

## ЯК ПРАВИЛЬНО ВИТРАЧАТИ СВІЙ ЕНЕРГОРЕСУРС

**Даніель Амен**, американський нейрофізіолог, який першим розпочав використовувати томограф для сканування головного мозку, рекомендував регулярно споживати білкову їжу та омега-3-поліненасичені жирні кислоти, а також випивати 2 л води за день: усе це впливає на швидкість ухвалення рішень і здатність до збільшення активного словникового запасу!

Дійсно, їжа – найшвидший та простий спосіб, адже недарма дехто заїдає стрес. Скарги, намагання змусувати оточуючих сопереживати – також. Вивчення нейромаркетингових технологій свідчить, що усі вони спрямовані на привертання уваги. А куди спрямовано нашу увагу – туди йде енергія. Проте все це. – звичні, відпрацьовані «технології». А ось брати енергію у природи: насолоджуючись сонцем або спілкуючись з природою і з тваринами, – прийдеться навчитися.

Чи змінюються джерела енергії у людини протягом життя?

Джерела енергії можуть змінюватися, стратегія – рідше. Якщо людина з самого дитинства звикла нити, залучаючи у свої біди решту, вона буде лише змінювати об'єкти. Якщо її з дитинства привчили заїдати стрес цукеркою, вона продовжуватиме у тому самому дусі.

Стратегію енергетичного наповнення пишемо ми самі – нам передаються генетичні сценарії від наших предків і тих, хто нас виховує.

«*Закладення фундаменту*» відбувається у перші сім років. Кожні сім років змінюються декорації, а сценарій залишається незмінним.

Які психологічні проблеми сприяють утраті енергії?

Розчарування, страх, душевний біль, неспокій – все, що спонукає відчувати сильний психологічний дискомфорт, енергетично нас виснажує.

### 1. Чуття вини

Наше сумління – найголовніший суддя. Часто-густо, прислуховуючись до нього, ми самі себе караємо – зовсім несвідомо. Через це нерідко зазнає занепаду наш фінансовий стан.

### 2. Образа

Найчастіше усього – на батьків. Це справляє відбиток на усі сфери життя людини. Відносини між батьками – модель для наслідування у власних стосунках. Дисфункціональні родини погрожують самотністю у дорослому житті. Як наслідок – це емоційно та енергетично виснажені люди. А ось заздрість – мотиваційна емоція, бо вона підштовхує нас до успіху. Наприклад, зазнаючи заздрість, маленькі діти формують свої цілі у житті. Ми дивимось на тих, хто їде на машині, й теж мовимо собі: «Хочу!».

### Як зупинити втрату енергії?

Спочатку слід ідентифікувати проблему. Аби зрозуміти, що заважає Вам реалізувати задумане, сформуєте, що Ви в даний момент відчуваєте.

Точно визначте свою емоцію – зможете зрозуміти, що саме блокує Вашу енергію.

Ми керуємо лише тим, що можемо назвати. Визначивши, що Вам заважає, – зможете виявити причину. А коли розпочнете її розглядати – Ви нібито закриєте дірку в своєму «енергетичному» глечики.

Тому дуже важливо проробляти будь-які психологічні травми зі спеціалістами. Ось побачите – ситуація відразу стане поліпшуватися.

**Чи впливає кількість енергії людини на її добробут?**

Ви навіть не уявляєте, наскільки гроші пов'язані з обсягом енергетичного потенціалу людини! Енергоресурсну людину видно завжди. Ці люди не роблять зайвих рухів. Вони позбавлені метушливості, нічого не мнуть в руках, не гризуть руки й нігті, розслаблені – це люди, яких всередині нічого не спалює. Вони сміливо дивляться у вічі, говорять гучно й сміються, відкрито заявляють про свої бажання і свої позиції. Їх часто-густо називають «безсовісними» (все правильно: совість – це чуття вини і самопокарання).

Й вони, як правило, дуже успішні.

Це не означає, що люди з сильним енергетичним потенціалом автоматично мають бути багатими. Енергія – це ресурс, у що Ви його вкладете, – те й матерілізуєте.

Коли нам погано, ми намагаємося відновити свою енергію. Коли добре, ділимося нею. Якщо енергію віддавати добровільно, отримуєш ще більше. Так працюють артисти – повністю віддаються на сцені. Проте овації й захоплення глядачів знову наповнюють їх.

Чоловіки завжди тягнуться до енергетично наповнених жінок. Їм потрібна енергія, й вони отримують її від прекрасної половини людства.

## ЯК ПІДТРИМУВАТИ СЕБЕ У СТАНІ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ НАПОВНЕНОСТІ?

### ◆ *Перестаньте зливати негативні емоції.*

Створіть новий образ життя і нові звички, знайдіть нові джерела відновлення енергії. Необхідно створювати. Матеріалізуйте свої думки: щось придумали – й тут же це реалізуйте. Тоді у Вас з'явиться ще більше енергії. *Танці, творчість, будь-який проект* – це уже творення. Проте надлишок енергії також потрібно витрачати розумно.

### ◆ *Спрямовуйте свої сили на те, що краще виходить.*

Ця людська особливість зумовлена самою природою. Якщо у нас щось виходить добре, це стає нашою звичкою, стратегією – й ми ідемо цим шляхом. У цьому і досягаємо успіху.

### ◆ *Навчіться керувати своїм енергоресурсом.*

Плануйте своє життя, визначайте все за і проти. Я зараз інвестую чи витрачаю енергію марно? Чи готовий я заплатити цю ціну за цей результат – витратити свій час та енергію? Такі запитання не будуть зайвими, якщо хочете устигнути все і за максимумом. Для цього потрібно навчитися діяти продумано й чітко – як у бізнесі. Не боятися консенсусу.