

Добро пожаловать!

Наш мир погружен в огромный океан энергии, мы летим в бесконечном пространстве с непостижимой скоростью. Все вокруг вращается, движется — все энергия. Перед нами грандиозная задача — найти способы добычи этой энергии. Тогда, извлекая ее из этого неисчерпаемого источника, человечество будет продвигаться вперед гигантскими шагами.

— Никола Тесла

Как только ты полностью сосредоточишь силу и энергию разума на том, что ты любишь, достаток наполнит твою жизнь и все желания исполнятся легко и просто.

— Робин Шарма



Введение

Очень многое в нашей жизни зависит от того, сколько у нас энергии и на что мы ее тратим. Мы можем тратить энергию на исполнение своей мечты, на улучшение жизни, на радость и любовь, на выстраивание гармоничных и наполняющих связей. И чем больше нашей энергии направляется в позитивное русло, тем более изобильна и радостна наша жизнь.

Но есть очень много факторов, которые забирают наши силы. Они бывают внешними: неподходящее окружение, график работы, тяжелые обстоятельства. А бывают внутренними — ограничивающие установки, страхи, тревожность, нерешительность; они мешают получать удовольствие от жизни и идти вперед.

В этом блокноте даны упражнения, которые нацелены на то, чтобы увеличить объем твоей энергии и улучшить состояние.

Блокнот поделен на два больших раздела. В первом разделе, «Очищаемся», посмотрим на те аспекты жизни, которые могут поглощать твою энергию, забирать силы. При выполнении упражнений ты увидишь те зоны, куда сливаешь свою драгоценную энергию. Это поможет увеличить твой энергетический потенциал.

Во втором разделе, «Наполняем», тебе будут предложены те ресурсы, которые помогут поддерживать энергию на высоком уровне. Это те вещи, которые дают нам силы, когда мы устали, и то, что позволяет сделать жизнь более насыщенной. Тут же поговорим о том, что нас вдохновляет, чтобы научиться направлять наши силы в верную сторону, для того чтобы достигать целей и осуществлять мечты.





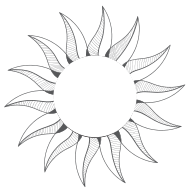
Чего ты хочешь?

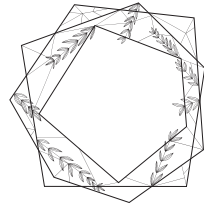
Твое путешествие будет намного более глубоким и эффективным, если ты поставишь перед собой задачу.

Запиши сюда, какая у тебя сейчас ситуация с энергией. Достаточно ее или есть переизбыток или дефицит? На что в основном уходят твои силы? А на что не хватает? Может быть, у тебя есть мысли, как перераспределить задачи, чтобы делать больше того, чего хочется, и меньше того, что надо?

Попробуй поставить перед собой задачу, что ты хочешь изменить в своей жизни? Это может быть как напрямую связано с количеством энергии и сил в твоей жизни, так и косвенно. На что ты хочешь направить энергию, если ее станет больше в твоей жизни?

















Очищаемся

В современном мире, где каждый день наполнен суетой и множеством дел, многие из нас сталкиваются с проблемой недостатка энергии и сил. В этом разделе мы обратим внимание на причины, на то, что забирает нашу энергию, и попробуем начать работу над их устранением.

Тут ты найдешь информацию о том, какие именно факторы забирают энергию, и научишься распознавать их в повседневной жизни. Ты узнаешь, как снизить их влияние на себя и стать более продуктивной, сохраняя при этом здоровье и способность радоваться.

Помимо устранения причин слива энергии, еще затронем важные темы по тому, как меньше растрчивать силы попусту и начать направлять их в созидательное русло.

Чтобы наполнить сосуд твоей энергии (о чем пойдет речь во втором разделе) нужно для начала освободить его от того, что занимает место сейчас. Если сосуд полон того, что нам уже не нравится, то новое просто некуда интегрировать.

Это будет полезно для всех, кто хочет улучшить качество жизни, повысить количество энергии и научиться справляться со стрессом и негативными факторами, которые забирают силы.