

Как наполняться энергией. Советы от Елены Друмы



Очень часто я сталкиваюсь с запросом: «Все понимаю, все хочу, но совершенно нет сил, нет энергии». Как правило, это разговор происходит в осенний или весенний период, когда у некоторых банально не хватает сил встать с кровати.

Кто-то хочет запускать новые проекты, кто-то планирует пройти курсы повышения квалификации, кто-то работает для повышения по службе, но для того, чтобы реализовать это, нужно топливо.

Я подготовила для тебя пять источников получения энергии. Прямо сейчас ты узнаешь, где ее черпать и как наполняться.

1. Самый простой, базовый вариант, совершенно точно доступный каждому. Это тот самый **физический уровень**, на котором мы заряжаемся от движения. Что это может быть?

Любые активные виды отдыха – танцы, фитнес, велосипедные и пешие прогулки, походы в горы, сплав на байдарках и прочее, а также различные дыхательные практики. Суть в том, что ты должна быть в движении. Ты потратишь энергию – и она вернется к тебе сторицей.

2. Следующий уровень – **эмоциональный**, когда ты берешь энергию от радости, возбуждения, восхищения. Где их получить?

Иди на концерт. Кого-то питают спектакли, кого-то опера, для кого-то ресурсно сходить в картинную галерею. Посещай все, что есть в твоём городе. Если ты когда-нибудь была на живом концерте, то наверняка знаешь, что это в десять раз круче, чем запись на YouTube. Когда ты – часть десятитысячной толпы зрителей, когда ты чувствуешь энергетику этих людей, ты этим очень сильно наполняешься.

3. Третий уровень получения энергии – **зарядка от других людей, обмен**

энергией. Когда ты встречаешься с подружками в кафе, за чашкой кофе или бокалом шампанского, делишься с ними впечатлениями, в этот момент ты не только отдаешь свою позитивную энергию, но и получаешь ее от своих подруг.

Важно соблюдать одно условие. Зарядка происходит только при обмене позитивной энергией. Если вы собрались кого-то обсудить или поговорить о том, какое плохое в стране правительство – зарядки не получится, а силы будут потеряны.

4. Следующий уровень получения энергии – **природный канал.** Если ты житель мегаполиса, тебя ежеминутно окружают бетонные джунгли, машины, гул и выхлопные газы, – двадцатиминутное гуляние босиком по траве в парке прекрасно восстанавливает силы.

Пообниматься с деревом, полежать на траве, посидеть, опустив ноги в воду, полежать возле моря, все это природные источники энергии. Вода – самый сильный из них.

5. Последний, самый продвинутый уровень получения энергии – **использование энергетических каналов Вселенной.** Это медитации, духовные практики.

Не бывает каналов правильных или неправильных. Бывают те, которые работают на тебя, и те, которые не работают.

Упражнение «Источники»

А теперь напиши, пожалуйста, по каждому из перечисленных уровней получения энергии минимум два варианта источника, которые тебя устроят. И самое важное, начни применять их на практике. Вовсе не обязательно ждать эмоционального выгорания, чтобы начать внедрять в свою жизнь привычки, которые позволяют тебе набраться сил.