



10

sposobów
na zwiększenie
w sobie energii

ENERGY

Aby szybko i skutecznie przyciągać wyznaczone cele potrzeba właśnie większej energetyki, a wraz z nią wyższego poziomu świadomości.

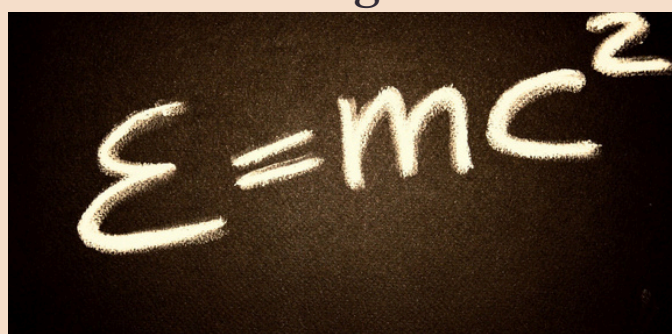
Jak więc skutecznie pozyskać najcenniejszą walutę świata -
Jaką jest energia ?

Odpowiedź mogłaby być zawarta w jednym zdaniu:

“Zadbaj o **c**iało, **u**mysł i **d**uszę” :-)

Aczkolwiek czasami jest w ogóle trudno zacząć o coś zadbać albo poradzić sobie z utrzymaniem sił witalnych...

Także na początek kilka prostych wskazówek wpływających na podwyższenie energii w sobie, gdzie choćby z najmniejszym działaniem jest zawsze postęp, a wraz z nim również rośnie energia!


$$E=mc^2$$



Zadbaj o odpowiedni sen

Sen jest bardzo ważny, bo najszybciej regeneruje organizm.

Zachowaj odpowiednią jego długość min. 7-8 godzin.

Również nie zaburzaj zegara biologicznego swojego organizmu.

Jeśli nie pracujesz na zmiany, to staraj się kłaść i wstawać w weekend o tej samej porze, co w tygodniu.

Dodatkowo nie śpij z głową skierowaną na zachód.

Jest to związane z polem elektromagnetycznym ziemi.

W rezultacie będziesz mieć spokojniejszy i głębszy sen.

Siły witalne będą się szybciej regenerować.



Nawadniaj organizm

W głównej mierze składamy się z wody, która jest siłą napędową dla organizmu, więc musisz zadbać o odpowiednie nawodnienie.

Przypomnij sobie np. moment kiedy miałeś kaca...

Nie miałeś wtedy zbyt dużo siły, bo właśnie odwodnienie wzmacnia uczucie zmęczenia.

Pij szklankę wody po przebudzeniu i jeszcze w ciągu dnia przynajmniej 1,5 litra.





Zadbaj o prawidłową dietę

Poziom cukru we krwi jest ważny, aby utrzymać więcej energii w ciągu dnia.

Często ludzie w spadkach energii sięgają po słodczy, a to nie jest za dobrym rozwiązaniem.

Taki nagły skok poziomu cukru daje na chwilę kopa i zaraz po nim następuje również szybki spadek poziomu cukru we krwi, co z kolei przekłada się na gorsze samopoczucie.

Podobnie dzieje się z nadmiernym piciem kawy, energetyków...

Zamiast cukrów prostych (np. słodczy) dostarcz do organizmu pełnoziarniste jedzenie (np. orzechy, słonecznik), to poziom cukru będzie stopniowo uwalniany do krwi przez długi czas.

Nie zapominaj o śniadaniu!



Zdejmij z siebie balast niezrealizowanych planów

Zastanów się, co Cię przytłacza? Ile masz w głowie zarysowanych planów, w które się nie angażujesz, aby je urzeczywistnić?

Może obiecujesz sobie, że pójdziesz na jakiś kurs, nauczysz się w końcu języka obcego czy może rzucisz palenie od nowego roku itd.

Albo zacznij realizować już teraz swoje zamiary, albo choć z części takich ciężarów zrezygnuj, jeśli nie jesteś w stanie się za to zabrać.

Takie odkładanie celów bez końca zużywa podświadomie niepotrzebnie energię.





Śmieję się

Człowiek radosny, to człowiek szczęśliwszy, pełen entuzjazmu. Śmiech pobudza krążenie, a tym samym zwiększa ilość tlenu w organizmie, więc i dotlenia mózg. Obniża poziom hormonów stresu i mózg wydziela endorfiny, które poprawiają samopoczucie.

W dobie Internetu każdy na pewno znajdzie coś dla siebie do oglądania, co najbardziej go rozwesela :-)



Więcej ruchu

Ciągle siedzący tryb życia wzmacnia zmęczenie i skłonność do snu. Żeby organizm był rześki, potrzebuje być bardziej dotleniony i poprawnego krążenia, a ruch mu w tym pomoże. Wystarczy parę minut spaceru albo prosta gimnastyka.





Zimny prysznic

Jeśli masz do zrobienia jakieś trudniejsze zadanie, a wcześniej weźmiesz zimny prysznic, to później Twój mózg lepiej sobie poradzi, bo jakby przełamał się już z jedną rzeczą, będzie on bardziej „optymalny”. Możesz zacząć stopniowo od letniej wody albo brać naprzemienny ciepły-zimny prysznic.

To działa odżywczo i zwiększa produkcję dopaminy.



Relaksuj się

Czasami zrób sobie drzemkę, ale maksymalnie pół godziny zamiast pić kolejną kawę...

Jeszcze lepsza od drzemki jest medytacja, którą najlepiej stosować codziennie.

Takie 20 minut wyciszenia umysłu wpływa skutecznie na jego oczyszczanie, poprawia zdrowie i zwiększa energię.





Posłuchaj ulubionej muzyki

Muzyka ma ogromny wpływ na nasze emocje.

Zapewne wiesz, że każda piosenka kojarzy Ci się z jakąś sytuacją z przeszłości...
Np. Towarzyszyła Ci wtedy gdzieś w tle i do tej pory odtwarza zakodowane z nią uczucia.
Oczywiście słuchaj takiej muzyki, która Cię wspiera i motywuje - stwórz swoją playlistę ulubionych utworów.



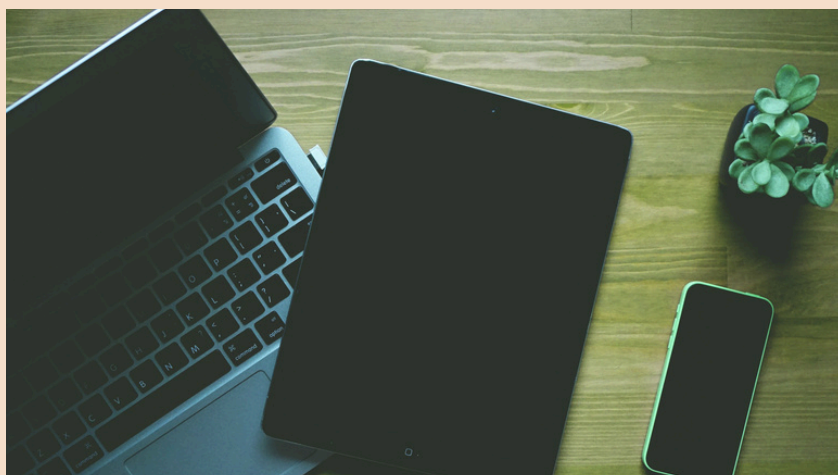
Zadbaj o swoje oczy



Z dzisiejszą technologią nadmierne spoglądanie na ekrany urządzeń jest dużym wysiłkiem dla oczu. Zbyt długie promieniowanie niebieskiego światła wpływa na zmęczenie i bezsenność. Pamiętaj, chociaż o zrobieniu sobie przerwy co godzinę albo kup sobie okulary ze specjalną powłoką antyrefleksyjną.

W smartfonach możesz skorzystać z funkcji filtrujących niebieskie światło.

Najlepiej godzinę przed snem unikać spoglądania na telefon, bo to pobudza mózg i opóźni wydzielanie melatoniny potrzebnej do snu.





Na koniec bonusowa rada:

Uważaj na niezdrowy perfekcjonizm, ponieważ przez niego możesz zmarnować mnóstwo energii i czasu!

Czasami bywa to zdradliwa inwestycja energetyczna skutkująca nierzadko brakiem rezultatów i pasmem rozczarowań.

Czy zdarzyło Ci się wywierać na siebie ogromną presję przed rozpoczęciem czegoś?

Z jednej strony czułeś, że dobrze jest tego dokonać i że podołasz temu, a z drugiej strony obawiałeś się, czy zrobisz to na pewno dobrze i bezbłędnie ?

Jest to forma perfekcjonizmu - sam sabotujesz się przed działaniem.

The word "perfect" is written in a large, bold, black cursive script. It is set against a yellow background that resembles a piece of paper with a torn, deckled edge at the top.

Przyczyna tego wynikać może z przeszłości, a w szczególności z dzieciństwa np. Wszelkie doświadczenia w szkole, gdzie większość zachowań była oceniana i łatwo poddana na krytykę.

Już od tamtej pory ego chciało być idealnym
i nie pozwalało sobie popełniać błędów.



To zrodziło niskie vibracje poczucia takiej niewystarczalności.
Przecież nikt nie jest idealny
i najlepsi popełniają błędy...

Każdy jest doskonały na swój sposób
i wystarczająco dobry, aby być sobą!

Przede wszystkim Ty nadajesz znaczenie rzeczom i
doświadczeniom.

Tak samo każdy może jedną rzecz interpretować
na wiele różnych sposobów.

Nawet kiedy Tobie może się coś wydawać za niepoprawne
- dla innych może być odbierane za wyśmienite.



Dlatego zdejmij z siebie takie blokady
i zacznij śmiało stawiać kroki w swoich zamierzeniach,
żebyś w przyszłości nie żałował tego,
czego nie zrobiłeś!

