

10 рекомендаций, как сохранить энергию и правильно с ней обращаться

Сфокусироваться.

Вы замечали, если погрузиться в рабочее состояние, то из него "сложно" выйти.

Время за работой пролетает и результат продуктивный.

Но стоит, на что-то отвлечься-смс, телефонный звонок, новостная лента...и вернуться в активное ,рабочее состояние сложно.

Поток энергии.

В какое время суток Вы чувствуете внутреннюю энергию и готовы горы свернуть, а когда можете только "жучком на диванчике".

Если для Вас самое активное время утро-планируйте важные дела именно в этот промежуток времени.

Не поддавайтесь соблазну сделать потом, когда придёт вдохновение или что-то ещё...нет...

Свою энергию направляйте на максимальное количество задач.

Слушать себя.

Задайте себе вопросы:

-Что я хочу сейчас?

-Почему мне необходимо это сделать?

-Какая у меня мотивация?

Некоторые пункты из списка дел -будут вычеркнуты.

Их место займут либо действительно важные, либо день станет абсолютно свободным.

Наблюдение.

Выпишите все ситуации, когда Вы потратили свою энергию в пустую.

Проведите работу над ошибками и больше этого не повторяйте.

Например, бессмысленный разговор, спор.

Энергии затрачено огромное количество, результат - внутренняя пустота, нет энергии.

Ясность.

Необходимо точно понимать, куда уходит наше время и как его лучше распределить.

Зачастую огромное количество времени уходит на "пустые", "холостые" дела.

Вроде и что-то делал, а в конце дня понимаешь, что из запланированных дел ничего не сделано, а падаешь без сил.

Поощрение.

Как часто Вы себя хвалите?

Не стоит обесценивать себя и свои заслуги.

Пусть доброе слово будет всегда сказано в свой адрес за проделанную работу.

Физическая активность.

Спорт-это энергия и лучший вклад не только в повышение своей активности, но и в своё здоровье.

Сон.

Очень важно соблюдать режим сна.

Засидеться за очередным сериалом до 3-х утра и ждать утром бодрости духа, весьма сомнительное желание.

Полноценный и правильный сон-гарантия Вашей энергии.

Настрой.

Представьте, в каком Вы будете пребывать настроении после вычеркнутого одного пункта из списка дел?

А если Вы справились с максимальным количеством?

Расход энергии зарождает новую энергию.

Чем больше делаешь, тем больше успеваешь.

Как только мы тратим свою энергию, на её месте появляется новая тем самым появляются силы на новые свершения.

Желаю Всем находится в энергетическом потоке и получать от этого огромное удовольствие!