



КАК ВЕРНУТЬ ЭНЕРГИЮ?

- Психологические причины потери энергии
- Что «съедает» твою энергию?
- Как найти свои жизненные ориентиры?
- Еще несколько советов по поднятию уровня энергии
- Быстрый способ восполнить запас энергии

Психологические причины потери энергии.

Почему возникает энергетический блок?

Замечали, что многие люди живут в равных условиях и в одном ритме, но один при этом быстро восстанавливается, а другой все время как выжатый лимон?

Часто это обусловленная природой **реакция организма на потерю смысла и ориентиров в жизни.**

Когда в природе животные, привыкшие существовать в стаде, вдруг отбиваются от своих и понимают, что не знают, куда идти – они замирают на месте и ждут помощи.



Организм оберегает себя от возможной гибели, «выключает» выработку гормонов активности и «включает» экономный режим в ожидании момента, когда энергия пригодится, когда будет понятно, куда идти. Так повышаются шансы на выживание, и этот механизм вырабатывался миллионы лет эволюции.

Точно так же эксперты по выживанию в экстремальных ситуациях советуют вести себя людям, терпящим бедствие в ожидании помощи. Блокировать активность, не сходить с места, беречь силы!

Чувствуешь, что все эмоции, активность, энтузиазм будто поставлены на паузу?

Возможно, твоя жизненная ситуация воспринимается организмом как потеря ориентиров,

ожидание, когда появится направление, куда стоит приложить энергию!

Что «съедает» энергию в твоей жизни?

Поэтому первое, что нужно сделать – это осознать причины и разрешить ситуации, приводящие к недостатку энергии.

сложные взаимоотношения с родственниками?

неинтересная, однообразная работа?

однообразие в быту – что часто для женщин в декрете?

у детей – переутомление из-за перегрузки в кружках, куда они пошли по воле родителей?

неразрешенные переживания, задвинутые подальше в подсознание?

Удели время, чтобы найти ситуации, которые на протяжении долгого времени хронически угнетают тебя.

Все это может «сбивать ориентиры», вызывать чувство потерянности и как следствие – апатию в ожидании «помощи».

Как найти свои жизненные ориентиры?

Чтобы решить проблему энергетического блока, важно определить главное, что тебе важно именно сейчас, в этот период жизни. Чтобы не тратить энергию на то, что неважно, создавая для своего организма эффект «заблудшей овечки», бредущей не туда.

Выбери главное! Ведь невозможно энергично бежать сразу в нескольких направлениях! Если правильно понять свой приоритет, то остальные сферы тоже «подтянутся».

Простое упражнение на определение жизненных приоритетов (рекомендуем повторять 1 раз в полгода):

Найди тихое, комфортное место, где сможешь сосредоточиться и никто не будет отвлекать тебя.

Если тебе комфортнее в тишине, пусть будет тихо, если хочешь – включи негромко любимую музыку.

Возьми лист бумаги и ручку, подели лист на 4 квадрата, озаглавь их:

1

- Карьера, признание
- Саморазвитие
- Бизнес/финансы
- Личная жизнь/отношения

Напиши в каждом квадрате по 5 целей, важных для тебя. Важно уделить время размышлению, но выписать именно по 5!

2

Выбери в каждом квадрате по 3 самых важных в этой области и зачеркни менее важные.

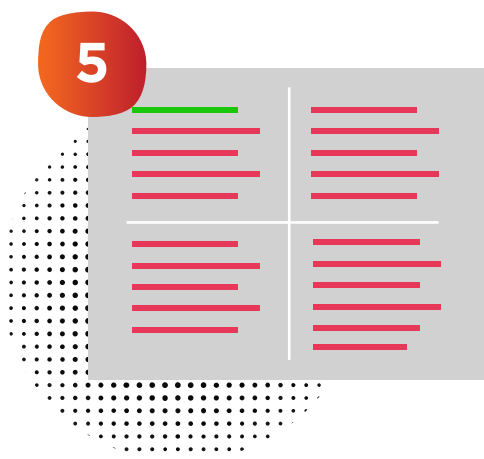
3



Из оставшихся в каждом квадрате выбери по 1 самой главной в этой области, зачеркни остальные. Теперь у тебя должно остаться по 1 самой важной для тебя цели в каждом из четырех квадратов.



Внимательно посмотри на эти цели. Теперь тебе нужно выбрать одну, самую главную. Возможно, то, что ты почувствуешь, покажется тебе неожиданным: возможно, ты вообще не думал в эту сторону, мысли ездили по проторенной колее, сжирая энергию.



Теперь у тебя есть жизненный ориентир. Ты почувствуешь прилив энергии и сможешь горы свернуть на пути к цели! Составь план действий – и вперед!

Ты больше не заблудшая овечка!

Как найти свои жизненные ориентиры?

Сделай что-нибудь по-настоящему новое для тебя!

Надоевший быт подрывает наши жизненные силы.

«Удиви» себя, и ты сразу почувствуешь
прилив новой энергии.

Вот пара идей:

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙ!



Запишись на курсы
рисования комиксов!

Заведи собаку
или котенка!



Поменяй прическу!



Познакомься
с новыми людьми!



Сходи на концерт группы,
которую не знаешь!



Хотя бы просто измени
привычный маршрут
до офиса и домой!



Как найти свои жизненные ориентиры?

РАЗВЛЕКАЙСЯ!

Даже самое простое хобби, которому отдается несколько минут в день, отлично помогает восполнить недостаток энергии.

Если большая часть времени проходит на работе, в офисе – запусти несложные флешмобы! Вот несколько простых идей:

ИМПРОВИЗИРУЙ!

создавайте
забавные ритуалы

объявляйте
дни «сладостей»

проводите
«пижамные вечеринки»

устраивайте
конкурс рецептов

пишите
шуточные предсказания

Попрощайся с чувством вины и сожалениями.

Это самые большие «пожиратели» энергии. Конечно, от них не просто отмахнуться, но можно время от времени напоминать себе, что негативный опыт есть у всех, но все случившееся осталось в прошлом и должно там и оставаться. А для настоящего будет новый опыт и новые чувства.

Быстрый способ восполнить запас энергии.



А чтобы быстро восполнить запас энергии и поддержать организм, пока бодрость не станет образом жизни – используй набор природных фитокомплексов «Бодревит»!

Подробнее о том, как натуральные компоненты «Бодревита» помогут выйти на новый уровень энергии и вернут жизнь без усталости читай здесь.

Восстановись быстрее
с набором эфирных масел «Бодрость дня»

ФОРМУЛА

Комплексный
подход

=

Максимальный
результат



Фитонабор для энергии
«Бодревит»

 [Купить](#)



+



Набор эфирных масел
«Бодрость дня»

 [Купить](#)



=

Я полон сил
и заряжен
бодростью!



GLORYON