



Az Energiamenedzsment kézikönyve

Szilágyiné Cigot Gabriella

*családi és gyerek coach,
gyerekjóga oktató*



Kedves Fejlődni Vágyó!

Örülök, hogy itt vagy! Köszönöm, hogy letöltötted az e-bookom! Ez a kiadvány a hatékony energiamedzsimet kézikönyve, amely 30 pontban emlékeztet, hogyan tudod az energiaszintedet emelni.

Miért fontos a magas energiaszint?

Számos kutatási eredmény igazolja: a világon mindennek van energiaszintje, Neked, a gondolataidnak, az érzelmeidnek, a tárgyaknak, de még az ételeknek is van energiaszintjük.

Az azonos energiaszinten lévő dolgok vonzzák egymást. Következésképpen, ha magas energiaszintű (pozitív) gondolataid vannak, akkor azok nagy eséllyel magas energiaszintű (pozitív) eseményeket vonzanak be az életedbe. Jó példa erre a szerelem: amikor szerelmes vagy, a magas energiaszinttől 20 cm-rel a föld felett lebegsz, folyton mosolyogsz és szárnyalsz a boldogságtól!

Természetesen ez visszafelé is működik: ha folyton negatívan gondolkodsz, és a hibákra fókuszálsz, akkor alacsony energiaszintű (negatív) eseményeket teremtesz az életedben.

Az egyik legalacsonyabb szintű érzelmünk a harag. Rengeteg energiánkat égeti el az, amikor haragszunk magunkra valamiért, pl: hibáztunk (pedig a hiba az valójában egy tanulási lehetőség) vagy valakire mert megbántott bennünket.

Fontos! Minél szorosabb kapcsolatot építesz önmagaddal, annál energikusabb vagy, és minél távolabb kerülsz a belső valódtól, annál inkább kiesel a lelki egyensúlyodból!

Sejted már, mit kell tenned ahhoz, hogy jól érezd magad a bőrödben, és boldogan éld meg a mindennapjaid?

Úgy bizony! Kapcsolódnod kell önmagaddal és fel kell töltened a lelked energiatarátályait!

Hoztam Neked 30 eszközt, amelyek segítségedre lesznek ebben. Javaslom, hogy minden nap vedyél elő legalább egyet a listáról - amelyikhez éppen kedved van, vagy időd engedi!

Legyél nyitott, engedj teret a töltődésnek!

Készen állsz? Vágjunk bele!



1. Adj hálát!

A hálagyakorlat a legegyszerűbb és leghatékonyabb módja az energiaszinted növelésének. Amikor valami csodás dolog történik az életünkben, automatikusan hálát adunk érte. Ezt az érzést kell bevezetnünk a mindennapokba, az életünk minden egyes pillanatába, amik mellett csak úgy elmegyünk a rohanós hétköznapokban. Ugye milyen csodás a reggeli kávé íze? Adj érte hálát! Élvezettel veted bele este magad a meleg ágyadba? Adj érte hálát! Vannak barátaid, egy támogató közösség tagja vagy? Adj értük hálát! Vedd észre az élet apró örömeit, légy hálás értük!

2. Figyelj a légzésedre!

Amikor világra jövünk az első, amikor távozzunk az utolsó dolog földi létünk során a légzés. Teljesen természetesnek vesszük a mindennapokban, pedig lélegzetvétel nélkül nem léteznénk. Szentelj több figyelmet legféltebb kincsédnek! Állj meg, köszönd meg, hogy van neked! Szippants egy jó mélyet, az orrodon keresztül, érezd ahogy feltöltődik a tüdőd és a hasad az éltető oxigénnel, majd nagyon lassan fújd ki! Ugye máris jobban érzed magad a bőrödben? Nem kell elvonulnod, még csak arra sincs szükség, hogy leülj, vagy vízszintes helyzetben legyél. Csináld a napi tevékenységeidet a megszokott módon, és közben 2-3 alkalommal állj meg pár percre, hogy megfigyeld a légzésedet!



3. Kezdd a napod egy pozitív gondolattal!

Bizonyára Te is észrevetted, hogy az egész napodra hatással van ahogyan a reggelt indítod. Sok múlik azon, hogy már a nap kezdetén aggodalmaskodsz és elárasztod az elmédet a „stresszcunami-val”, vagy adsz magadnak 1 percet az ébredés után, és egy, az alábbiakhoz hasonló, támogató gondolatokkal kelsz ki az ágyból:

Köszönöm ezt az újabb napot!

*Örül a lelkem, hogy itt vagyok,
és kíváncsian várom a napom folytatását!*

*A mai nap rengeteg csodát tartogat
számomra, és hálás vagyok, hogy
részesem lehetek ezeknek!*



4. Kezeld a stresszt!

Úgy sejtem, a stressz téged sem kerül el a mindennapokban. Tudnod kell, hogy ha nem ellensúlyozod pihenéssel és feltöltődéssel, akkor nem csupán a közérzetedre lesz negatív hatással hanem legyengíthet, és meg is betegíthet. A legegyszerűbb stressz kezelő technikák – mint a tudatos légzés, testmozgás, meditáció – alkalmazásával, és a tudatos gondolkodás fejlesztésével csökkenek a stressz hormonok a szervezetben, ezzel egy időben emelkedik az energiaszinted, amelynek karbantartása különösen fontos a testileg-lelkileg terheltebb időszakokban!

5. Legyenek céljaid!

Valószínűleg nem tőlem hallod először, én mégis szeretném megerősíteni: a sikeres és boldog élethez vezető út, célokkal van kikövezve! A céljaid iránytűként mutatják neked, hogy merre haladj, nélkülük csak sodródnál. A céljaid erőt adnak. Legyenek céljaid a mindennapjaidban, és a távoli jövőben is! Ne ijedj meg attól, ha elsőre nehezen megy a célkitűzés, hiszen - mint minden másban ebben is elengedhetetlen a gyakorlás! Ráadásul, ha rendszeresen írásban rögzíted a céljaidat, akkor megnöveled az esélyét annak, hogy el is érj őket. Célokra fel!

6. Lépj ki a komfortzónádból!

A céljaidért sokszor el kell hagynod az addigi biztonságos közeget, de bármilyen ijesztőnek is hangzik ez, végül csak nyerhetsz vele! Tágítod a saját határaidat, és fejlődsz! Tegyük fel, nagy vágyad, hogy eljuss Indiába, de eddigi életed során repülőt legfeljebb tévében láttál. Tehát mit kell tenned? Fel kell ülnöd egy repülőgépre. Azok számára, akik már repültek életükben ez nem kihívás, ám neked, aki még soha, bizony még a gondolata is szorongató lehet. De jó hírem van: amint rászánod magad az első lépésre a kezdeti aggodalmad egy-kettőre elszáll, és szárnyalni fogsz a magabiztosságtól, és a boldogságtól!



7. Kapcsolódj a belső gyermekeddel!

A belső gyermeked, lényed azon része, aki még mindig őrzi ártatlanságát, kreativitását, az élet iránti lelkesedését. A felnőtté válás útján rengeteg veszéllyel kellett szembenéznie, és sokszor megsérült. Talán azon szerencsések közé tartozol, aki támogató, boldog családban nevelkedhetett, mégis lehetnek olyan sérüléseid, amelyek negatív hatással vannak a felnőttkori viselkedésedre. A gyermekkorban szerzett sebek meggyógyításához érdemes szakember segítségét kérned, mindemellett van néhány apró lépés, amit máris megtehetsz belső gyermekedért. Keress magadnak egy alkalmas időpontot, amikor biztosan nem zavar meg senki, és kicsit elmerülhetsz a gondolataidban. Csukd be a szemed és lazíts! Idézz fel egy pillanatot a gyermekkorodból, amikor szomorú voltál vagy féltél. Lépj oda gyermekkori énedhez és öleld át! Mondd el neki, hogy mennyire szereted! Biztosítsd róla, hogy nincs egyedül, te mindenben támogatód, mellette vagy!

8. Kapcsolódj a természettel!

Nincs hatékonyabb módja a feltöltődésnek a természettel való kapcsolódásnál. Amikor csak teheted tölts időt a külvilág kincseivel! Ősszel, télen, tavasszal és nyáron, az év minden időszakában kellemes élményt nyújt és feltölt: kirándulj az erdőben, szippantsd magadba a friss levegőt! Élvezd a szemed elé táruló látványt! Figyeld meg a színeket, a formákat és az illatokat. Ugye milyen varázslatos a felkelő nap látványa, vagy ahogyan a szél táncoltatja a fűszálakat? Készíts egy csokrot színes vadvirágokból, hemperedj bele a pázsitba és csak bámuld a kéklő eget! Irány a természet!

9. Meditálj!

A meditáció a leghatékonyabb módja az önmagunkkal való kapcsolódásnak. Olyan elme – és testgyakorlat, amely csökkenti a szorongást, a fizikai fájdalmat, javítja az alvás minőségét, frissen tartja a memóriát, növeli a boldogság és elégedettség érzését, jótékony hatással van az emberi kapcsolatokra. A meditációt bárhol és bármikor gyakorolhatod – csupán néhány perc is jótékony hatással van. Ne tántorítson el, hogy eleinte gyakran kizökkensz a kóbor gondolatok miatt, ez később változni fog! Ne aggódj, nincs olyan, hogy rossz meditáció! Minden egyes meditatív állapotban eltöltött perc, egy lépéssel közelebb visz önmagadhoz!



10. Mondj nemet!

Gondolkodtál már azon, hogy miért okoz nehézséget nemet mondanod olyan dolgokra, amiket szíved szerint nem tennél meg? Félsz, hogy a nemet mondással valakit megbántasz ezzel, és az illető elfordul tőled ezért? Vedd figyelembe, hogy miközben igyekszel másokra tekintettel lenni, és kedvük szerint cselekedni, addig a saját akaratod háttérbe szorul, és ezzel a belső vívódással rengeteg energiát veszítesz. Amikor a saját igényeidet megtagadod, az olyan, mint mikor mozgólépcsőn próbálsz szembefutni. Nem jöhetsz ki belőle győztesen. Ezért akármilyen nehéz is, de meg kell tanulnod kiállni magad mellett és megtagadni azokat a kéréseket, amelyek ellenkeznek az értékrendeddel, és az akaratoddal!

11. Békéld meg a múltaddal!

Ami volt elmúlt. Ha folyton hátrafelé tekintesz sosem jutsz előre. A jelen az egyetlen, amit befolyásolni tudsz a gondolataiddal, és cselekedeteiddel. Egy egyszerű példa erre: mondjuk huszonévesen a nagy Ő miatt otthagytad a főiskolát, amit azóta ezerszer megbántál, mert a szerelem elmúlt, a diplomára pedig most nagy szükséged lenne a munkád során. Kérdésem, hogy tudsz-e változtatni azon, ami 20 évvel ezelőtt történt? Érdekes minden nap újra és újra elővenni ezt a lerágott csontot és még tovább rágni? Ugye nem? Lépj tovább az önsajnálaton és azon a filozofikus kérdésem, hogy mi lett volna ha. Az „itt és most”-ban képes vagy tenni magadért, a jövődért, arra koncentrálni!



12. Őrizd meg gyermeki éned!

Emlékszel még a gyerekkorodra, amikor rácsodálkoztál egy ugráló békára, lenyűgözött a nyári vihar látványa, vagy éppen felhőtlenül kacagva kergettél egy lepkét? Mennyit neveltél amikor kezed- lábad ragadt a vidámparkos vattacukortól, vagy amikor a társaidal fogócskáztál a réten! Most is megteheted, hogy olykor gyermekké változol, aki a sok méreg és feszültség helyett csodálattal tekint mindenre és élvezi a létét ezen a világon!

13. Engedd el!

Hetekig, hónapokig, sőt akár évekig is képesek vagyunk magunkban őrizgetni egy-egy rossz pillanatot, és szüntelenül azon járattjuk az agyunkat, ami nem tartozik a hatáskörünk alá. A “mi lesz, ha” kezdetű mondatok elvonják a figyelmedet az igazán fontos dolgokról, amikre van hatásod, és tudsz változtatni. Megbotlottál az utcán és kinevettek? Kellemetlen helyzetbe kerültél a főnököd előtt? Elképzelhető, hogy ezek a szituációk teremtenek néhány zavarba ejtő pillanatot az életedben, de annyit nem érnek, hogy elszívják az energiádat! Már-már közhelynek számít, de igaz: ami nem szolgál, azt engedd el!

14. Használd a kreativitásod!

A kreatitásról nagyon sok embernek a művészi alkotások jutnak eszükbe „Én nem vagyok kreatív” - mondd magadban, pedig a kreatitás nem egy kiváltság, minden ember veleszületett képessége, csak nem mindig vagyunk ezzel tisztában. Ráadásul a kreatitás fejleszthető felnőtt korban is! Engedd meg a gondolataidnak, hogy szabadon szárnyaljanak! Teremts valami újat, valami egyedit és szokatlant! A kreatitás fejlesztésével egy időben fejlődik az önismereted is. Új dolgokat tanulsz magadról, a határaidról, az értékeidről. A kreatitás fejlesztésével új nézőpontokkal leszel gazdagabb, aminek hatására másként látsz majd dolgokat, például fejlődik a problémamegoldó képességed vagy a kommunikációd.

15. Sportolj!

Nem kell, hogy élsportoló legyél, elég, ha napi 30 percet szánsz valamilyen mozgásformának. A sport mindamellet, hogy javítja a fizikai állóképességed, és segít megőrizni a testi egészséged, a lelkedre is pozitívan hat. Csökkenti a benned felgyülemlett stresszt, enyhíti a szorongást, segít az éjszakai alvásban. Sportolás közben megismered a saját korlátaidat, nő az önbizalmad. Kapcsolat építőnek sem utolsó. A sportolás nem korlátozódik le a futásra vagy az úszásra. Bátran próbálgasd ki a különböző mozgásformákat, a lényeg, hogy élvezettel csináld!

16. Tölts több időt a szeretteiddel!

Napjaink rohanó világában egyre gyakrabban sérülnek, szakadnak meg baráti és családi kapcsolatok. Halogatjuk a találkozásokat, mert minden mást fontosabbnak tartunk, a személyes kapcsolódások egyre inkább az online térre korlátozódnak. Az ember társas lény, ezért a tartósan fennálló elszigeteltség negatív hatással van a lelkünkre, ami csökkenti az energiaszintünket. Ne feledd: az időd a legnagyobb ajándékod! Életed végén nem számít majd, hogy poros maradt-e a polc vagy vállaltál-e plusz műszakot a munkahelyeden. Amire igazán emlékezni fogsz, az a szeretteiddel eltöltött idő, és a velük szerzett közös élmények!



17. Szűrd az információkat!

Olyan világban élünk, ami folyamatosan azt sugallja számunkra, hogy nem elég amink van, nem elég jó az életünk, és másokhoz viszonyítva(!) mi magunk sem vagyunk elegendőek. Ez rengeteg stresszt és szorongást okozhat bennünk vagy nekünk, amitől aztán képtelenek vagyunk élvezni az élet apró örömeit. Ezért nagyon fontos, hogy szűrd a feléd áramló információkat, és ne higgy el mindent, amivel mások próbálnak meggyőzni téged! Ma már szinte elkerülhetetlen, hogy napokig ne találkozzunk valamilyen digitális eszközzel, de ha csak nem a munkád kívánja meg, tarts szünetet, iktass be néhány napig digitális detoxot! Hidd el jót fog tenni!

18. Tanulj meg pihenni!

Csak még ezt megcsinálom... Ha ezzel végeztem, majd pihenek...

Valószínűleg neked is ismerősek a fenti mondatok. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a pihenés valamiféle úri szórakozás, amit csak akkor kaphatunk meg ha előtte alaposan kizsigereltük magunkat. Vedd észre a teste-lelked finom jelzéseit, ne várd meg míg betegséggel figyelmeztet a lelassulásra! Ne érezd magad emiatt kelleetlenül, és ami még ennél is fontosabb: ne legyen büntudatod amiatt mert a saját igényeidet és szükségleteidet helyezed előtérbe.

Mindenkinek szüksége van a pihenésre, és ez alól te sem vagy kivétel!



19. Utazz!

Ha már végképp elegend van, és unod a szokásos köröket, akkor kapd elő a bőrdöndöt és utazz el! Félpsz a repülőtől? Most nem engedheted meg magadnak anyagilag, hogy exotikus tájakra repülj? Ez nem lehet akadály! Nem kell a világ végéig menned, elég, ha egy kis időre eltávolodsz a megszokott környezetedtől. Legyen szó egy pár órás sétáról vagy túráról, de izgalmas lehet egy délelőtti vonatkozás is. Próbáld ki!

20. Tápláld a tested!

Ép testben, ép lélek – tartja a mondás. Szerencsés esetben a testünk akár közel 100 évig is otthonául szolgál a lelkünknek. Mondd, Te milyen otthonba térsz haza szívesen? Rendetlen, elhanyagolt lakba vagy inkább egy olyanba, amiből árad a szeretet és a törődés? Szerintem az utóbbira szavaztál. Mit kell ehhez tenned? Tápláld a tested vitaminokban dús, rostokban gazdag ételekkel! Tarts mértéket a szénhidrátok fogyasztásában, és igyál sok folyadékot! Ne érts félre: nem kell megvonnod magadtól a kedvenc csemegéidet, és nem kell semmit muszájból elfogyasztanod! Egyszerűen csak legyél tudatosabb a táplálkozásodban, és figyelj arra, milyen ételeket használsz „üzemanyagként”!



21. Vezess naplót!

A naplórás az egyik legkiválóbb terápiás módszer, amihez még csak szakember segítségét sem kell kérned, csupán 3 dologra van szükséged hozzá: egy csinos naplóra, kedvenc íróeszközödre és Rád. Lehet, hogy most azt gondolod, á nekem erre nincs időm, vagy hogy nincs semmi, amit leírhatnék, én mégis arra biztatlak, hogy adj a naplórásnak egy esélyt! Nem több 1- 2 alkalomnál és máris a naplód lesz a legfőbb bizalmasod, akivel igazán őszinte lehetsz. Legjobb, ha kiválasztasz egy napszakot, amikor általában nyugisabbak a körülmények, és amikor csak tudod ebben az időpontban töltsd ki a naplód. Ne spóráz túl nem egy regényt kell megírnod, csupán a gondolataidat kell természetes formában papírra vetned. Meg fogsz lepődni, hogy a naplórással egy időben sok más készséged is fejlődni fog, például a kreativitásod. Naplózásra fel!

22. Tanulj!

Születésünk első pillanatától fogva tanulunk. magunkról, másokról, a világról. A tanulás folyamata életünk végéig tart, rengeteg csodás dolgot ismerhetünk meg általa. Felnőttként nem könnyű időt és energiát szánni rá egy fáradt, munkával telt nap után, amikor még a családunk igényeit is ki kell elégíteni, de hidd el hosszútávon megtérül a befektetett energia! A tudás hatalom. Magabiztossá tesz, növeli az önbizalmad. Amit egyszer megtanulsz, azt senki el nem veszi tőled. A tanulóval közelebb kerülsz az álmaidhoz!



23. Gondolkodj bőségen!

A bőségről sokaknak kizárólag az anyagi jóllét, a gazdagság jut eszükbe, pedig ennél sokkal többet jelent. Érezhetünk bőséget amikor a kedvenc ételünket fogyasztjuk, vagy egy pillanat hatására is, ami megérint. Érezheted magad bőségen akkor is, ha egy tartalmat aludtál, vagy egy tál gyümölcs elfogyasztása közben. Amikor bőségen gondolkodsz, akkor a hiány helyett a van, és „van elég” állapotra fókuszálsz. Tehát nem azon agyalsz, hogy mik azok a dolgok, amiket nem birtokolsz, hanem arra fókuszálsz, amid már megvan! Az első lépés a bőség tudat kialakításához, hogy válogasd meg a szavaidat! Gyerekkorunkban gyakran hallhattuk a szüleinktől, a nevelőinktől, hogy *nincs időnk, nincs elég pénzünk*. Felnőttként hatalmunkban áll felülvizsgálni ezeket a hitrendszerket, és kialakítani a sajátunkat!

24. Tarts egyensúlyt a munka és a magánélet között!

Amióta hallottam azóta gyakran ismételve magamnak, hogy ne felejtsem el: Nem azért élünk, hogy dolgozzunk, hanem azért dolgozunk, hogy éljünk! A munkahelyünk elvárja, hogy maximálisan jelen legyünk, és legjobb tudásunk szerint helyt álljunk, ugyanakkor a családi életből is kivesszük a magunk szeletét. Mi nők gyakran beleesünk abba a hibába, hogy több dolgot szeretnénk egyszerre elvégezni, hogy ezzel időt spóroljunk. De nem ám magunknak, hanem, hogy a plusz időből újabb feladatokat tudjunk elvégezni! Kétség sem fér hozzá, hogy egy ideig remekül működik ez a rendszer, ám a kötelezettségek útvesztőjében a munka és magánélet egyensúlya gyakran felborul, és akkor bizony vele borul minden más is. Ha te nem szeretnél beleesni ebbe a csapdába, akkor szerepeljen a prioritásaid között a munka-magánélet egyensúlyának megteremtése, és megőrzése.

25. Tisztítsd meg az otthonod!

Hosszú hónapokig, sőt akár évekig is képesek vagyunk gyűjtögetni és tárolni olyan dolgokat, amikre semmi szükségünk, legfeljebb porfogóként funkcionálnak a lakásunkban. Ahogy telik-múlik az idő „emléktárgyainkat” a polcról egy dobozba, a nappaliból a padlásra hurcolgatjuk, mert látni nem akarjuk, de kidobni sincs szívünk mert a nagy ajándékozta nekünk még születésünkkor, vagy egy nagy szerelemből maradt ránk emlékként. Akár csak a gondolatoknál itt is igaz, a feleslegesen felhalmozott értéktelen kacatok elszívják az energiánkat, mert a lelkünk mélyén szabadulnánk tőlük, ám legtöbbször büntudatból nem tesszük. Most ennek tudatában járd körbe az otthonodat és kritikus szemmel nézd át a holmijaidat. Ideje megszabadulnod néhány kacattól!

26. Hagyj fel a halogatással!

A halogatás, mint energia rabló? Naná! Idézd fel a legutóbbi halogatásod pillanatát, azzal együtt, hogy mit gondoltál akkor magadban. Mi járt a fejedben akkor, amikor már tizedszerre halasztottad el az edzést, vagy egy nagyon fontos projekt előkészítését? Ha jól sejtem csupa negatív dolog, amitől végül rossz hangulatba kerültél és elment a kedved mindentől. Persze itt nem azokról az esetekről beszélek amikor betegség vagy más, rajtad kívül álló ok miatt kellett halasztanod, hanem azokról amikor a kedvedtől és a motivációtól tetted függővé, hogy elvégezz valami fontos dolgot. A könyv elején már esett szó arról, hogy miért fontos figyelni a gondolatainkra, és hogy milyen hatással vannak ránk. A halogatás egy energiarabló szokás, ideje rajta változtatnod!

27. Vess véget a mérgező kapcsolatoknak!

Jim Rohn motivációs tréner szerint annak az öt embernek az átlaga vagyunk, akivel a legtöbb időt töltjük. Vajon tényleg igaz ez? Ha egy kicsit vizsgálódunk - akár csak a saját életünkben - hamar kiderül, hogy ötnél több emberrel van rendszeres kapcsolatunk, ám az is egyértelmű, hogy azok vannak ránk a legnagyobb hatással, akiket beengedünk a belső körünkbe. Szükségünk van a kapcsolódásokra, de előfordul, hogy néhány kapcsolatunk egészségtelen, és fenntartásuk rengeteg energiánkat őrli fel. Ez lehet egy rossz házasság, egy idegesítő rokon, de akár a főnökünk is. A környezetedben élőket nem tudod megváltoztatni, de eldöntheted, hogy mit fogadsz el részükről és mit nem. Nem kell asszisztálnod mások panaszkodásához, ha nem akarsz, és nem kell mindenáron barátokozni valakivel csak azért, mert a munkatársad és sok időt töltötök együtt az irodában. Ne feledd, a te életed, a te döntésed!

28. Mantrák

Tény, hogy a gondolataid teremtik a valóságodat. Talán nem árulok el nagy titkot azzal, hogy a rendszeresen ismételt negatív gondolatok hatására csökken az energiaszintedet, amitől feszült és enervált leszel. Ezzel szemben a pozitív gondolatok megemelik az energiaszintedet, amitől kitisztul a tudatod, és megnyugszol; egész más színben látod a világot. A mantrák vagy más éven pozitív megerősítések segítenek amikor bizonytalan vagy magadban, vagy félsz valamitől. Akkor is segítenek amikor szeretnéd elérni egy régóta dédelgetett álmod, vagy vágyott állapot. Válaszd ki a szívednek legkedvesebb mantráidat és építsd be a mindennapjaidba őket!



29. Aludd ki magad!

Az alváshiány alacsony energiaszintet eredményezhet, ami számos betegség forrása lehet. Alvás közben fontos folyamatok zajlanak a szervezetedben, amik túlzás nélkül az életben maradásod szolgálják. A nyugodt, pihentető alvás hozzájárul az immunrendszered egészséges működéséhez, de hatással van az anyagcserédre, a memóriádra, sőt a bőrödre is. Éppen ezért mielőtt nyugovóra térsz, nagyon fontos, hogy megteremtsd az optimális légkört az alváshoz!

Íme néhány tipp a nyugodt, pihentető alváshoz:

- Kerüld a koffein tartalmú italokat!
- Ne fogyassz magas kalóriatartalmú ételeket 18.00 óra után!
- Jöhet a szalonna a zsír és társai, de kizárólag reggel!
- Szellőztess ki a szobádat elalvás előtt!
- Mozogj napközben!
- Elalvás előtt minimum 1 órával ne használj digitális eszközt!
- Amennyire csak tudod biztosítsd a teljes sötétséget és csendet!
- Meditálj, ha nem jön álom a szemedre!
- Nyugodt, megfelelő mennyiségű és minőségű alvás nélkül nem fogsz tudni magas energiaszintet generálni!



30. Segíts másoknak, és Te is kérj segítséget!

Egy régi rossz tan szerint segítséget kérni másoktól a gyengeség jele, én pedig azt mondom, hogy nagyon is bátor dolog elismerni és kimondani, hogy „ez nekem most túl nagy falat”, *„szükségem van segítségre”*. A segítségnyújtás nem korlátozódik le az anyagiakra. Segíthetünk valakinek azzal, ha meghallgatjuk, megöleljük, és azzal is, ha rendszeresen felhívjuk telefonon és érdeklődünk a hogyléte felől. Nem kell nagy dolgokra gondolni, néha a legapróbb gesztus is sok erőt ad a másoknak, és energiát nyer a mi kedvességünkből - ráadásul a mi lelkünk is töltődik ezáltal. Támogathatsz másokat szavakkal, tettekkel, anyagiakkal is, te döntöd el a rendelkezésedre álló erőforrások függvényében, hogy mire van lehetőséged. Ha pedig neked van szükséged segítségre, ne habozz kérni!

Köszönöm, hogy elolvastad az e-bookom, remélem tetszett, és hasznosnak találtad!

Nagyon örülnék, ha kapnék tőled egy visszajelzést a fejlesztocoach@gmail.com e-mail címemre!

Energikus, boldog életet kívánok!

Szeretettel,
Gabi

