るためのバイオハックをいくつか紹介したいと思います。

それはあなたが行うことができる強力なツールです。

1 つ目はジャーナリングと振り返りです。
これは大きなバイオハックです。
毎週時間をとってください。
毎日である必要はありませんが少なくとも毎週です。
私個人的には日曜か月曜に行うのが好きです。
私は実際に日曜と月曜の朝早く時間をとって座りその週に自分が達成したこと
そしてこれから達成しようとしていることを振り返ります。
ジャーナリングは自分の進歩を記録することを可能にし
あなたはそれを記録を書き残すことができます。

あなたは携帯電話でジャーナリングをすることができます。
オーディオジャーナルをすることもできます。
ビデオジャーナルをすることもできます。
私は、皆さんに常にビデオジャーナルを行うことをお勧めしますが
特に 45 日間チャレンジの間はそうです。
もしあなたが 3 分以下の間、カメラの前に座って自分のこと、自分の場所、自分の日記、自分の苦勞、
自分の達成、自分のストレスそしてそれらをどのように克服したかについて話すだけで
あなたがそれを見返したときあなたは今とは違う人です。
あなたは本当に違う生き物です。

2 つ目これは強力です。
視覚的なタイムラインを作成するのです。
もしあなたが視覚的なタイムラインを作成できるならそのためには時間が必要なのです。
45 日間のチャレンジがあります。
あなたはこのチャレンジにおける自分の進歩を記録することができます。
あなたは物理的なボードに重要な出来事、成果を書き出すことができます。
例えば 1 日目、私は始めたこれは大きなことです。
3 日目私はこれをした。
7 日目私はこれだけの体重を減らした。
8 日目私はこれを実行した。
つまりあなたが祝うことができ、イルストーンを見ることができる途中の小さなことなのです。
そうしてください。
それはとても強力です。
マインドフルネス瞑想、1 日に 10~15~20 分時間をとってただ静かにしてただ呼吸をし
自分の呼吸に集中し自分の体に耳を傾けてください。
ただそうあるままに毎日数分間、自分がそうあることを許容してください。
それは本当に強力なことです。

そして旅を振り返り感謝と自己への思いやりを意識すること。
もしあなたが感謝と自己への思いやりに集中できるならあなたはそれを手に入れたのです。
あなたはこれを理解したのです。
もう一つあります。
成功プレイリストを編集するのです。
これは私にとって大きなことです。
ですから私は人生のいつでも成功プレイリストを持っています。
もし私が克服しなければならない課題に直面したとき私は自分の過去にさかのぼって「ちょっと待てよ。
私はこれを克服した。私はあれを克服した。私はこうやってそれをやった。そして私はそれを克服した」
と考えることができます。

私は自分の人生で課題を克服したすべての時間のプレイリスト、つまり脳内の記録を持っています。
そして今、私は「分かった。私にはできる」と分かります。
そして私とその反対側に行ったとき私はどうだったのかも分かります。
私は自分の脳の中に何かを訓練しました。
しかし私が破綻しそうだと感じたときそれは私がブレイクスルーを起こそうとしているときだと
私の脳は文字通り言い考えています。
ですからもし私が落ち込んでいたり疲弊していたり消耗しきっていると感じているなら
ブレイクスルーがやってくることを知っています。
私はそのドアの向こうには素晴らしい何かがあることを知っています。
そして今ではプレッシャーやストレスがあるたびに興奮しています。
なぜなら私はそのプレッシャーその課題、その問題の向こう側には美しい何かがあることを認識する
ように脳を訓練してきたからです。
私はただ試されているだけなのです。

そして私は振り返ることのできる成功プレイリストを持っています。
そして最後に自己評価を行うことです。
定期的に自分の進歩を評価するのです。
構造化された自己評価ツールのアンケートです。
自分自身に質問をすることです。
私は定期的に自分自身に問いかける4つか5つの質問があり
その1つは「これは私にとってどうなのか?」です。
そして私が達成しようとしている結果を改善するために何ができるのか?あなたの人生の質は
あなたが自分自身に問いかける質問の質に比例します。
私は自分が達成したい結果を達成するために私がやるべきことをすべてやっているだろうか?
私は自分自身が目標を達成するために、切な量の成功ツールと原則に囲まれているだろうか?
自分自身にこれらの質問をしこれらのことを行いそして自分がどこから来てどこにいて
どこへ行こうとしているのかという旅路を振り返るだけです。

そしてあなたの行く先は本当に無限です。
私はあなたが今それを知っていることを知っています。
そして最高のものはまだこれからです。
あなたは自分がここまで到達したことをすでに証明しています。
前進し続けましょう。

今日が素晴らしい一日になることを知っています。
皆さんのことを誇りに思っています。
皆さんのことをどれほど誇りに思っているかお伝えしきれません。
もっと深くそれを反映できたらと願うばかりです。
そしてあなたがそれを感じてくれていることを願っています。
そしてあなたが自分自身を誇りに思っていることを願っています。
なぜなら、あなたがこれをやっているからです。
私たちはただ車の地図と鍵を与えているだけです。
あなたはまだこれを運転しているのです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

29 日目 一貫性がカギ

今日は 29 日目です。

5 週目です。

すごい 5 週目です。

あなたはやり遂げました。

あなたは今 1 ヶ月の節目を過ぎました。

45 日間イーजीリセットチャレンジの 5 週目 29 日目です。

あなたは身体的、化学的、感情的、精神的に体をリセットしています。

あなたは達成の筋肉を鍛えています。

そして私はあなたの今いる場所あなたがどこから来たのか今日どこにいるのか

そしてどこへ行こうとしているのかをととても誇りに思っています。

今日は視覚化の力についてもう少しお話したいと思います。

科学的小および神経学的な観点から視覚化について何か言うべきことがあるのです。

皆さん覚えているかどうか分かりませんが 1990 年代にはシカゴ・ブルズのおかげで

視覚化が非常に強力で、非常に著名になりました。

それはマイケル・ジョーダン、フィル・ジャクソン、スコッティ・ピッペンなどシカゴ・ブルズが
全国チャンピオンの地位を維持していた時期です。

彼らが明らかにしたのは彼らが何が起きているのかそして何が起こるかを常に視覚化していた
という事実でした。

そして今や私たちは科学的にあなたが何かを視覚化するときとそれが実際に物理的に起こるときとの
違いを体と心が認識しないことを知っています。

あなたは起きていることを視覚化しそのエネルギーを放出することであなたにやってくる結果を
促進することができます。

実際 45 日間イーजीリセットチャレンジの本とマニュアルを見ると視覚化の背後にある科学の一部が
書かれています。

そのことについて少しお話ししましょう。

視覚化はしばしばメンタルイメージやメンタルリハーサルと呼ばれあなたが何をするのか

何を言うのかどのように対応するのかそしてそこからどのような結果を得るのかを

リハーサルすることです。

そこで皆さんが使えるツールをいくつかご紹介しましょう。

視覚化の神経学的な基礎から見るとあなたの脳はこれらを見てこれらの運動ニューロンを
持っています。

そしてもし私が、自分が運動をしていて幸せで健康で痩せていて体調が良く愛し合っていて

美味しいものを食べていて自分の世話をしている自分がやりたいことをしている

世界中を旅している幸せで健康で豊かで賢い自分を視覚化するなら

私の体内のそれらの運動ニューロンは働き始めそれらの経路を作り始めます。

ですから昼間に視覚化するだけでなく夜寝る前にも「私は幸せで、健康で、豊かで、賢い。私の体は今夜よく眠るだろう。私は寝ている間に体を癒すだろう。私は寝ている間に修復するだろう。私の代謝とホルモンは活発になるだろう。私は脂肪を燃焼させている。私は解毒している」と意図を設定し視覚化のトーンを設定してください。

これらの視覚化は非常に強力です。

それは脳に非常に強力な影響を与えます。

2つ目にそれは神経可塑性と呼ばれるものを発達させるのに役立ちます。

皆さん私たちの脳は常に適応と変化の状態にあります。

そしてもし私たちがそれを使わなければ私たちはそれを失います。

そしてもし私たちが常に肯定的な視覚刺激を与えているならそれは単に見るだけでなく匂いを嗅ぎ感じそして真の視覚化の瞬間にいるようなものです。

それは脳内の網様体賦活系と呼ばれるものを活性化します。

これは情報をフィルタリングして現実にするニューロンのネットワークです。

そしてそれが脳のパターンを再形成するものです。

今、皆さんにお伝えしているのには理由があります。

それは皆さんが脳の再パターン化の5週目に入ろうとしているからです。

3つ目は、覚化の心理的な利点です。

これを聞いてください。

それは自信を高め不安を軽減します。

皆さん私たちは今、4人に1人の成人が何らかのレベルの不安を抱えているという最近の統計がある世界に住んでいます。

さて視覚化は安全で効果的な自然な観点からそれを克服するのに役立つツールの1つとなることができそれは皆さんが他の目標を達成しさらに設定するのに役立ちます。

明らかにこれには健康と幸福の要素があります。

視覚化はあなたのストレスレベルを軽減することが証明されています。

そしてほとんどの医師は、ストレスが地球上のすべての病気の最大の原因であると言うでしょう。

そして5つ目は視覚化の応用です。

あなたはこれを運動能力、最高のパフォーマンス、企業のパフォーマンスに使用することができます。

あなたはその意図を設定しそれを視覚化することによってより幸せでより健康で

よりバランスの取れた人間になることができます。

ですから私は皆さんに視覚化の力が現実であることを理解してほしいと思います。

私はあなたがこれを実践してほしいと思います。

なぜならあなたが何かを実践すればするほどあなたはそれをより完璧にできるからです。
友人や家族、愛する人たちと視覚化について話してください。
そしてあなたが考えていることはあなたがもたらしあなたが感じて考えていることは
あなたの人生に現実化されるということを忘れないでください。
そしてそれが真実であることを私たちは科学的な世界で知っています。
さて皆さん私は行かなければなりません。
今日この朝のメッセージを皆さんと共有したかっただけです。
ですから世界のどこにしようともあなたが素晴らしい一日を過ごしていることを願っています。
素晴らしい一日を。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex. 体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

30 日目 がんばればもうすぐそこ

今日は 45 日間イージーリセットチャレンジの 30 日目です。

皆さんの中にはここまで来れるとは思っていなかった人もいるでしょう。

皆さんの何人かはこれを順調に進めています。

これはすべてあなたの心の筋肉を鍛えることです。

それはすべてあなたが本当に何をすることができるのかを構築することであり

あなたは素晴らしい結果を得ています。

そして私はソーシャルメディアで見られるすべての結果、そしてあなたが取り組んでいる

45 日間のイージーリセットチャレンジに全力で取り組んでいる皆さんから世界中で得ている肯定的なフィードバックにとっても感動しています。

今日は本当に重要なことつまり休息の重要性について少しお話したいと思います。

私は昔、両端からロウソクを燃やしていたような男です。

「死んだら眠る」と言っていましたよね？

それはあなたがより早く死ぬことになるということだけを意味するのです。

しかし現実にはあなたは休む必要があるのです。

あなたの体は修復し回復する時間が必要です。

マニュアルと本、45 日間イージー、チャレンジの本では実際に休息と回復の重要性について話しています。

私たちはそれについて徹底的に説明しています。

休息の重要性と癒しのための時間をとることについて理解してほしいいくつかのバイオハックをお伝えしたいと思います。

見てください。

それはアクティブレストと呼ばれるものです。

それは完全に活動しないことの代わりにあなたがその日に軽い活動に従事することができるバイオハックです。

もしあなたが疲弊しているだけならまたはあなたが 2、3 日前に激しいトレーニングをしたなら

またはあなたがやりすぎたあなたが過度に刺激されたならそれはあなたがアクティブレストを行う時。

アクティブレストは血液循環を促進し筋肉や体に栄養を届けます。

それはすべて体を動かすことです。

アクティブレストとしてできることは何でしょうか？

散歩に行くこと水泳に行くこと衝撃の少ない運動、関節を揺さぶったり体を動かさすぎたりするものは何もありません。

活発に。

アクティブレスト。

2つ目は睡眠を優先することです。

もしあなたが睡眠を優先するなら私は最初から言ってきたようにほとんどの人は完全な暗闇の中で中断することなく8時間の睡眠が必要です。

そして8時間の睡眠をとった場合の遺伝子やあなたの気分に基づき8~10時間の睡眠が必要な人もいます。

そしてこの目的は次のとおりです。

休息日を利用して質の高い睡眠を補ってください。

そこで私が使うバイオハックをお教えします。

私は月曜日から金曜日までかなり頑張ります。

本当にかなり頑張ります。

つまり週に40時間は私の最初のパートタイムジョブのようなものです。

しかし私は睡眠を優先し瞑想と休息を優先し私がしている仕事をするができるようにしそれに追いつくことができるようにします。

しかし日曜日は休息の日です。

私は日曜日は少しだけ寝坊するでしょうし日曜日の午後に昼寝をするかもしれません。

実際そうするでしょう。

そしてそれは私の体が前の週のすべてのストレスからリセットし再充電し修復するのに役立ちます。

そしてもしあなたが疲弊しているならできる最善のことの1つは、ただ昼寝をすることです。

休息を優先してください。

聞いてください。

回復のための栄養です。

これをお伝えしましょう。

これは強力なものです。

皆さんの中には疲れていて適切に回復できない人がいます。

それは睡眠のせいではありません。

それはあなたの体内で栄養素を得るための正しい燃料を持っていないからです。

特に休息日には栄養価の高い食品を摂取することに焦点を当ててください。

特に健康的なタンパク質と健康的な脂肪、そしてたくさんの抗酸化物質が豊富な食品を摂取してください。

もしあなたが果物を食べるならベリーのような抗酸化物質を多く含む果物を食べてください。

大好きですベリー。

これは筋肉の修復を助け炎症を軽減しグリコーゲンの貯蔵を回復させ回復を助けます。

4 つ目は水分補給と電解質バランスです。

私は水分補給を非常に重視しています。

私は毎日、体重の半分のオンスの水を飲むか量の緑茶やその他のハーブティーを飲むようにあなたに勧めます。

しかし水を生きた水のようにするために水素を注入した水を入れたり水にレモンやライムを絞ったり水にグレーのケルティックソルト、ヒマラヤソルト、またはバハゴールドソルトをひとつまみまたはひとつかみ入れたりすると、の水を生きた水にするのに役立ちます。

そしてそれらの電解質が鍵です。

その塩はとても強力です。

とても強力です。

ちなみにあなたの体に必要な 92 種類の栄養素をすべて摂取したい場合はそれを実現する簡単なバイオハックがいくつかあります。

バハゴールドソルトまたはケルティックソルト、シーソルトを使用すると約 85~90 種類のミネラルが含まれています。

ほとんどのものがそうであるはずですが。

シーモス。

オーガニックのシーモスを摂取することは体内のすべてのミネラルとマクロ栄養素および微量栄養素を摂取する非常に良い簡単な方法です。

それらの種類のことをしないとそれを得ることは非常に困難です。

ですから水分補給と電解質です。

5 つ目はフォームローリングとマッサージを受けることです。

お伝えしますが私は本当に興奮しています。

なぜなら今日の遅い時間にマッサージ、全身マッサージを受けるからです。

私は少なくとも 1 時間、時には 1 時間半のマッサージをするというこれを通常 2 週間ごとに行います。

そこでは私だけに集中します。

私はフォームローリングも行います。

私はベッドのそばにフォームローラーを持っており週 7 日のうちおそらく週 5 日は体全体をフォームローリングするのに 5 分間費やしています。

5 分で済みセルフマッサージをしているようなものです。

しかしこれらの小さなことこれらの小さなツールこれらの休息の重要性

そして自分自身の世話をすることそれはすべてセルフケアです。

そして皆さんセルフケアこそが真のヘルスケアなのです。

しかしもしあなたが自分自身の世話をしていなければヘルスケアを受ける方法はありません。

そして皆さんの多くがこれを教えられておらずあなた方の思考や知識の中にはないことを知っていますがこれは現実です。

これは真実です。

そしてそれが皆さんに響くことを知っています。

そしてあなたがこれを実行し始め定期的に自分自身の世話をすると肯定的な結果に気づくでしょう。
ですから聞いてください 30 日目です。

さあ行きましょう。

皆さんは素晴らしい 45 日間イージーリセットチャレンジをしています。

皆さんのことを本当に誇りに思っています。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

31日目 進歩への道を受け入れよう

今日は31日目です。

あなたは31日目に到達しました。

あなたのことをとても誇りに思っています。

あなたが違って見えることを知っています。

あなたが違うように感じていることを知っています。

あなたが違うように機能していることを知っています。

それはプロセスです。

そして聞いてください。

この45日間のチャレンジは1年の間に複数回に分けて行うことができます。

うまくいけばあなたはこの45日間のリセットを行い

そして今あなたはこれから先、幸せで健康で豊かな生活を送るために人生をリセットします。

あなたはあなたが開発し作り上げてきたこれらの習慣とパターンを身につけ

これをあなたの新しい生活と新しいルーティンの一部として保ちます。

だからこそ今日私はあなたに最終目標を視野に入れることについてお話ししたいと思います。

本当の最終目標は何でしょうか？

ここでの本当のマスタープランは何でしょうか？

それが何であるか知っていますか？

それ、自分の人生をコントロールすることです。

あなたが自分自身と自分の人生をよりコントロールしあなたが自分の心に決めたどのような結果を達成する能力と責任を持っていることを知れば知るほど良いのです。

それがこのリセットの目的です。

それは単に体重を減らすことだけではありません。

それは単にマニュアルに従うことだけではありません。

それは単に本を読むことだけではありません。

それは単に運動することだけではありません。

それはそれらのことのいずれでもありません。

それはあなたはあなたの力を活用することができることを理解することです。

今後あなたが抱えるいかなる状況や問題においてももしあなたがこれを達成できるなら

あなたはそれらの問題のいずれも達成することができます。

さて私が皆さんと共有したいのは、最終目標を視野に入れるために使用できるいくつかのツールです。

さてあなたが望むならいくつかのバイオハックです。

そしてこれらのいくつかは私たちがあなたのために書いた本、45日間イーजीリセットチャレンジに記載しています。

さあ始めましょう。

最終目標を視野に入れることです。

1 つ目は目標をマイルストーンに分割することです。

私たちは 45 日間あります。

このチャレンジの中で私は何度もあなたに目標を再考しましょう。

目標を調整しましょう。

目標を変更しましょう。

目標の背後にある理由が巨大であることを確認しましょうと言ってきました。

あなたの大きな目標をより小さく管理しやすいマイルストーンに分割してください。

もし私が 100 ポンド減量したいと思った場合それを 45 日間で行うことはできません。

それを実行するには 12~24 ヶ月かかるかもしれません。

しかし私はそれを月次、週次および日次の目標と行動ステップに分割することができます。

そうしてください。

それらを細かく分割してください。

2 つ目に視覚的なリマインダーを持つことです。

多くの人は手がかりを持つでしょう。

時々彼らは鏡に付箋を貼るでしょう。

あるいは彼らは自分の指に小さな点を付けるでしょう。

彼らは小さな正方形や三角形のようなものを描くでしょう。

あるいはブレスレットを身に着けたりタトゥーを入れたりあるいは自分がゾーンにいる

目標達成に固定されていることを示す視覚的なリマインダーになるようなことをするでしょう。

それはあなたの目標の写真かもしれません。

それは本当に痩せて鍛えられたカッコいい体をしたあなたの顔の写真かもしれません。

それはランボルギーニに乗っているあなたかもしれません。

それはあなたに宛てて書かれた将来の日付に設定された 500 万ドルの小切手かもしれません。

視覚的なリマインダーが必要です。

それはあなたの目標を心の最前線に保つように促すものです。

もしあなたがそれを一貫して行うなら、あなたは驚くでしょう。

例えば私の目標は携帯電話の前面に書かれています。

ですから私が携帯電話の電源を入れるたびに私のスクリーンセーバーがオンになり

それは私の目標なのです。

3 つ目に定期的に自分の進捗状況を見直すことです。

私たちは過去 30 日間以上それを行ってきました。

私たちは進捗状況を見直してきました。

あなたは戻ってあなたの進捗状況がどうなっているのか物事がどのように進んでいるのかを

チェックし修正する必要があります。

これらの目標を達成するために何を修正する必要があるでしょうか？

目標を達成したい場所に到達するために何を変更、調整する必要があるでしょうか？

何を取り除く必要がありますか？

そして、何を追加する必要がありますか？

この定期的な振り返りの目的はあなたが最終目標と一致していることを確認することです。

最終目標は変わるべきではありませんが途中でマイルストーンが変わる可能性があります。

さて4つ目に自分の「なぜ」を再検討することです。

私はなぜそうするのかという理由が十分に大きければやり方は簡単だと言いました。

それは意図的なダジャレでありあなたはこのプログラムでケーキを食べるべきではありません。

しかしそれは本当です。

もしあなたが最終目標を念頭に置きその「なぜ」を検討し続けるならその目的は

これらの目標を追求するより深い理由とつながり情熱と粘り強さを維持することです。

そして特に困難な時期にはもしあなたが困難に直面しているなら戻って自分の「なぜ」を見てください。

そしてその「なぜ」は「私はビキニを着て見栄えを良くしたいだけだ」とか「この結婚式やデートで

見栄えを良くしたいだけだ」とかいうものよりも大きなものである必要があります。

それは深く充実した目的にする必要があります。

そして短期的な報酬を設定してください。

私たちは人間として報酬に応えます。

ですから自分にご褒美を与えてください。

あなたが達成しようとしている目標を達成しようとするという制限内に留まる

あなたがやりたいことは何ですか？

あなたのチャレンジの最初、途中、または終わりに向けてメリットを得ることができるように

報酬を調整してください。

それは目標を達成してすべてを達成したという最後にだけ達成される目標ではありません。

ですからそれはすべて最終目標を念頭に置いて始めるということです。

そしてその最終目標は見栄えを良くし気分が良いと感じることよりもはるかに大きいものです。

それは機能性、つまり自分の望むことを自分の都合の良い時に自分の条件で

そしてそれを行うエネルギーを持つことです。

ですから私はあなたを誇りに思います。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

32日目 最高の自分をつくる

45日間イーजीリセットチャレンジの32日目です。

皆さんはここにいます。

皆さんは素晴らしいことをしています。

私はあなたを誇りに思っています。

あなたは大きな変化を遂げています。

最高のものは本当にこれからやってきますが今日は本当に重要なことについてお話したいと思います。それはこの45日間のチャレンジを達成するだけでなくあなたの人生のすべての課題を克服する上で重要なことです。

そしてそれはマインドフルネスを理解しあなたがマインドフルネスとマインドフルネスのいくつかのテクニックを利用して人生におけるストレスの多い時期や課題を乗り越える方法を理解することです。なぜならもしあなたが自分の心をコントロールできるならあなたはどんなことでもすべてをコントロールできるからです。

そこでマニュアル、本、45日間イーजीリセット本に載っているいくつかのバイオハックをお教えしたいと思います。

もしあなたがそれを持っていないならその本を入手してください。

1つ目。

チャレンジ中のマインドフルネスとストレス管理に関するヒントです。

1つ目に呼吸への意識から始めてください。

もしあなたが5~10分間、呼吸に集中するだけであなたの脳、副腎、腸のストレス成分の一部を再配線できることを知っていましたか？

それはあなたのストレス反応を下げることができます。

そして私たちの多くが物事に反応し反発する理由は私たちがストレスを抱えすぎているにもかかわらずそれに対処する方法を知らないからです。

ですから呼吸すること自分の呼吸を意識することです。

そしてボックス呼吸と呼ばれるエクササイズがあります。

今すぐボックス呼吸エクササイズをお教えします。

同じ長さの各辺を持つ箱を視覚化してください。

ですからあなたが行うのは一連の呼吸を吸ったり吐いたりすることです。

しかしあなたは同じ時間だけそれを行うことになります。

ですから私が箱を描くとき私は最初の息を3つ数えるか5つ数えるまで吸い込むつもりです。

ですから私は3つから5つ数えるまでそれを保持し同じ長さで保持します。

次に3つから5つ数えるまでそれを吐き出します。

そしてもう一度息を吸い込むつもりです。

つまり吸い込んで保持して吐き出して保持するのです。

吸い込んで保持して吐き出して保持するのです。
それは箱です。
それは等しい辺を持っています。
等しく吸い込み等しく吐き出し等しく保持するのです。
あなたはそれを行うでしょう。
それはあなたの酸素をリセットすることができます。
人々が抱える問題のほとんどは酸素不足です。
ストレスを感じると私たちは浅く呼吸しそれが体にストレスを与えます。

2つ目に私たちは非難しない観察を練習する必要があります。
これはヒントです。
マインドフルネスを実践するときは自分の思考、感情、感覚を良いとか悪いとかラベル付けせずに観察してください。
もしあなたが結果から切り離し自分が持っている感情から切り離すことができるならそれを良いとか悪いとかラベル付けしないでください。
それが何であるかとしてラベル付けしてください。
この非難しない観察は自己への思いやりを育みます。
そしてセルフケアは真のヘルスケアですがあなたは自己への思いやりを持つ必要があります
それは物事に衝動的に反応する傾向を減らします。
これはブレイクスルーにとって非常に重要です。

3つ目にマインドフルネスを日常生活に取り入れてください。
もしあなたが食べる時運動するとき人々と関わる時皿を洗うとき家事をするときなど毎日のタスクにマインドフルネスを取り入れるとこれは改善します。
そして自分の体が現在にとどまるための能力を取り入れます。
私は日中これをよく行います。
あなたは「立ち止まってバラの香りを嗅ぎなさい」という古い言葉を覚えていますか？
私はいつも立ち止まってバラの香りを嗅ぐわけではありませんが私はそれらを見ています。
私はそれらを見ています。
私は人々を観察します。
私はただ自分を状況に置き一日を通して周囲のシナリオで、できる限り現在に存在しようとしています。
なぜならもしあなたが過去に焦点を当てると過去についての不安を抱えるからです。
そして多くの場合、それはうつ病を引き起こす可能性があります。
そしてもしあなたが未来に焦点を当てると何が起こるか分からないために不安を感じます。
しかしもしあなたが現在に焦点を当てることができればそれは贈り物です。
ですからできる限りマインドフルであることを試みてください。

4つ目にマインドフルネスを使ってストレスを管理することです。
マインドフルネスはストレスを管理しストレス要因とあなたの反応の間にスペースを作るための強力なツールとなり得ます。
ですから反応しないでください。
対応してください。
何か肉体的、化学的、感情的、精神的、財政的、人間関係的にあなたにやってくる時自動的に反応しないでください。
少し時間をとってください。
呼吸をしてそれに対応することを学んでください。
対応することは反応することよりも優れています。
反応することは反射的な反応です。

そして5つ目に定期的な練習に取り組むことです。
もしあなたが定期的なマインドフルネスに取り組むことができれば私はあなたに一日中私は自分の呼吸とともに感謝とマインドフルネスを実践していると伝えます。
もし私が息を吸ったり吐いたりしているなら私は自分の状況と周囲にあるものに気づいていることを知っています。

そして私はあなたに伝えます。
私はイリノイ州中部の養豚農家の息子です。
30年前に出てきたこのすべてのくだらないマインドフルネスのこと。
私はあなたにそれはデタラメだと言いました。
何だと思いませんか？
私は間違っていました。
私はとても間違っていました。
それはブレイクスルーへの道です。

それは本当に自分の体に挑戦し自分の体と自分自身に自分の残りの人生が自分の人生の最高のものになるだろうと伝えるための方法です。
そして私は幸せになり今、自分のマインドフルネスに集中するつもりです。
さて皆さん私は行かなければなりません。
今日これらの考えを皆さんに伝えたかっただけです。
あなたはとても素晴らしいことをしています。
あなたのことをとても誇りに思っています。
32日目が終わりました。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

33 日目 ゴールラインを受け入れよう

今日は 33 日目です。

なんと 45 日間イーजीリセットチャレンジの 33 日目です。

今日は感謝のメリットについて少しお話ししたいと思います。

感謝については以前にもお話したことがあると思います。

私は感謝のジャーナリングについて教え感謝の状態を維持することについて教えました。

しかしもしあなたが自分のいる場所、自分がどこから来たのかそして将来どこへ行けるのかという機会に感謝できるならその感謝の姿勢は想像もできないレベルにあなたを連れて行くことができます。

そこで本、45 日間イーजीリセットチャレンジの本にあるいくつかのブレイクスルーについて少しお話ししたいと思います。

しかし今日はハイレベルでこれらについてお話ししましょう。

もしあなたが自分の視点を変えることができるならこれは非常に重要です。

視点を変えることは強力です。

もしあなたが感謝を持ってそれを行うことができるなら

私たちはあなたの焦点を変えることができます。

そして何が起こるかということあなたの視点がより楽観的な見通しを育てます。

それは羨望の感情を減らします。

それは憤慨を減らしそれは欲求不満を減らします。

多くの人々が私がこれをしているのに彼らは私よりも良い結果を得ていると羨ましがります。

しかしあなたは他の人と自分を比較するのをやめる必要があります。

それは良くありません。

これはその役に立ちます。

人々は計画に対する確信と自信を欠いているために憤慨と欲求不満を感じます。

45 日間イージープログラムはあなたに計画を与えるためのものです。

しかしもしあなたが自分の視点を変え未知のものに苛立ちを感じるのではなく

興奮することができればそれは美しいものです。

そしてもしあなたが結果から切り離しただプロセスを楽しみその過程であなたが誰になるかを楽しむことを学ぶことができればそれらはあなたにとっての鍵となります。

2 つ目にそれは人間関係を強化するのに役立ちます。

もしあなたが感謝に焦点を当てることができればあなたは周りのすべての人々との関係をより良くしあなた自身の関係をより良くするでしょう。

聞いてください。

もしあなたが私のような人ならおそらくあなたは、周りの他の誰よりも自分自身にひどい言葉をかけているでしょう。

実際もしあなたの人生にあなたが自分自身に語りかけるようにあなたに語りかける人がいたなら
おそらくあなたはそれらの人たちと一緒に過ごさないでしょう。

そうですね？

もしあなたが感謝と現在とマインドフルネスを実践するならあなたは感謝を表現することができます。

それは他人の人間関係を強化しあなた自身との関係を強化します。

それはより深い絆を育みます。

コミュニケーションを改善し全体的な人間関係の満足度を高めます。

それらすべてにサインします。

3つ目に感謝は精神的な健康を改善します。

最近の調査では4人に1人の大人が人生において何らかの精神疾患やストレス、
うつ病の問題を抱えていると言われています。

これはそのための解決策となり得ます。

あなたはより多くの錠剤、薬、ローションを必要としません。

あなたにはより多くの感謝が必要です。

定期的実践される感謝の姿勢は実際にうつ病を軽減し不安を軽減することができます。

そしてよりポジティブな精神的な考え方を促進します。

それはより強い自尊心と幸福感を向上させます。

4つ目にそれは回復力を高めます。

皆さん人生はすべて試練です。

それはすべてあなたがそれらの試練と試練にどのように反応し対応するかということです。

感謝は個人が逆境の中で意味と強さを見つけるのを助けることによって回復力を高めます。

もしあなたが逆境の中で強さを見つけることができるならそれは非常に強力なツールであり
非常に強力な財産です。

ちなみに人々はあなたが恵みと忍耐と感謝の気持ちを持っていることを知り

あなたが回復力を処理できることを知るとただあなたと一緒に過ごしあなたといるためだけに
何マイルも離れた場所からやってくるでしょう。

5つ目にそれはあなたの身体的な健康を促進します。

あなたが感謝の気持ちを持ち感謝しているときあなたの免疫システムが改善し

あなたの心臓機能が改善しあなたの血液循環が改善しあなたの肉体的な痛みが軽減し

あなたの感情的なストレスが軽減します。

あなたはより健康で祝福された人です。

つまり感謝の姿勢は単なるフレーズ以上のものなのです。

そしてホールマークのポストカードで見られるようなものではありません。

それは現実のものです。あなたはそれを実践する必要があります。

あなたはそれらの筋肉を動かし毎日それらを鍛える必要があります。

あなたは課題に直面するでしょう。

そしてあなたはそれらの課題をどのように乗り越えるかを学ぶ必要があります。

皆さん私は皆さんのことをとても誇りに思っています。

あなたは素晴らしい仕事をしています。

これはとても素晴らしいです。

途中のあなたの進歩を見るのはとても楽しいです。

聞いてください。

感謝してください。

あなたには祝福される機会がありあなたは好意的に扱われているという感謝の気持ち。

つまり感謝の姿勢を持つことであなたが経験していることを乗り越えてください。

そして私はあなたが愛されていることを知ってほしいのです。

私はあなたに感謝しています。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

34 日目 決意があなたを定義する

今日は 45 日間イーजीリセットチャレンジの 34 日目です。

あなたは可能だとは思ってもいなかった結果を得ることができるように自分の人生をリセットしています。

あなたは身体的、化学的、感情的、精神的に変化しておりそれはあなたが持っているすべての制限的な信念を超越します。

そして私はこれに参加しあなたの成長を見守ることができることにとても興奮しています。

そして私は興奮しています。

なぜならあなたのテストはあなたがやっていることを達成するように他の人を鼓舞し教え手を差し伸べそして動機づけるのに役立つ証になるからです。

今日はチャレンジ後に結果を維持する方法について少しお話したいと思います。

私たちは近づいています。

エンドゾーン、ゴールは目の前にあります。

私たちは最初の再起動を達成するまであと数日です。

ではこの勢いを残りの人生にどのように維持すればよいでしょうか？

なぜなら私はあなたがただこの素晴らしい 45 日間チャレンジを行うだけでなく突然あなたは後退し以前の状態に戻ってしまうことを望んでいないからです。

しかし現実はこちらです。

もしそうしたとしてもあなたがしなければならないことはまた飛び乗って再び始めることだけです。

人生は転んで立ち上がり正しいことを行いあなたが値するものを得ること

そしてセルフケアはすべて自己回復力なのです。

ですから今日はそれらの結果を維持することについて少しお話したいと思います。

そこで、結果を維持するために今すぐあなたが始めることができる 5 つのバイオハックを紹介します。持続可能な習慣を作りましょう。

私たちはこの 45 日間リセットを通してそれを実践しています。

私たちは私たちが開発した習慣を毎日のルーティン、管理しやすく簡単なものに移行しています。

あなたはすでにそれを実践しています。

ですから短期的には長期的には運動を続けること食後に散歩に行く習慣、水を飲む習慣、

重曹を使う習慣、塩を使う習慣、きれいな食品を食べる習慣を続けてください。

これらの習慣をサプリメントとバイオハックの習慣と合わせて行うことで

習慣による新しい一貫性の筋肉を鍛えることができます。

2 つ目に定期的に自己評価と自己反省をしてください。

定期的に年に数回、月に数回、必要なことは何でもしてください。

首から上の状態をチェックアップしてください。

座って自分に質問をしてください。

私はどうしている？

私たちはどう感じている？

私がしていることすべてはうまくいっているだろうか？
それは私にとってより大きな利益になっているのだろうか？
それとも良いことよりも多くの害を引き起こしているだろうか？
これらは人間として定期的に自分自身に問いかけるべき深刻な自己評価と質問です。
それこそがセルフケアなのです。
あなたは自分自身を評価し定量化する質問をする方法を学ぶ必要があります。

3つ目に自分の「なぜ」とのつながりを維持することです。
皆さんあなたが毎日なぜそうするのかについての質問や声明を読まなければならない理由があるのです。
毎日目標を読み自分の「なぜ」を見てください。
もし私たちがあなたの「なぜ」とそれがどのように実現するかを結びつけることができればその方法は簡単になります。
またそれらの感情的な「なぜ」がただ目的志向で、あなたの中心的な動機とのつながりを保つことであなたとあなたの健康行動を維持しあなたが古いパターンに戻ってしまうのを防ぐのに役立ちます。
なぜならあなたの体は古いパターンに戻ろうとするからです。
45日間は素晴らしいです。
あなたは45日間で人生を変えることができます。
しかしもしあなたがそれを意識しておらず自己反省をしていなければ45日後にはあなたが始めた場所に戻ってしまう可能性があります。
ですからあなたの「なぜ」とのつながりを持つことは強力です。

4つ目に定期的なミニチャレンジを取り入れることです。
年に数回、45日間のリセットを行う。
5日間のリセットを行う。
長期的な断食を行う。
ワークアウトチャレンジを行う。
定期的に自分自身を変化させることに挑戦することはあなたがすべきことです。
ミニチャレンジ、小さく、短くさいなミニチャレンジはあなたを意欲的にし続け成長のための新しい機会を与えます。
またそれらはあなたの体が達成感を得るのに役立ちます。
それこそが私たちが望んでいることです。
私たちは常に何かを達成している必要があります。

5つ目にあなたの環境を最適化することです。
ひねくれた考えを持つ人々に囲まれないでください。
あなたはこれらの成果を得て成功するためにとっても努力してきました。
被害者になりたい人にあなたを被害者化させないでください。
あなたに対して形成された武器は成功しません。
あなたは頭であり尾ではありません。

あなたは祝福され好意的に扱われています。

すべてがあなたにとって良い結果になることを忘れないでください。

もしあなたが常に正しい人々、正しいパターン、正しい習慣、そして正しいコミュニティに囲まれていればあなたは意欲的であり続け力を与えられ続け目標を達成し続けるでしょう。

とても強力です。

皆さんをととても誇りに思っています。

さらに進み続けましょう。

次の数日間を最高の数日間にしましょう。

締めくくる時です。

再び本気になり始める時です。

なぜならあなたは、あなたの人生を変えあなたの人生を永遠に変えるような、

今後数日間で起こるであろうより大きなブレイクスルーを経験しようとしているからです。

皆さんまた明日お会いしましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

今日は45日間チャレンジの35日目です。

この最初のチャレンジは残り10日しかありません。

あなたの人生は変えられました。

あなたは振り返り感謝しています。

あなたはセルフケアが真のヘルスケアであることを理解しています。

あなたは自分自身の世話をより良くする方法を学んでいます。

あなたは自分自身に挑戦する方法を学んでいます。

あなたは人生の障害を克服する方法を学んでいます。

そしてそれは非常に強力です。

あなたは自分が誰であるか何をするのかについて、自分の人生における信仰の筋肉を鍛えています。

そしてそれらのことが起こっているときはいつでも非常に強力です。

そこで今日は35日目としてコミュニティとコミュニティサポートの重要性についてお話ししましょう。

そこで皆さんにお伝えしたいアカウントビリティに関する事柄がいくつかあります。

1つ目はアカウントビリティパートナーシップを持ってほしいということです。

同じような目標を共有する人、グループ、チャレンジグループとの

アカウントビリティパートナーシップです。

私たちにはソーシャルメディアグループがあります。

今日の世界にはこれら以外のさまざまなことが起こっています。

もしあなたが関わり続け力を与えられ続け物事を次のレベルに引き上げるのを助けることができる人々の力を理解することができればアカウントビリティグループやパートナーシップに参加してください。

友達、家族、愛する人、同僚、教会、オンライングループとのアカウントビリティグループを持っているかどうかに関わらず関わり続けてください。

人々があなたに責任を負わせあなた自身に責任を負わせてください。

2つ目に志を同じくするグループに参加することです。

ソーシャルメディアにはあらゆる種類のグループがあります。

もしあなたがそうすることが正しいと感じるなら関わることをできるコミュニティがあります。

しかしあなたの体を本当にバイオハッキングする上で重要な部分はフィットネスグループであろうとウェルネスサークルであろうとオンラインフォーラムであろうとあなたを関与させ続け前進させ続けることです。

本当に志を同じくするグループの一員であることはあなたを軌道に乗せ続けるのに非常に役立ちます。

そしてあなたが時々道を外れてしまうとき私たち全員がそうするように

そのグループはあなたが軌道に戻るのを助けることができます。

3つ目にソーシャルサポートストレス軽減グループを活用することです。

私はストレス解消ツールとして特定の社会的交流グループに所属している患者を抱えています。見てください。

私たちは人間はコミュニティの生き物です。

長寿の研究では私たちがコミュニティに属しているときそれが仮想コミュニティであろうと対面のコミュニティであろうとそれは問題ではないことを示しています。

これらのコミュニティはすべて私たちの成長の一部です。

そして世界でより健康的な個人はすべてそれらのコミュニティの一部です。

もしあなたが自分の知識を共有し始めることができる場所に関与することができれば見てください。

あなたはこの45日間のチャレンジこのリセットを経験しておりあなたはツールを学んでいます。

あなたはこれらのことをあなたの人生に応用しています。

あなたは自分の人生を変えています。

あなたの残りの人生はあなたの人生の最高のものになるでしょう。

そしてあなたはこれらのことを持って前進し続けることができます。

しかあなたが教師になるとき、これらのスキルを教え始めるとき人々を鼓舞し動機づけ始めるとき自分のコミュニティのリーダーまたはコミュニティ内のリーダーになるとき

それはあなたがこれを絶対的な次のレベルに引き上げることができるときです。

そして5つ目に一緒に祝うことです。

コミュニティサポートの重要性を備えることの最高のメリットの1つは一緒に祝うこと

あなたの勝利を祝い他の人々の勝利を祝うことです。

それはあなたを動機づけます。それはあなたを鼓舞します。

それは他の人々にも同じことを行い一緒に祝うことは士気を高め肯定的な行動を強化します。

ですからコミュニティに入りコミュニティを始めコミュニティを教え始め

あなたが学んだことを人々に教え始めてください。

なぜなら誰もが一人を教える必要があるからです。

私は45日間イーजीリセットチャレンジの本でこのことについてよく語っています。

そしてそれは本当に人々のためのゲームチェンジャーです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

あなたは今 36 日目にいます。
あなたは突破口を開きました。
あなたはいくつかの変化を遂げました。
あなたの人生と健康、そしてあなたの信仰の筋肉は鍛えられており
私はただあなたをととても誇りに思っておりプロセスの一部になれることをとても楽しみにしています。
前進し続けてください。
今日は今日から前進する上で本当に強力に影響のあることについてお話したいと思います。
聞いてください。
それは誘惑にどう対処するかです。
そして見てください。
私たちはここにいます。
私たちは 6 週目に入っています。
私たちは最後のストレッチをしています。

私は誘惑に対処するという考え方を身につけてもらいたいと思っています。
なぜなら皆さんの中には「さあ、45 日目がもうすぐそこだ。私は外に出てたくさん食べるだろう。
たくさん飲むだろう。私はやり遂げた」と考えている人がいるからです。
もしあなたがそうしたらひどい気分になるでしょう。
これは冗談ではありません。
しかし誘惑に対処するためにできることについてお話したいと思います。
そこで誘惑に対処するために使用できるいくつかのバイオハックを紹介します。
これらを覚えておくか書き留めてください。
それらは 45 日間イージーリセットマニュアルまたは本に載っています。

1 つ目は事前コミットメント戦略です。
もし私が結婚式に行くならもし私が誕生日パーティーに行くならもし私が独身パーティーに行くなら
私はきちんと食べない自分の世話をしないなど誘惑があるだろうということを知っています。
もし私が自分自身にコミットしおそらく自分のアカウントビリティパートナーや一緒に行く誰かに
コミットするなら意地悪な方法ではなく私が来て、このイベントをサポートするつもりだが
私はセルフケアを実践し続けており決して道を外れないだろうと言うために
それは強力なツールとなる事前コミットメント戦略です。

2 つ目にあなたの環境を保護することです。
意図的に環境を作りましょう。
見てください難しいことは分かっています。
もしあなたの環境に誘惑があるなら私たちは人間であり私たちの肉体は非常に弱い可能性があります。
私はガールスカウトのクッキーに大きな誘惑を感じています。
正直に言うと私の診療所に常にガールスカウトが来るのを見ています。
ガールスカウトが私のビジネスにいるのを見ています。

つまり私は彼らにノーと言うことができません。

私たちは彼らをサポートしますが通常、クッキーを配ったりお金を寄付したりします。しかしもしあのシンミントが私の冷凍庫に現れたらそれは食べられてしまうでしょう。ドクター・エリックはそれらを殺してしまうでしょう。ですから私はそれらを自分の環境に置くことさえできません。

そしてあなたが知っているように時々、それらは私の責任パートナーのより良い判断のためにそこに現れることがあります。私はその環境を安全にするために最善を尽くさなければなりません。ですから私はそれらのどう言えば良いでしょうか私の世界の課題を取り除きに行くでしょう。ですから誘惑を減らしそれらへの露出を減らしてください。それがあなたを助けることができます。

3つ目にマインドフルな遅延です。

もしあなたが達成しようとしていることに反することをあなたが知っている何かに直面したらそれはあなたが目標を持っていて理由を持っているからです。

そして一緒に仕事をするまたは一緒に食事をするまたは一緒に行くイベントに行くそれらの人々はあなたと同じ目標を持っていません。

彼らはあなたと同じ理由を持っていませんがそれはそれでいいのです。

それはネガティブである必要はありませんがあなたはマインドフルな遅延を行うことができます。

もしあなたが「どうだろう?提案には感謝します。少し考えさせてください。

後で連絡します」と言うだけであれば10~15分ほど待てば通常は誘惑は過ぎ去るでしょう。そうですね?

4つ目にあなたは欲求を健康的な代替品で置き換えることができます。

それはどういう意味でしょうか?

もしあなたがチョコレートや甘いものを欲しがっているならそれは通常ミネラルの欠乏です。

もしあなたが塩やそれに類するものを欲しがっているならそれは通常塩分の欠乏です。

あなたはピンクヒマラヤソルトまたはグレーケルティックソルトまたはバハゴールド、オーガニックのきれいな塩のようなミネラルをいくつか手に入れることができます。

それをつまみまたはひとつかみ口に入れそれを吸います。

水を飲み込みその後約15~20分待ってまだそれらの欲求があるか

またはその誘惑がそこにあるかどうかを確認してください。

多くの場合それは消えてなくなるでしょう。

5つ目に結果を視覚化することです。

皆さんの中で計画やプログラムに取り組みきちんと食事をし自分の世話を自分がやったことをとても誇りに思っていた人がある夜にそれを台無しにして

その後の数日間、肉体的、化学的、感情的さらには精神的にひどい気分になったことがある人はどれくらいいますか?

その感覚を視覚化してください。

それが価値がないことを知っているに分かってください。

なぜならそれは価値がないからです。

ちなみにもしあなたが道を外れてしまっても大したことではありません。

明日またすぐに戻ってください。

しかしもしあなたが結果を視覚化するなら多くの場合、それはあなたが誘惑に対処するために使用できる本当に素晴らしいツールとなるでしょう。

そして私はあなたがそれを実行していることを知っています。

あなたはパターンを打ち破っています。

あなたはこれを持って 45 日間だけでなく残りの人生をやり遂げるために必要な強さの筋肉を鍛えています。

ですから聞いてください私は皆さんのことを本当に誇りに思っています。

素晴らしい仕事を続けてください。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

37日目 フィニッシュに集中する

45日間イーजीリセットチャレンジの37日目です。

あなたは身体的、化学的、感情的、精神的にあなたの人生をリセットしています。

私はあなたを誇りに思っています。

あなたが自分自身を誇りに思っていることを知っています。

あなたがどこから来たのかを見てください。

あなたが乗り越えてきたすべての逆境と誘惑を見てください。

あなたが経験している圧倒的な成功、そして本当に最高のものもこれからやってきます。

今日は変化を受け入れることについて少しお話したいと思います。

人間は快樂に向かい苦痛から遠ざかるように動くとよく言われます。

そして変化の苦痛と変わらないことによる苦痛があります。

そして変わらないことによる苦痛は、変化の苦痛よりも悪いものです信じてください。

変わらないことによる苦痛は同じことを何度も何度も繰り返し異なる結果を期待することです。

いつか私は健康になるだろう。

いつか私は裕福になるだろう。

いつかは決して起こらないでしょう。

あなたは変化の苦痛を経験する必要があります。

そしてあなたはそれの苦痛を受け入れる必要があります。

なぜなら時にはそれが楽しくないからです。

このチャレンジの最初の数日間は最もエキサイティングなものではなかったかもしれません。

途中で数日そんな日があったかもしれません。

しかし見てください。

あなたは今ここにいます。

あなたは37日目にいます。

あなたはほとんどやり遂げました。

あなたは自分の細胞をリセットしました。

あなたの中には血糖代謝を変化させた人もいます。

あなたの中には血圧が調節されている人もいます。

あなたの中には体重を減らした人もいます。

あなたの中には人生を変えた人もいます。

あなたの人間関係は異なります。

これらは現在これに取り組んでいるすべての人々からの証言から私たちが目撃し

聞いていることのほんの一部です。

しかし変化を受け入れるためにできることいくつかのバイオハックをお伝えしたいと思います。

1 つ目は成長マインドセットを持つ必要があるということです。
私たちは成長することになっています。
私たちはこの惑星で物理的な現実を経験している霊的な存在です。
私たちの仕事は意識を拡大し成長マインドセットを持つことです。
課題を機会と見なし変化を機会と見なすことでこれがあなたが持たいマインドセットです。
成長マインドセットは変化に直面してより適応力があり回復力があります。
あなたが経験しているこのチャレンジはあなたの人生のあらゆる面で
あなたをより回復力のあるものにするでしょう。

2 つ目に小さな段階的なステップです。
小さな赤ちゃんのようなステップが人生において大きな変化につながることを理解してください。
私たちは小さな調整が時間をかけてあなたに大きなピークを与えますと言います。
そしてこれらの小さな段階的なステップはこのようなチャレンジを経験することによって
人々が抱えるストレスと圧倒感を本当に軽減することができます。

3 つ目にマインドフルネスを実践することです。
私はいつも言っています。
あなたは自分が経験していること自分がどこにいるのかどこから来たのか
そしてどこへ行こうとしているのかを認識し意識する必要があるのです。
呼吸法とエクササイズ。
そして私たちがこれまであなたに教えてきた他のテクニックを使用すると
明晰さを得てあなたが経験している変化にポジティブな側面をもたらすのに役立ちます。

4 つ目にポジティブな結果を視覚化することです。
変化のポジティブな結果を視覚化することに時間を費やしてください。
このすべての変化が長期的にどのようにあなたに利益をもたらすことができるかを想像してください。
あなたが 50 代、60 代、70 代、80 代、90 代または 100 歳以上になり自分の都合の良い時に
自分の条件でやりたいことをすべてし症状や病気、病気に縛られず
自分の人生をコントロールできるようになっているのを想像してください。
そしてこの視覚化は変化のチャレンジに対するあなたのコミットメントを強化します。
そしてそれが重要なことです。

5 つ目にサポートを求めコミュニティを構築することです。
コミュニティを構築しコミュニティに囲まれることで体をバイオハッキングすることです。
あなたは強く高貴な考えで自分自身を構築できるようにする必要がありますが
変化を助けることができるコミュニティに囲まれている必要があります。
そして私たちのコミュニティやあなたが成長できるグローバルコミュニティの中には
あらゆる種類の機会があります。
私はあなたを誇りに思っています。
あなたは大きな変化を遂げています。

前進し続けてください。

心を広げ続けてください。

なぜなら一度心が広がるともはや収縮して元の場所に戻ることはできないからです。

明日またお会いしましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

38 日目やり遂げましたね。

本当に素晴らしいです。

皆さんも素晴らしい。

私が見ている結果や体験談は本当に驚くほど素晴らしいです。

小さな変化も大きな変化も皆さんがどこにいてどこへ向かっているのか

どこから来たのかを見るのは本当に素晴らしいことです。

今日はとても重要だと思ったことを皆さんと共有したいと思います。

今日は心と体のつながりについて話します。

健康とは身体的、化学的、神経感情的な幸福のバランスであることは知っていますが心は他の多くのことをコントロールしています。

私たちは今この惑星で肉体的な姿を持っている霊的な存在であり

あなたの心はあなたの体をコントロールしているのです。

それはあなたの化学、あなたの肉体などをコントロールしています。

そこで今日は真の幸福にとって基本的な概念である心と体のつながりについてのヒントをお伝えしたいと思います。

それはあなたの感情的、精神的、身体的、化学的な幸福のバランスをとるのに役立ちます。

1 つ目は精神的な幸福を高めるために運動をすることです。

研究では明らかです。

1 日に 10~15 分間体を動かすことでうつ病、不安、不眠症を軽減できます。

それは私たちの体の神経伝達物質を改善することができます。

それはあなたの気分を高める化学物質を増やすことができます。

それはあなたをより幸福な気分にすることができます。

定期的に運動する人は気分が良いのです。

もしあなたがクソみたいな動きをすれば、クソみたいな気分になるでしょう。

だから、体を動かしましょう。

これがステップ 1 です。

2 つ目はより良い身体的幸福のためにポジティブな考え方を養うことです。

私たちがいつも話しているようにポジティブ思考、感謝、アファメーションを毎日実践すれば成長に焦点を当てすべての課題を克服する考え方を受け入れることができます。

これはチャレンジです。

45 日間の簡単なリセットチャレンジです。

私たちはあなたの肉体をリセットするだけでなくあなたの精神的な能力もリセットします。

ポジティブな考え方はコルチゾールのようなストレスレベルを下げるすることができます。

マインドフルネスと心と体のつながりを実践すればコルチゾールを下げるができることが臨床的に証明されています。

コルチゾールは肥満を軽減できます。

減量を助けることができます。

ホルモンを助けることができます。
血圧をコントロールするのに役立ちます。
これらすべてです。

3つ目は精神的および肉体的な回復のために睡眠を優先することです。
もしあなたが疲れているならおそらくあなたはよく眠れていないでしょう。
もしあなたが疲れ切っているならおそらくあなたに訓練したような睡眠をとっていないでしょう。
だから一定の睡眠ルーティンを確立し寝る時間と起きる時間をパターン化し寝過ぎず寝なさすぎず涼しく暗く静かな部屋であなたに合った適切な睡眠をとりましょう。
これは化学的、身体的、感情的な幸福にとって非常に重要な要素です。

4つ目はマインドフルネスとリラクゼーションテクニックを取り入れることです。
私たちは一緒に取り組んできた過去数ヶ月間、このことについて話してきました。
瞑想、深呼吸のエクササイズなどマインドフルネスのルーティンを取り入れることで
ストレスを軽減し健康を促進しリラックスを促進します。
最後に精神的な明晰さの健康的な食事で心を養いましょう。
ただゆっくり過ごす時間を作りましょう。
呼吸をする時間をとりましょう。

どこから来てどこへ向かっているのか今どこにいるのかを考える時間をとりましょう。
今ここにいましょう。
深呼吸をしましょう。
人生がいかに美しいかを見てください。
あなたの身に起きたことのすべての良いこと悪いこと醜いことを見て
それらすべてを受け入れることを理解しましょう。
そして自分を批判しないでください。
結果を批判しないでください。
すべてを受け入れ精神的な明晰さの健康的な食事で体を養ってください。

ビタミン、ミネラル、栄養素はこれを助けることができます。
オメガ3 フィッシュオイル、ミネラル、ビタミン D3、これらはすべて重要です。
しかし精神的な集中と明晰さは心と体のつながりを本当に導くことができます。
私はあなたをととても誇りに思っています。
何と言えればいいのか分からないほどです。
今日は 38 日目です。
この 45 日間のリセットチャレンジはもうすぐ終わりです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

39 日目 一貫性による強さ

今日は45日間のリセットチャレンジの39日目にお話しします。

これは簡単なリセットチャレンジで皆さんはそれを簡単にこなしています。

皆さんをととても誇りに思います。

得られている結果、得られている体験談、得られているフィードバック皆さんが楽しんでます。

私たちも楽しんでます。

人生は変わっており身体的および化学的な幸福だけでなく感情的、精神的、霊的な幸福も日々向上しています。

今日は少し時間をとってチャレンジ後の生活の準備について少しお話ししたいと思います。

とてもドラマチックでとても過激に聞こえるかもしれませんが私たちは習慣とパターンの生き物です。そこでチャレンジ後に役立つ今すぐ始められる5つのヒント、5つのバイオハックをお伝えしましょう。

1つ目はチャレンジ後の計画を作成することです。

行動計画を立てましょう。

「はい、終わりました」とただ立ち止まるのではなく次は何をするかを考えてください。

人生のすべては次は何をするかであるべきです。

チャレンジが終わる前に新しい習慣やルーティンを維持するための計画を立てましょう。

このことについて責任を持ちましょう。

スケジュールを立て新しい目標を設定しましょう。

このプロトコルが終わったら終わる前に新しい目標を再設定しましょう。

今すぐ新しい目標を再設定し始めてください。

今後6ヶ月はどんな感じですか？

今後12ヶ月は？

今後3年は？

今後60年はどんな感じですか？

次は何ですか？

計画を立てましょう。

明確なチャレンジ後の計画はあなたが集中しモチベーションを維持し古い習慣に逆戻りするリスクを軽減するのに役立ちます。

2つ目は新しいサポート体制を確立することです。

友人、家族、またはコミュニティのサポートネットワークに囲まれてください。

何度も言っていますがあなたが関わるためにコミュニティを見つけなければなりません。

強力なサポート体制は責任、モチベーション、励ましを提供し

チャレンジ後も目標にコミットし続けることを容易にします。

さらにいくつかの新しい習慣を日常生活に取り入れましょう。

これはまた大きなポイントです。

だから私たちがやってきたことを受け入れてそれを変えましょう。

微調整する必要があります。

45 日間のチャレンジ全体でやってきたことをそのまま続けることはできません。

このチャレンジが終わったらあなたの成功に貢献できる新しい習慣を特定しましょう。

違うエクササイズを始めましょう。

ワークアウトクラスに参加しましょう。

パーソナルトレーナーに会いに行きましょう。

定期的にカイロプラクターに診てもらいましょう。

定期的にマッサージを受けましょう。

何かをやりましょう。

定期的に自分に挑戦しましょう。

水をたくさん飲みましょう。

違う運動をしましょう。

何かをしましょう。

しかし新しい習慣を日常生活に取り入れてライフスタイルの一部として定着するようにしましょう。

ダイエットとはライフスタイルの変化を意味します。

ダイエットの最初の3つの単語は死ですが、誰もそれを聞きたくありません。

しかし、ダイエットはライフスタイルの変化なのです。

それはあなたが結果を維持するのに役立ちます。

4つ目は振り返って調整することです。

私たちはいつもこのことについて話しています。

チャレンジ中にうまくいったことと、うまくいかなかったことを振り返る時間をとりましょう。

うまくいったことに目を向けなせううまくいかなかったのかそしてあなたのライフスタイルに合わせて何を調整できるのかを理解しようとしてください。

そしてそれはあなたが現実的なチャレンジ後の行動計画を立てるのに役立ちます。

そして5つ目は新しい目標を設定することです。

すでに一度言いましたが、新しい目標を設定しましょう。

常に何かを達成するために組みたい新しい目標は何ですか？

人々が目的を失い目標を失うとうつ病になったり不安になったり不確かになったり

怒ったりすることが明確に証明されています。

彼らは自分が感じるべき場所にいると感じません。

したがって常に新しい目標を達成するために自分自身に挑戦することが

あなたが本当にする必要があることです。

皆さんこれはエキサイティングです。

皆さんをこれ以上誇りに思うことはありません。

私たちは最後のストレッチにしていることを知っています。
そして本当に多くの素晴らしいことが起こっています。
フィードバック、愛、サポート、そして私にくださった感謝の気持ちに感謝します。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

40日目 力強く終わる

45日間の簡単リセットチャレンジの40日目です。

皆さんの多くはここまで来れるとは思っていなかったでしょう？

良いことも悪いことも醜いことも含めて40日目の今日、ここにいます。

あなたの体は変わりました。

あなたは新しい生き物です。

あなたは自分自身に忍耐できることを証明しました。

あなたは課題を克服することができます。

あなたは肉体的、化学的、感情的、そして精神的に体を改善しリセットしています。

私はあなたを誇りに思っています。

そしてあなたも自分自身を誇りに思っていることを本当に願っています。

なぜならそうであるべきだからです。

今日は数分間時間をとって40日目にセルフケアの力について皆さんと共有したいと思います。

セルフケアは本当のヘルスケアであることを理解する必要があります。

そして自分自身の世話をする方法を理解すればするほどあなたはより良くなるでしょう。

壊れていてあなたの病気や症状を管理するためにそこにあるシステムに頼る必要は少なくなります。

あなたはすでにセルフケアが本当のヘルスケアであることを自分自身に証明しました。

人々が抱える身体的、化学的、感情的な問題の一部を乗り越えることができることを証明しました。

セルフケアが実際には何であるのかについてのいくつかのバイオハックと重要な鍵を皆さんにお伝えしたいと思います。

1つ目は休息と回復を優先することです。

休息と回復を優先事項としてください。

押し、押し、押しそして行き、行き、行くだけではありません。

あなたの体に休息し回復し成長し再生する機会を与えてください。

これは精神的、肉体的、認知的に役立ちます。

感情的にもリストはどんどん続きます。

そしてそれは燃え尽き症候群を防ぎます。

燃え尽き症候群は現実です。

だからあなたの体に休息時間を与えてください。

2つ目はマインドフルネスとストレス管理を実践することです。

何度も言っているのを聞いたことがあると思いますがもう一度言います。

マインドフルネスをあなたの日常の世界に取り入れてください。

瞑想、祈り、深呼吸、これらすべてをあなたの世界にあなたに最適なものを入れてください。

そしてそれは長くなくてもいいのです。

1日に2、3分でもいいのです。

あなたの体が落ち着く時間を与えてください。

次は健康的な栄養素でああなたの体を養うことです。

ケト食品プラン、カーニボア食品プラン、本物の食品、本物の果物、本物の野菜
あなたのシステムから化学物質を取り除き抗生物質を注射されていない本物の肉を食べ
本物のオーガニックビタミン、ミネラル、栄養素を摂取しあなたの腸内細菌のバランスをとるための
優れたマスター微生物群を持っていること。

孢子ベースのプロバイオティクスは人々のためのゲームチェンジャーです。

ペプチドや酵素などの細胞シグナリング技術、天然ホルモン療法、その他すべてのものは
人々にとって大きなゲームチェンジャーになる可能性があります。

しかしあなたはそれの世話をしなければなりません。

あなたはそれを優先しなければなりません。

4つ目は境界線を設定しなければならないことです。

境界線を設定しなければなりません。

自分自身と自分の時間を守ってください。

あなたの個人的な生活と職業生活における明確な境界線の設定にはコミットメントを断ること
ストレスを感じさせバランスを崩すようなものを断ることも含まれます。

境界線を設定することはバランスを維持し圧倒されるのを防ぐ上で非常に重要です。

そしてそれは本当にあなたの力を維持するのに役立つでしょう。

5つ目はあなたに喜びをもたらす活動に従事することです。

あなたが愛する趣味や活動に定期的に従事してください。

あなたが喜びを与えてくれるはずの人生でやるべきことを見つけてください。

人生はただ起きて一生懸命働き寝て繰り返すことだけではありません。

それはあなたが楽しむことをすることです。

人生にもっと愛をもっと喜びをもっと興奮を持ちましょう。

これらはあなたが毎日、自分の人生におけるセルフケアのために本当に反省すべき鍵です。

そして、知識、知識を得ること。

知識は非常に強力ですがその知識を得てそれをあなたの生活に適用し

あなたに最適なものを見つけることです。

セルフケアは、すべて自己反省に関するものです。

だからそれは強力な強力なツールなのです。

40日目が終わりました。

明日また会うまで前進し続けましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

41 日目 前を向いて後ろを振り返らない

さあ 41 日目です。

皆さんをととても誇りに思います。

また来ましたね。

私たちはただ良くなり続けています。

私たちはただ一緒に成長し続けています。

あなたはこのチャレンジをあなたの人生にとって大きな証にしています。

私は肯定的な結果を見ています。

私はフィードバックを聞いています。

私はメールを受け取っています。

この 45 日間イージーリセットチャレンジについてあなたがそこに出しているソーシャルメディアの投稿を見ています。

このプロトコルがあなたの人生をリセットしあなたが持つべき力を取り戻すのをどのように助けているのかを。

そして私はそれをやっているあなたをととても誇りに思っています。

今日は少し振り返りについてお話ししたいと思います。

感情的に振り返り自分がどこから来たのかを本当に感じる事が重要だと思います。

皆さんの多くは深刻な健康上の問題を抱えていてそれがこのチャレンジを始めることにした理由。

そして正直なところそれらの健康上の問題の多くは過去の貧弱なパターンと教育不足が原因です。

過去に仲間、家族、愛する人、両親、配偶者から適切な知識、モチベーション、インスピレーションを得られなかったのかもしれませんが。

しかしそれでいいのです。

あなたは決断をしました。

あなたはセルフケアが本当のヘルスケアであると決心し自分の世話を始め

この素晴らしい 45 日間のチャレンジをあなたが何をすることができるかのほんの始まりとして実施しようとしています。

あなたは献身的でした。

あなたは本を手に入れました。

あなたはマニュアルを手に入れました。

あなたはあなたの人生の残りをあなたの人生の最良にするために

あなた自身を助けるためにすべてのことをしました。

今私がやりたいのは戻って自己反省をするためのいくつかのステップを提供することです。

これについて考えてほしいです。

これを感じてほしいです。

あなたの身体的な進歩を評価してほしいです。

過去 40 日以上であなたは身体的にどこまで来ましたか？

どれだけ強くなったかどれだけ柔軟になったかを考えてください。

1 時間運動するごとに 3 時間が人生に加わることを覚えておいてください。

この進歩をすることによってあなたの人生に何時間加えましたか？

セルフケアは本当のヘルスケアです。

今あなたはそのことを理解しています。

あなたがどれだけ進歩したか考えてください。

動きの評価をしましょう。

ただ動き回ってあなたが始めた時と比べてあなたの体がどう感じるかを考え変化を認め

それを行った自分自身に感謝しましょう。

2つ目はあなたが経験した精神的および感情的な成長を評価することです。

あなたが経験した精神的および感情的な変化を振り返ってください。

あなたは強い考え方を発達させました。

あなたはストレス管理を改善するための優れた回復力を生み出しました。

世界はこれまでになくストレスで満ちています。

私たちは今地球上の人類の歴史以来、これまでになく多くのストレスを抱えています。

あなたはそれらの困難をどのように克服したのかを考える必要があります。

自信、規律、感情的な安定の向上を認識してください。

あなたの精神的な健康は改善しました。

それを振り返りそれを自分のものにしてください。

3つ目は重要な習慣と行動を特定することです。

以前持っていた習慣や行動を振り返り今、あなたの人生に植え付けた習慣や行動を見てください。

それを見てください。

あなたが摂取している塩、水分摂取量、あなたが食べている食べ物、あなたがしている運動、食後の散歩、就寝時の重曹、あなたが作り出した他のすべての素晴らしいポジティブな習慣です。それはとても強力です。

あなたが克服した課題と出来事を認めましょう。

私たちが「簡単」と呼んでいるにもかかわらず私たちがしたことをするのは簡単ではありません。

プロセスは簡単ですが実装は難しい場合があります。

あなたはそれをやり遂げました。

あなたは難しいことを簡単にやり遂げました。

あなたはこの45日間のチャレンジが簡単なチャレンジであると自分自身に確信させ

あなたはそれを成し遂げました。

あなたが克服した課題を認めそれらを振り返ってください。

これらの課題を克服することがあなたの変革の重要な部分であることを認識し

それについて自分自身を本当に誇りに思うべきです。

そして最後にあなたの成長に基づいて将来の意図を設定することです。

将来何をしたいですか？

これはとても重要です。

さらなる振り返りの準備をしてください。

さらなる変化の準備をしてください。
しかしあなたは将来どこへ向かうのかを振り返らなければなりません。
これはエキサイティングです。
残り数日しかありません。
そして私は本当に最後までやり遂げたいと思っています。
次の数日間、同意できますか？
本当に締め付けましょう。
毎日本を開いて、本を数章読みましょう。
マニュアルを入手しましょう。
すべてを確実に記入しましょう。
最後まで強くやり遂げこのことをやり遂げましょう。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2lの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

42日目 あなたの旅、あなたの勝利

今日は42日目です。

45日間イーजीリセットチャレンジの完了まであと数日です。

これ以上ないほど興奮しており皆さんを誇りに思っています。

今日は本当に重要なことを皆さんと共有したいと思います。

あなたが持ってきたポジティブな変化の感情的な波及効果を本当に深く掘り下げる時が来ました。

私はあなたが起こった波及効果を本当に振り返ってほしいです。

あなたがあなたの人生とあなたの周りの人々の人生に生み出した波及効果について話しましょう。

これをチェックしてください。

1つ目はあなたの個人的な成長とエンパワーメントです。

つまりあなたがあなた自身に与えた影響、そしてこれを見守ってきた他の人々に与えた影響は本当に計り知れません。

チャレンジを完了することは将来の問題に取り組む力を与えてくれる個人的な成長、規律、回復力、そして自信につながります。

これはそういうことです。

これは将来の問題に対処するための準備を整えているのです。

これを経験したらどんなことでも乗り越えられます。

波及効果はあなたが成長し成功することです。

あなたの自信とエネルギーはあなたの周りの人々に自然に影響を与えるでしょう。

人々はあなたを見て「もし彼らができるなら、私にもできる」と思うでしょう。

そしてちなみに彼らは正しいのです。

完全に正しいのです。

2つ目は身体的な健康と活力を改善することです。

このチャレンジ、それがもたらした影響、フィットネスや栄養などの身体的な健康に焦点を当てたチャレンジは寿命と人生にとって非常に重要なより良い身体的な幸福につながります。

そしてこれは誰もが望んでいることです。

誰もがより幸せでより健康でより多くのエネルギーを持ちたいと思っています。

あなたはあなたの人生でそのための口火を切ったのです。

そして波及効果はあなたが他の人のためのロールモデルになることができることです。

中には「私はロールモデルじゃない」と言う人もいるでしょう。

いいえあなたはそうなんです。

あなたは今、自分にはできないと思っている他の人々のためのロールモデルになるのです。

できると思うかできないと思うかどちらにしてもあなたは正しいことを覚えておいてください。

3つ目は精神的および感情的な幸福を向上させることです。

ストレスの軽減、気分の改善、より楽観的な見通しなどあなたの精神的および感情的な健康におけるポジティブな変化はこのようなチャレンジを完了した結果としてよく見られるものです。

精神的な明晰さと感情的な安定性によりバランスの取れた視点を持って人生の課題に取り組むことができます。

そして波及効果はあなたの影響力のある範囲にいる他の人々に同じことを自分自身のために行う能力と責任を与えることです。

皆さん精神疾患はこの世界で深刻なパンデミックです。

そしてこのようなチャレンジを乗り越えることであなたは他の人を乗り越えるための強さと能力を得ることができます。

そしてそれは他の人にも自分の光を輝かせるための光を与えます。

それは素晴らしいことです。

4つ目はポジティブな習慣とルーティンの創造です。

これは成功したチャレンジでありあなたはそれを完了しているのです。

新しいポジティブな習慣とあなたの日常生活に統合されるルーティンを形成することになります。

これらの習慣は運動、食事、マインドフルネスまたは生産性に関連しているかどうかに関わらずあなたと将来の他の人々のための新しい健康とセルフケアの基盤を提供します。

そして明らかにあなたがこれらの実用的なポジティブな習慣とあなたがしているこれらの日常的なことを完了するとそれは無意識のうちに潜在意識のうちに他の人が自分の光を灯して輝き

家族内、一緒に働く人々、またはあなたが所属するコミュニティ内で満たされることを可能にします。

そして5つ目。

支援的なコミュニティへの貢献。

これについて考えてください。

チャレンジは人々を結びつけコミュニティと目的意識を育みます。

これらのチャレンジ中に経験する同志愛の目的は永続的なつながりにつながります。

そして波及効果は支援的なコミュニティに参加し続けることで他の人が自分の目標を追求することを奨励されると感じる環境を作り出すのに役立つということです。

彼らはあなたがこの時点に到達したのを見たので人々を動機づけました。

それは強力なことです。

そしてあなたは自分がどこにいてどこから来てどこへ向かっているのかを本当に感謝し

本当に誇りに思い本当に感謝すべきです。

これは本当に素晴らしいことです。

そしてここにいます。

42日目の波及効果を祝っています。

そして最高なものはまだこれからです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。

43 日目 あなたの旅、あなたの勝利

残り 2 日です。

チャレンジの 43 日目です。

今日はあなたの成功を祝うことについて話します。

そしてあなたはすでに祝っているはずですよ。

あなたはすでに自分自身でパーティーを開く準備をしているはずですよ。

あなたは自分が誰であるか自分が誰になったのか、して将来誰になるのかについて感謝、愛、感謝、そして確信を持っているべきですよ。

あなたが出来ることのいくつかの振り返りのツールを教えましょう。

そして私たちはこのことについて 45 日間簡単リセットチャレンジの本で話します。

チャレンジを完了した後の成功を祝うことはまず第一に、ポジティブな行動を強化しあなたが達成した進歩を維持し前進するためのモチベーションを維持するために感情的にも不可欠ですよ。

だからまず 1 つ目、振り返りのジャーナリングを始めましょう。

私たちは以前これについて話しました。

これはあなたの旅を振り返りあなたが達成した進歩、あなたが克服した障害、

そしてあなたが学んだ教訓を記録するための大規模なツールですよ。

これらのチャレンジを完了した今、あなたがどのように感じているか

そしてこの達成があなたにとって本当に何を意味するのかについて書いてください。

これは感情的な細胞レベルで深く掘り下げます。

2 つ目は成功を視覚的に表現することですよ。

あなたのビフォーアフターの写真、あなたのビフォーアフターの写真を見たいですよ。

あなたのビフォーアフターの血液検査ですよ。

あなたは新しい人、新しい生き物ですよ。

これを 45 日間行うことはあなたが一貫性を保つ限り生理学を永遠に変えます。

ビジョンボード、フォトコラージュ、またはデジタルスライドショーなど成功を視覚的に表現することはあなたが今使用し他の人と共有し振り返るための強力なツールですよ。

3 つ目は報酬システムですよ。

これは報酬を確立するためのあなたのツールボックスの大きなツールですよ。

たぶんそれはスパでのリラックスした一日、または新しいガジェットや新しい機器、

またはミニ休暇、またはあなたが楽しみにしていたお気に入りの活動かもしれません。

自分自身にご褒美をあげましょう。

あなたの勝利を祝いましょう。

あなたはそれに値します。

4 つ目は成功を他の人と共有することですよ。

これはおそらく波及効果として使用できる最も強力なツールの 1 つであり

それはあなたの成功を友人、家族、そしてあなたのコミュニティと共有することですよ。

これはソーシャルメディア、ブログ、ジャーナリング、本を書くこと、小さな集まりを開催すること
あなたがしてきたことを他の人に教えること、自分でチャレンジを主催することなど
あなたが行う必要があることなら何でもかまいません。

他の人と成功を共有することはあなたの成果を祝うだけでなく人々を刺激し動機づけ
自分自身のために同じことをする能力を与えることにもなります。

そして新しい目標を設定することです。

あなたはこのようにチャレンジを経験したことがあるなら自分がかつて思っていた以上に
多くのことを達成できることを証明しました。

今こそあなたの目標を再評価しいくつかの新しい目標を書く時です。

本当に真剣になりましょう。

あなたが持つ次なるものは本当に無限大だからです。

あなたは無限の存在です。

あなたの人生を楽しんでください。

あなたの人生の残りは本当に最高で祝福されたものだから自分自身に挑戦してください。

皆さんまた明日お会いしましょう。

あなたはそれをやり遂げました。

43日目です。

明日は44日目です。

最高のものはこれからです。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回 15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex. 体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日 8~10時間の睡眠が必要です。

皆さんあと1日です。

今日は44日目です。

あなたは44日目に到達しました。

そしてあなたは私がこれと言うのを聞いたことがあるでしょう。

私はあなたをととても誇りに思っています。

私はあなたを誇りに思っているということ以外、何を言えばいいのかわかりません。

あなたはこれをコミュニティと共有しています。

あなたは他の人が良くなるのを助けています。

あなたは自分自身が良くなるのを助けています。

あなたはこのチャレンジを経験したおかげであなたの人生における症状、病気、病気の世代的な呪いを止めることができました。

そしてもしかしたらあなたは続けたいのかもしれませんが。

もしかしたらあなたは別のチャレンジをしたいのかもしれませんが。

しかし今こそあなたが次は何をするかを考え始める時です。

新しい目標、新しいチャレンジを振り返り始める時です。

あなたはこのことをやり遂げたことを自分自身に証明しました。

もしあなたがこれを乗り越えることができればあなたは他の何かを乗り越えることができ

そしてまた何かを乗り越えそしてまた何かを乗り越えることができるでしょう。

人生はテストに合格し次のレベルに進むことです。

ここにいます。

44日目です。

新しい目標の設定について話しましょう。

今日、時間をとって新しい目標を書き出してください。

私はあなたがいくらか突拍子もないクレイジーな目標について考えてほしいです。

私はあなたがそれを書き留めて私たちが話したスマートテクノロジーを使ってほしいです。

目標は具体的でなければなりません。

それは測定可能でなければなりません。

それは達成可能でなければなりません。

それは現実的でなければならずそして時間枠がなければなりません。

それがスマートな目標です。

そしていくつかのツールを教えましょう。

例えばこれです。

健康とフィットネスの最適化の目標です。

あなたがどこから来てどこへ向かうのかあなたの健康を調べてください。

あなたはどこへ行きたいですか？

あなたはマラソンを走りたいですか？

ジムに戻りたいですか？

ソファから降りて立ちたいですか？
体を痛みから解放したいですか？
あなたがしたい目標は何ですか？
健康とフィットネスの最適化に基づいた長期的な目標を立てましょう。
これは大きなモチベーションと大きな目的を構築します。

2つ目は個人の成長と学習です。
個人の成長と学習の道を歩み続けてください。
あなたはあなた自身について十分に学ぶことはできません。
あなたはできないのです。
あなたは十分な個人の成長と発達を持つことはできません。
あなたの耳の間がよりバランスが取れていればいるほどあなたは肉体的、化学的、感情的、精神的に良くなるでしょう。
新しい目標を設定し新しい趣味を追求し新しい継続教育、新しい読書、新しい本、新しいコース、新しいチャレンジに取り組むことによって継続的な個人の成長にコミットしてください。
次のレベルさあ行きましょう。

3つ目は、キャリアアップについてはどうですか？
あなたが経験してきたことを考えてほしいです。
あなたはかなり実質的なチャレンジを経験してきました。
専門的および個人的な成長の成果に挑戦する時です。
あなたのキャリアと専門的なスキルを向上させることに焦点を当ててください。
これには昇進を求めること、新しいビジネスを始めることネットワークを拡大すること
または新しい資格を取得することまたはあなたの分野内の関連する資格を得ることが含まれる
可能性があります。
つまりそれは強力です。
そしてそれはあなたの人生に対する財政的な見通しも改善することができます。

4つ目は経済的な健康と安全です。
あなたの経済的な健康を改善するための目標を設定し始めましょう。
それはあなたの身体的な健康と同じようにただのロードマップなのです。
そしてあなたがより健康的であるほどあなたはより裕福になれます。
経済的な健康の目標はあなたが安全を築きストレスを軽減するのに役立ちます。
それは経済的なマイルストーンを達成しあなたに安心感を与えあなたの人生の他の分野と
より大きな自信に焦点を当てることを可能にします。
あなたはすでにこれを行うための道筋を歩み始めています。
その道を歩み続けましょう。

そして5つ目は人間関係と社会的なつながりを強化することです。

あなたの健康を持つことはとても強力ですが真の意味のある人間関係、真の友情、あなたが実際にコミュニティや人々のグループに関わっているまたはあなたの人生を次のレベルに本当に引き上げることができる他の人との関係があるそのような真のエネルギーと関わりを持つことはとても強力です。私たちはコミュニティの生き物でありそれを必要としています。

お伝えしますがあなたはこの遠くまでたどり着きました。

あなたは新しい目標について大胆に考え始めそれらの達成に向けて取り組み始めることができます。なぜなら私はあなたにとって何が可能かが本当に無限大であることを知っているからです。

皆さんあと1日です。

44日目が終わりました。

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ1/3のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週3回15分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の1/30の量の水を飲みましょう。

Ex.体重が60kgなら2ℓの水を飲む。

STEP5

15分間の読書を完了します。

STEP6

1日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1日8~10時間の睡眠が必要です。

45日目 今日から新たな始まりが始まる

今日世界のどこにいても祝福された一日を過ごしていることを願っています。
今日はとても興奮しています。
多くの理由であなたが想像できる以上に興奮しています。
今日は45日目やり遂げましたね。
あなたは45日間の簡単リセットチャレンジ全体をやり遂げました。
聞いてください。

あなたが始めたとき身体的、化学的、感情的、経済的にどこにいたのかを振り返ってほしいのです。
私はあなたに今どこにいるのかを振り返ってほしいのです。
そしてその旅の中であなたが誰になったのかを本当に振り返ってほしいのです。
あなたは自分自身に何を証明しましたか？
私はあなたに行ってこれを書き留めるかビデオを撮ってソーシャルメディアで私たちと共有してほしいのです。
私はあなたがどこにいてどこへ向かっているのかそしてその過程であなたが誰になったのかについて話してほしいのです。
なぜなら本当に重要なのはこの旅の中であなたが誰になるかだからです。
45日間のリセットを経験したら次のレベルに進むことができます。

次の大きな目標は何ですか？
次の大きなことは何ですか？
次の目的は何ですか？
あなたがしてきたことを祝いに行ってください。
それを認めましょう。
しかし明日になったら次は何に取り組むかを決める時です。
なぜなら次にあるものは本当に無限大だからです。
私たちは健康、富、人間関係、精神的な啓発の無限の可能性を持った無限の存在です。
そしてあなたは今その道筋にいるのです。
あなたはこのことを達成できることを自分自身に証明しました。

そしてあなたがこれを達成できることを理解したらあなたは何でも達成することができます。
私はあなたが私があるあなたをどれほど誇りに思っているかを知ってほしいのです。
このことを経験してくれたことに心から感謝申し上げます。
そしてあなたの体験談やビデオそしてあなたの愛、喜び、そしてこのプロセスを通してのあなたの良いこと悪いこと醜いことを共有してくれたことに感謝します。
これは本当に素晴らしいことです。
私はあなたに私が他の人を助けるのを手伝ってほしいと頼みます。
私はあなたの体験談を使って他の人々を刺激し動機づけ励ましてほしいのです。

あなたと同じように自分の人生をただ求めているだけで何が可能かを知らない人が他にもいます。
あなたなら彼らを助けることができます。
今一人ひとりが一人を教える必要があります。
私は経験からお伝えしますが他の人に身体的、化学的、経済的など自分自身をより良くするための成功への道を与えることほど満足のいく贈り物はありません。
それはすべてそこにあります。
そして 45 日間の簡単リセットチャレンジはあなたの人生の残りの次のステップへの最初のステップにすぎません。
つながりを保ちましょう。
連絡を取り合いましょう。
ぜひソーシャルメディアで私と一緒にいてください。
あなたがしてきたすべての素晴らしい体験談や素晴らしいものを共有し続けてください。
私は心の底から本当に感謝を申し上げたいです。
あなたがこれをしてくれたことに感謝します。
なぜなら私たちが今得ている波及効果は非常に大きく笑い話にもならないからです。
私は皆さんを愛し感謝しています。
またお会いするまで

次のステップを行います。

STEP1

200mlの水に小さじ 1/3 のピンクソルトまたはシーソルトを混ぜて飲んでください。

STEP2

今日は継続的な断食のケトまたは肉食の食事をしてください。

STEP3

食後の散歩を完了して記録します。

週 3 回 15 分行うワークアウトを実行する場合はそれも記録してください。

STEP4

今日の水分摂取量を記録しましょう。

体重の 1/30 の量の水を飲みましょう。

Ex. 体重が 60kg なら 2ℓの水を飲む。

STEP5

15 分間の読書を完了します。

STEP6

1 日の終わりに少し時間を取って自分の旅を振り返り考えや考察を書き留めてください。

STEP7

睡眠時間を記録し休息と回復に関する観察事項を書き留めてください。

1 日 8~10 時間の睡眠が必要です。