



Активаторы энергии

Где взять силы для достижения цели?

- Занимайтесь спортом. Движение — это жизнь, займитесь любым видом спорта, который вам нравится
- Питайтесь правильно. Не вся еда одинаково полезна. Ешьте больше овощей и фруктов: организму нужны витамины и микроэлементы. Ограничьте употребление консервов, копченостей, жирной и жареной пищи.
- Правильный режим питания. Плотный завтрак, дробный прием пищи небольшими порциями, чтоб не переедать.
- Правильная осанка. При держании спины ровной, улучшается кровоснабжение
- Контролируйте режим дня. Засыпайте до 22:00 и вставайте до 6. За это время вы выспитесь, восстановите силы и наполнитесь энергией на весь день.
- Планируйте весь день. Составляйте план на день с вечера и не тратьте свою энергию на внеплановые дела

- Избегайте переработки. Не планируйте на день слишком много. Ставьте не больше 3 задач на день!
- Будьте проще. Не захламляйте жизнь и время кучей задач
- Научитесь расслабляться. Не копите в себе напряжение и стресс
- Забудьте про телевизор. Люди тратят на просмотр телевизора огромную кучу энергии, которое можно потратить на более важные дела
- Следите за уровнем шума. Шум мешает сосредоточиться и тратит вашу энергию на негативные эмоции
- Уединитесь и побудьте в тишине. Иногда полезно уединиться с книжкой и отдохнуть от суеты
- Сходите на массаж. Побалуйте тело, хороший массаж принесет вам море хороших впечатлений
- Чаще ходите пешком. Старайтесь реже пользоваться общественным транспортом, ведь из-за постоянной давки и духоты так много негативных эмоций
- Слушайте музыку. Это помогает провести день с улыбкой на лице
- Принимайте ароматическую ванну. Это прекрасный способ снять стресс
- Выработайте позитивное мышление. Думайте только о хорошем
- Мечтайте. Создавайте свою мечту и работайте над её достижением
- Верьте в свой успех. Сильное желание жить и развиваться притянет

много энергии для самореализации

- Улыбайтесь чаще. Улыбка не только продлевает жизнь, но и хорошо заряжает
- Позитивное окружение. Общайтесь с людьми, которые вдохновляют и мотивируют. Смените свое окружение, если оно вас тянет вниз
- Не сплетничайте. Распуская слухи, вы вредите не только окружающим, но и себе
- Займитесь творчеством. Найдите хобби, любимое дело поможет вам быть энергичнее
- Займитесь самопознанием. Изучите себя, это поможет вам лучше справляться с проблемами
- Найдите свои способы активации энергии. Вспомните, что приносит вам позитивные эмоции и включите это в планы на ближайшую неделю

Автор @anna_kalmylnina <https://i.imgur.com/qohbj8d.png>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

[как это убрать?](#)