

## **Простые ежедневные причины вашей усталости и болезней!**

Рабочий день окончен, Вы приходите домой и падаете без сил на диван. Куда подевалась вся жизненная энергия, которой Вы были полны с утра? Грамотный учет затрачиваемой энергии не менее важен, чем распоряжение финансами, правильное питание и поддержание необходимого уровня физической активности. Чтобы не тратить жизненную энергию впустую, т.е. в ущерб себе, необходимо в первую очередь определить, куда же она уходит, а затем составить план оптимизации распределения энергии и придерживаться его. Это важно, поскольку нехватка жизненной энергии приводит к различного рода недугам и болезням.

**Жизненная энергия – когда мы тратим ее впустую:**

### **1. Недоведенные до конца дела**

Заброшенное в приступе лени, скуки или нежелания дело приводит к утечке жизненной энергии, которая незаметно для Вас концентрируется на дела, которые Вы не завершили. Некоторым людям они являются в снах, чтобы напомнить о важности доведения начатого до конца.

Именно поэтому так важно не браться за дело, которое у Вас не времени и/или желания делать. К таким незавершенным делам относятся и невыполненные обещания и долги, которые Вы до сих пор не вернули.

### **2. Ложь**

Чем масштабнее ложь, тем больше жизненной энергии тратится на ее преподнесение: столько нужно продумать деталей, чтобы Вас не уличили во лжи, что это выматывает не меньше, чем разгрузка вагонов. Старайтесь быть максимально честными со своими близкими, знакомыми и с самим собой – и жить станет проще, и энергии появится больше.

### **3. Страх, враждебность, недоверие**

Страх, как и ложь, расходует много жизненной энергии. Недоверие к человеку или враждебный настрой также заставляют организм работать в стрессовом режиме – в итоге ничего хорошего из этого не получится. Помните, что все эмоции зависят от Вашего восприятия конкретной ситуации и мира в целом. Работайте над собой – и Вы сможете научиться экономить жизненную энергию.

### **4. Нехватка общения с природой**

Жизнь в мегаполисе выматывает сама по себе: ни минуты абсолютной тишины, ни шанса на отстранение от проблем, нехватка пребывания на чистом воздухе и единения с природой. Деревья, трава, пение птиц – все это подпитывает Вашу жизненную энергию, а холодный и бездушный город высасывает ее из Вас, оставляя в состоянии выжатого лимона.

### **5. Переживания и перегрузки**

Организм тратит кучу жизненной энергии на работу в режиме перегрузки и/или стресса. Нет ни единой системы организма, на которой бы стресс не сказывался негативно.

### **6. Разговоры ни о чем**

Зачем тратить жизненную энергию на разговоры, которые не принесут пользы ни Вам, ни Вашему собеседнику? Такая болтовня заставляет Вас тратить не только энергию, но и бесценное время. Поэтому, если Вы чувствуете, что разговор теряет какой-либо смысл, не стесняйтесь и прекратите беседу. Помните: жизнь слишком коротка для пустой болтовни.

## **7. Обиды**

Неумение прощать, привычка держать в себе злость и обиду – пожалуй, худшее качество человека. Негативные эмоции тянут из нас жизненную энергию и питаются ею, возрастая до невероятных размеров. Если Вы не можете простить человеку тот или иной поступок, подумайте, что вредите-то Вы в первую очередь себе: своей психике, физическому здоровью и запасам жизненной энергии.

## **8. Недосып**

Откуда взяться жизненной энергии, если Вы не даете отдыха ни телу, ни душе? Сбой биоритмов приводит организм в недоумение: он больше не понимает, как можно справиться с поставленными перед ним задачами без четкого графика отдыха и работы, он недоумевает, почему все изменилось в привычном ритме работы и со временем устраивает забастовку.

## **9. Вредные привычки**

Организму вредят не только алкоголь, наркотики и табакокурение. Существует множество вредных привычек, которые мы склонны не замечать: переедание, употребление вредных продуктов, привычка негативно смотреть на происходящее, обвинять весь мир в своих неудачах и т.д. Чем хуже Вы питаетесь, тем труднее организму вывести токсины, поэтому такие пищевые привычки часто выливаются в болезни печени и почек. Привычка негативно мыслить приводит к нарушению деятельности нервной системы.

## **10. Внешние факторы и болезни**

Есть внешние факторы, повлиять на которые мы не в силах. Однако остановить отток жизненной энергии, который имеет место при общении с неприятными людьми, может каждый! Главное – не злиться, а спокойно прекратить общение или ссору с неприятным Вам человеком, не давая ему насладиться Вашей уязвимостью.

Совет: если Вам сложно уследить за своей жизненной энергией, распоряжайтесь ею так же, как финансами. Составьте список энергетических затрат и подумайте, какие расходы энергии Вы можете урезать, а на какие полезные дела количество затрачиваемой энергии лучше увеличить. Так Вы сможете сбалансировать свою жизнь, у Вас появится больше сил для всяческих свершений!