Автор: Augamand
13.12.2009 07:06 -

Ни для кого не будет секретом тот факт, что каждый из нас в своей жизни сталкивается с состоянием, когда жизненная энергия приходит в упадок и ни на что не хватает сил. Что же приводит к потере энергии и как вернуть себе новые силы? Чем можно возместить растраченную энергию? На эти вопросы мы даем ответ, раскрывая, маленькие «энергетические» тайны человека.

Что же сохраняет нашу энергию

- Во первых это здоровая, полезная, насыщенная витаминами и микроэлементами пища. Вы, наверное, замечали, что после того, как вкусно подкрепились, у вас сразу же повышается настроение. Так что совет номер один - начинайте свой день с вкусного, легкого завтрака и ваш день пройдет более позитивно.
- Любимая работа. Умеренный физический и умственный труд сохраняют энергию.
- Хорошая музыка, здоровый сон и свет придадут вам новых сил.

Подзаряжают энергией

- Водные процедуры (особенно в открытых водоемах).
- Ежедневные прогулки (если не хватает свободного времени, хотя бы 15 минут в день стоит уделить пешей прогулке на свежем воздухе).
- Маленькие приключения. Добрые пожелания и комплименты со стороны поклонников придадут вам сил и уверенности в себе.
- Общение с добрыми и мудрыми людьми всегда привнесет в вашу жизнь много полезного.
- Общение с любимыми животными, уход за растениями. Когда у вас плохое настроение, переключите свое внимание на своего любимца, понаблюдайте за его поведением. Вскоре вы забудете про все плохое.
- Смех и юмор – лучшие врачи. Чаще шутите, по - больше смейтесь. Научитесь с юмором воспринимать свои проблемы, и ваша энергия будет всегда на подъеме.

Энергию забирают

- Выкуренная сигарета утром до приема завтрака. Курение «ворует» у вас витамины, недостаток которых, в свою очередь, неблагоприятно сказывается на состоянии всего организма.

- Плохие друзья, которые заботятся только о своих интересах, постоянно говорят про свои проблемы и никогда не слышат вас.
- Разочарования, когда каждый раз в душе умирает маленькая мечта.
- Сомнения в себе и подозрения.
- Нелюбимая работа. Не правильно выбранная профессия, когда приходится заниматься не своим делом.
- Нечестные сотрудники, когда замечаешь, что тебя обманывают.
- Скандалы.
- Придирчивое и вечно недовольное начальство.
- Назойливые соседи.

Так что в нашей жизни всегда найдется кто-то или что-то, что поможет испортить вам ваше настроение и выбить вас из колеи. Научитесь не замыкаться на плохом. Чаще обращайте внимание на все хорошее, пусть даже незначительные, но светлые и приятные моменты в вашей жизни. Общайтесь, по возможности, с теми людьми, с кем вам приятно и полезно проводить свое время. Избегайте завистников и негативно настроенных по отношению к вам людей. Общение с ними кроме проблем вам ничего не даст. Одним словом, делайте все, чтобы накапливать позитивную энергию и ни в коем случае не расходуйте ее попусту. Отдавайте свою энергию только во благо, тогда она вернется к вам в десятикратном размере. Тогда вы всегда будете чувствовать себя здоровыми, и жить долго в добре и счастье.

www.naladoni.in.ua