



ТОП 10
КРАДІІВ НАШОЇ ЕНЕРГІЇ

Від наявності у нас енергії залежить наше здоров'я, настрій, самопочуття, працездатність, якість спілкування з близькими людьми та досягнення наших цілей і намірів.

Якщо вчасно розпізнати перші дзвіночки втоми і усунути їх причини, то цілий рік і все життя можна відчувати себе енергійним!

У кожного свої причини відсутності енергії, опишу найпоширеніші з них, можливо ви впізнаєте їх в собі. Як відомо, якщо ми знаємо причину - це вже 50% рішення, решта 50% - це дії з її усунення.



Причини втрати енергії:

- **Відсутність спорту та руху** (спорт генерує енергію, покращує настрій, є профілактикою тяжких емоційних станів, депресій тощо).
Оберіть, який підходить саме Вам («спорт- не моє» - не підходить).
Із 700 видів фізичних навантажень знайдіть ваше.
- **Спілкування з токсичними людьми** (люди, які постійно скаржаться, мають поганий настрій та заряджають ним інших).
Сюди ж відносяться і перегляд негативних новин, та надмірне перебування у соціальних мережах , які теж забирають ресурси.

Пам'ятайте, я - це те, **ЩО Я ДИВЛЮСЬ, З КИМ СПІЛКУЮСЬ, ДЕ В МЕНЕ ФОКУС ПРОТЯГОМ ДНЯ, НУ І ЗВІСНО - ЩО Я ЇМ І З ЯКИМИ ДУМКАМИ.**
- **Погоджуйтесь робити** для інших те, чого **не хочеться** особисто вам або відмова від своїх цілей та бажань через когось чи чогось. Тримайте фокус на цьому: Я це роблю, тому що хочу ? Чи тому щоб не образити людину? Чи щоб про мене не подумали погане?

- **Тривога про майбутнє чи думки про минуле** (насправді дуже багато забирають у нас енергії!).
- **Затяжні суперечки та доведення правоти.** Ви праві і спустошені чи не сперечаєтеся і повні енергії! Оберіть!
- **Позбавлення себе відпочинку і бездіяльності**(вчені довели, що саме в цей момент нам приходять нові ідеї, думки, цілі).
- **Одноманітність** (життя в стабільності - робота, будинок, спорт або робота, будинок, прогулянка - і так щодня). У цьому випадку відбувається застій. Які нові дії або навички зараз мені потрібні?
- **Не задоволені ваші базові потреби:** сон, їжа, секс.
- **Не правильна організація свого простору** (чистота та порядок у будинку(квартирі), а також робоче місце).
- **Відсутність хобі або улюбленої справи;**
- **Відсутність розвитку** (нові знання, книги, здібності);



- **Невизначеність.** Якщо вам необхідно прийняти рішення в будь-якій із сфер, але ви затягуєте і весь час перебуваєте у діалозі з собою. Є багато практик на прийняття потрібного рішення.

Напишіть мені, поділюся цими практиками.

Знайдіть своє слабе місце у цьому Гайді і почніть діяти.

