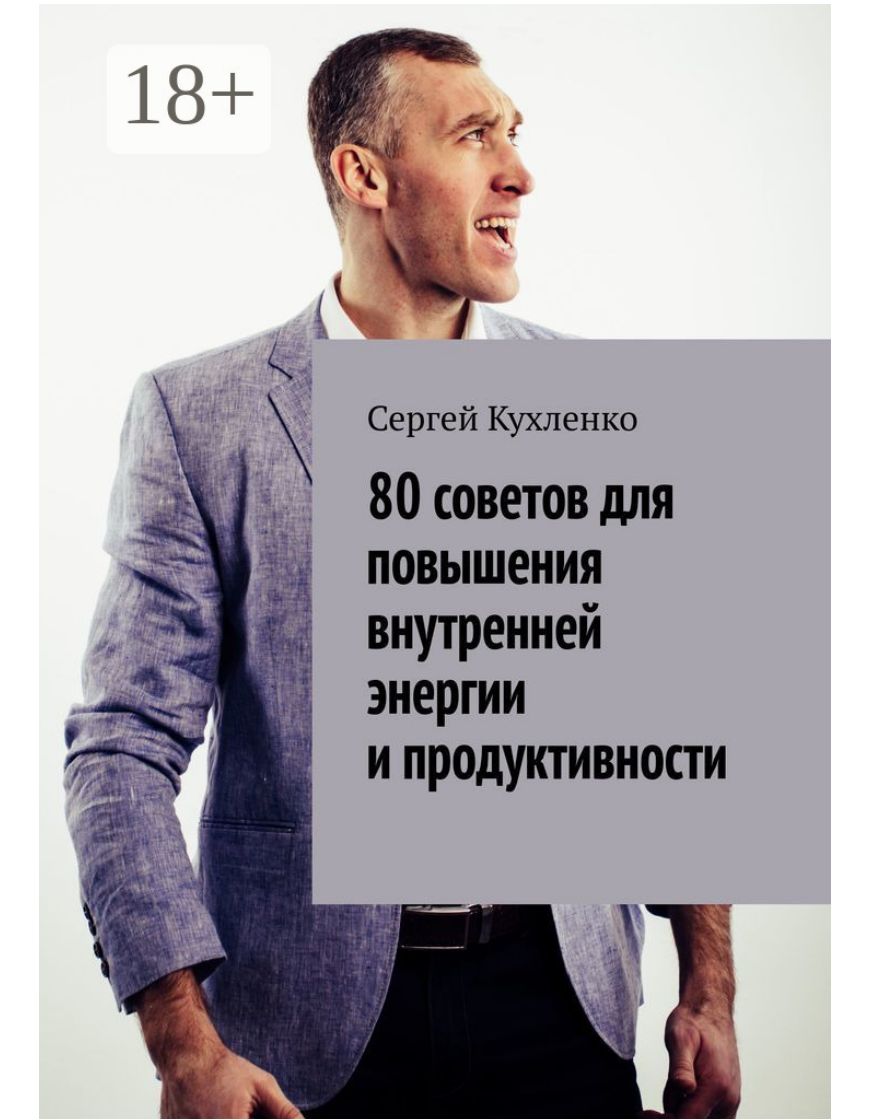




18+

Сергей Кухленко

**80 советов для
повышения
внутренней
энергии
и продуктивности**

Сергей Кухленко

**80 советов для повышения
внутренней энергии
и продуктивности**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41256622

ISBN 9785449639202

Аннотация

Чтобы стать энергичным и продуктивным человеком, надо знать не много. Главное делать. В этой книге написаны самые рабочие и практичные советы для всех, кто хочет повысить жизненный тонус, увеличить свой потенциал и стать намного продуктивней. Все советы показали свою эффективность и применяются многими людьми по сей день. Каждый найдет в ней свои методы и практические указания.

Содержание

Информация меняет мир и вас вместе с ним	7
1. Правильно формулируйте вопросы	7
2. Быстро переключайтесь, мир меняется	9
3. Наполняйте жизнь яркими моментами	11
4. Продумывайте и решайте задачи	13
5. Обязательный круг общения	15
6. Подписывайтесь на интернет сообщества	17
7. Почистите свои социальные сети	19
8. Посещайте тренинги и курсы	21
9. Смотрите телевизор	23
10. Фокусируйтесь на возможностях и положительных результатах	25
11. Читайте книги	27
12. Займитесь творчеством	28
13. Внимание на позитиве	30
14. Слушайте аудиокниги	32
15. Смотрите видео лекции	34
16. Слушайте музыку	35
17. Контактируйте с животными	37
18. Убеди себя сам!	39
19. Найдите хобби	41
20. Тренируйте память	43
Уделяем внимание телу	45

21. Занимайтесь дыхательными практиками	46
22. Высыпайтесь	48
23. Приучите себя к утренним ритуалам	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

80 советов для повышения внутренней энергии и продуктивности

Сергей Кухленко

© Сергей Кухленко, 2019

ISBN 978-5-4496-3920-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Меня зовут Сергей Кухленко, я тренер №1 в сфере изменения стиля жизни, чтобы добиться максимума. И что мне удается лучше всего, – так это помогать другим становиться лучше, находить свою суть и учиться заниматься своим делом жизни, раскрывая сильные стороны личности.

Эта книга – собрание советов для тех, кто хочет повысить свою продуктивность. И понимает что подход к изменениям должен быть комплексным.

В этой книге каждый найдет для себя советы, которые стоит применять в жизни и перемены не заставят долго ждать.

4 самые важные аспекта для собственного преображения. Это информация, и все её основные виды влияния на нас.

Физическая активность, – как поддерживающая и развивающаяся нас деятельность. Питание – которое влияет на наше самочувствие. И конечно, духовное развитие и всё что связано с ним.

Изменяя что-либо в этих сферах, мы становимся продуктивнее, раскрываем внутреннюю энергию и живем полноценной жизнью.

Желаю каждому, кто прочитает книгу, выбрать для себя самые лучшие советы и придерживаться их на протяжении 1 календарного месяца. И уверяю вас, вы преобразитесь в лучшую сторону.

Всего вам наилучшего!

Информация меняет мир и вас вместе с ним

1. Правильно формулируйте вопросы



Необходимо понимать, что наш мозг – это компьютер, который самостоятельно, без нас, не работает. Только после того, как мы мысленно даем указание, мозг начинает работать.

Например, когда ставится задача: «Я не знаю, что делать», наш мозг соответственно воспринимает: «Я не знаю, что делать». А когда задается вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы купить, например, машину или дом? – этот вопрос активи-

визуирует внутреннее мышление, вашу энергию и происходит процесс, во время которого ресурсы начинают раскрываться. Обязательно задавайте себе правильный вопрос: «Что мне делать, чтобы изменить ситуацию? Если я попал в затруднительную ситуацию, как я могу ее исправить?»

Правильно заданные вопросы на предмет возможностей всегда будут включать вас, включать ресурсы, сознание, мозг и включать вашу энергию. Поэтому, обязательно формулируйте вопросы правильно.

2. Быстро переключайтесь, мир меняется



Сейчас я хочу рассказать о том, что поможет вам развить свою внутреннюю энергию и стать более функциональным, более живым, более полноценным. Это умение быстро переключаться.

Сейчас мир быстро меняется, новые законы, меняется у людей работа, меняется образ жизни, меняются семьи – все меняется. Поэтому учитесь быстро переключаться. Признайте тот факт, что мир быстро меняется, и поэтому придется очень быстро переключаться с одной задачи на другую.

Не стоит говорить, что этот мир плохой и нужно вернуть-

ся в прошлое, потому что там было лучше. Наоборот, сегодняшний мир позволяет каждому найти что-то свое, даже несколько своих любимых занятий, лучших сфер деятельности, интересного творчества. Ваша задача найти несколько своих интересов в жизни и научиться переключаться от домашнего быта на рабочую атмосферу, а с рабочей атмосферы в домашний быт.

В разных социальных средах вам так же придется себя переключать. Что это означает? Не заикливаться на проблемах в работе, не погружаться полностью лишь в семейные трудности, а переключаться в зависимости от вашего местоположения и мысленно находиться всецело здесь и сейчас, постигать именно ту сферу, в которой находитесь. Это позволит раскрыть ваш потенциал. То есть на работе вы один, дома вы другой, в хобби вы третий – это совершенно нормально. Как только вы научитесь переключаться, вы обнаружите в себе дополнительные ресурсы, увидите, насколько вы многогранная личность и станете более энергичным, позитивным и интересным человеком.

3. Наполняйте жизнь яркими моментами



В одном фильме прозвучала фраза: «Жизнь исчисляется не количеством прожитых лет, а количеством моментов, от которых захватывает дух».

Вам самим необходимо наполнять свою жизнь яркими красками. Не нужно требовать этого от других людей, берите все в свои руки. Хотите что-то попробовать в своей жизни – берите и делайте.

Сделайте себе подарок, побалуйте себя. Именно пережитые вами яркие эмоции будут заставлять вас развиваться дальше. Они будут подогревать огонь внутри вас и толкать

на все большие свершения. Наполняйте жизнь пережитыми вами яркими воспоминаниями, например, слетайте на пару дней в курортный город и погуляйте там, или посетите соседний город. В зависимости от ваших финансовых возможностей планируйте посещение театральных постановок, поход в кино и другое. Такие насыщенные выходные или интересные вечера всегда надолго запоминаются.

Бывает у вас такое, что наступают выходные, а вы не знаете чем заняться, и когда они проходят, появляется пустота? Именно это происходит в случае, если пустоту ничем не заполнить. В каждом из нас периодически появляется пустота и ее обязательно нужно заполнять. Если вы выходные наполняете яркими, добрыми, положительными моментами, то подобной пустоты не будет. Анализируйте, что для вас является самым интересным, позитивным, хорошим, ищите такие занятия и вы обязательно их найдете для себя.

4. Продумывайте и решайте задачи



К этим интересным методам, которые способны раскрыть вашу суть и внутреннюю энергию относятся также головоломки, квесты, решение любых поставленных задач. В реальности они представлены, в книгах или интернет играх – не важно, главное – умственный процесс поиска решений и получения результата. Важно включить мышление и работать над решением поставленных задач.

На решение задач Вам понадобится энергия. Откуда будет появляться энергия вы почувствуете в момент мышления. Понаблюдайте за этим. Это очень хороший процесс. Вы увидите, что решение задач активизирует внутри вас определен-

ные источники, которые при своем раскрытии помогают вам достигать цели, помогают мышлению активизироваться. Вы обязательно почувствуете эти ресурсы и станете более энергичными.

5. Обязательный круг общения



Ни для кого не секрет, что истина поговорки: «С кем поведешься, от того и наберешься» доказана жизнью. Наше ближайшее окружение, с которым мы ежедневно сталкиваемся, с кем имеем тесные взаимоотношения, сильно влияет на нас.

Если мы понимаем, что попали в болото, то необходимо незамедлительно предпринять определенные действия – отрезать груз, который тянет нас на дно, либо обездвиживает.

С другой стороны наоборот стоит прилагать усилия, чтобы искать общения с людьми, с которыми чувствуем себя хорошо: поем, танцуем, играем, занимаемся логическими задачами, строим проекты, медитируем... Но обязательное

условие то, что вам не просто должно быть непринужденно и легко, а именно вы должны чувствовать себя хорошо, такое общение должно нам нравиться.

Другого фильтра просто не существует, только хорошее состояние тела и души. Если вам очень хорошо и приятно находиться рядом с определенными людьми, тогда вы начинаете развиваться, раскрывается ваша внутренняя суть. Вы чувствуете себя более живым, более сильным, вы чувствуете себя полноценным.

Поэтому запомните: позитивные люди делают вас позитивным.

6. Подписывайтесь на интернет сообщества



Подписывайтесь на различные форумы интернет сообщества, знакомьтесь с людьми, но только с теми, кто станет для вас чем-то новым, вдохновляющим, таким, чтобы вам это очень сильно нравилось. Не важно, какой тематики будут эти группы: музыка, интеллектуальные встречи или что-то по профессии, важно, чтобы это вас вдохновляло.

Обязательно добавляйтесь в эти интернет сообщества, получайте рассылки от них, потому что интернет сообщества иногда устраивают встречи, проводят вебинары, семинары.

Не подписывайтесь на группы, которые просто кажутся интересными или креативными. Подписывайтесь лишь на тех, чья информация способна оказывать влияние на вас, которая будет развивать вас, как профессионала, как человека, как интересную личность.

развития или энергии. Из этих сообществ вы будете заряжаться той информацией и энергетикой, которая будет развивать вас.

Не стоит подписываться на все подряд, что вам предложат. Не захламляйте свой разум, свои социальные сети. Почистите их от всего лишнего, чтобы вы выглядели достойно. Потому что ваша страничка в социальных сетях, как ваша одежда, изучив ее, можно сделать какой человек вы внутри и снаружи. Поэтому, обязательно подписывайтесь на позитивные, интересные, вдохновляющие рассылки, только те, которые помогут вам расти. Не вступайте в группы с информацией, вызывающей отрицательные эмоции или переживания. Ваша цель – только позитив и развитие. Тогда вы заметите, как начнете раскрываться.

8. Посещайте тренинги и курсы



Обязательным условием вашего развития и раскрытия внутреннего потенциала, для развития внутренней энергии является прохождение тренингов и курсов, в которых будете участвовать вживую. Не стоит проходить тренинги, курсы или еще что-то Online, потому что эффект от них значительно ниже. Именно живые тренинги и курсы дадут значительно больше пользы.

Когда у меня спрашивают, какие самые полезные и интересные тренинги я могу посоветовать, я всегда отвечаю, что для вас интересным и полезным станет то, что интересно именно вам. Только вы можете самостоятельно оценить, что

для вас ценно, а что нет. Только та тематика, которая очень хорошо понятна и интересна вам, вот ту информацию обязательно и принимайте. Знакомьтесь со спикерами, знакомьтесь с коучами, с тренерами и тогда вы так же начнете расширять свой кругозор, свои знания. Вы будете становиться лучше, будете поднимать свою энергетику, будете в потоке и ресурсном состоянии.

Хорошие и умелые тренеры могут сделать так, что вы получите и информацию и колоссальную энергетику. Вы раскроетесь, будете постоянно прокачиваться и улучшать себя. Поэтому регулярно проходите тренинги, различные курсы по личностному росту, по профессиональному развитию, мастер-классы по хобби.

Всегда обучайтесь чему-то новому, ведь мы – люди, мы все уникальные создания, у нас нет единого шаблона. Не важно, плотник вы или экстрасенс. Вы можете стать кем угодно. Не заикливайтесь на чем-то одном, возьмите какую-то сферу развития: физическую, интеллектуальную и эмоциональную. Выбирайте любую и обязательно проходите тренинги.

9. Смотрите телевизор



Возможно, это покажется немного не правильным, но я хочу сказать, что телевизор нужно и полезно иногда смотреть. Очень хорошие передачи есть про животных, про космос, про наш мир, про науку, про культуру – просто смотрите, это интересно. Мультки иногда, юмористические передачи иногда очень хорошо поднимают настроение, внутри повышается энергетика, становится все очень хорошо.

Важный момент: ограничьте ежедневный просмотр новостей. Достаточно в конце недели посмотреть итоговый выпуск новостей, чтобы быть в курсе всех происшествий. В телевизоре сейчас достаточно много информации, угнетающей

сознание людей, которая позволяет держать всех в страхе, в постоянном стрессе. Не смотрите новости – это не приводит к развитию, это больше приводит к стрессам, к напряжениям, обдумываниям, очень сильным сочувствиям. Все это съедает энергетику.

В свою очередь хорошими будут передачи, снятые в положительном ключе, интересные, например, про питание, как готовить, или же спортивные передачи. Люди, которые занимаются спортом, или болеют за свою команду – для них просмотр это тоже большой энергичный ресурс.

Поэтому, обязательно смотрите телевизор, но избирательно.

10. Фокусируйтесь на возможностях и положительных результатах



Размышляйте о том, что вы можете сделать с собой, как вы можете проявить себя, анализируйте, что вы можете сделать. Главное, это концентрация на возможностях. Как только вы сфокусируете свое внимание на чем-то хорошем, на ресурсном, на интересном, на полезном, появится и возможность что-то сделать.

Отрицательные мысли, такие как «Меня не пустят», «Меня не примут» не правильные. Держите фокус на возможности, говорите себе: «Как я могу туда попасть?» Нужно рас-

смаатривать любые возможности, выискивать, пытаться своим разумом находить все правильные методы, идеальные ходы, искать общения с людьми, которые могут показать такие возможности. Запомните: ваш фокус внимания, концентрация всегда должна быть на возможностях.

Куда направлено внимание, туда течет энергия.

Произнося внутри себя ограничивающие постулаты, не получится включить ресурсы. Только благодаря правильным мыслям и вопросам мозг начинает работать, только тогда, когда мы задаем вопросы для его включения. Например, возникает мысль: «Я не могу _____ (нужное вставить)». В этот момент мозг получает сигнал: «Я не могу», и, следовательно, продолжает спать. А если поставить вопрос по-другому: «Как мне это сделать?», то это будет являться прямым посылом к включению мозга и к возможностям нахождения решения.

11. Читайте книги



Хорошо помогает раскрыть внутреннюю энергию чтение литературы, которая заставляет проявлять эмоции или интерес: интерес к жизни, интерес к природе, интерес к событиям, происходящим с людьми. Но, как и все в этом мире, хорошие книги необходимо учиться выбирать и понимать, для чего нужна та или иная книга? Какую цель вы преследуете в этот момент чтения книги? Вы должны понимать, что у каждой своя цель. Если нам нужно раскрыть внутреннюю энергию, она должна зацепить вашу эмоцию, ваш внутренний мир. Читать не просто для того, чтобы почитать и набраться знаний, а важно прочитать книгу и вдохновиться.

12. Займитесь творчеством



Заведите привычку периодически уделять время творчеству, например рисованию, возможно лепке, чем-то таким, что заставляет вас творчески подходить и к жизни. Неважно, кем вы работаете сейчас: плотником, дворником или бизнесменом – всегда в свободное время занимайтесь творческим процессом. Внутри каждого из нас внутри есть творческий потенциал, к придумыванию и к продумыванию масштабных вещей. Обязательно обратите внимание, что во время творческого процесса вы отвлекаетесь от жизненной суеты, от работы, от бытовых проблем. На время вы будете полностью погружаться в творчество, пусть даже ненадолго, все-

го на полчаса, час. И вы сразу заметите, что в вашей жизни что-то начнет меняться. Вы станете более живым, более интересным человеком. Введите для себя правило заниматься творчеством хотя бы раз в неделю, этого вам будет достаточно. Учитесь рисовать, учитесь создавать пьесы, писать стихи. Потому что творческий процесс обязательно должен присутствовать в жизни, как аккумулятор вашей внутренней энергии.

13. Внимание на позитиве



Как часто вы замечаете, что вы или другие люди в вашем окружении, как правило, смотрят на ситуацию или вообще на жизнь с негативной точки зрения? Я думаю, что таких достаточно много, особенно в нашей стране. Поэтому, одним из главных моментов развития своей внутренней энергии является тренировка фокуса своего внимания на положительных сторонах любого дела, плохого или хорошего.

Этому можно даже специально потренироваться. Найдите самое плохое событие, где-нибудь в новостях и постарайтесь найти в этом положительный аспект. Как только вы начнете тренировать это в отношении событий в окружающем

мире, вы будете замечать, что и в вашей жизни вовсе не так все плохо, а достаточно хорошо. То есть вы увидите в себе не слабости, а ресурсы.

Фокус на позитиве, означает фокус на ресурсном состоянии, на хорошей стороне, на полноту энергии, на развитии энергии. Поэтому, обязательно тренируйте фокус на позитиве.

14. Слушайте аудиокниги



Это другой информационный источник, который способен вскрыть ресурсы организма и активизировать нужную силу в людях, которые больше воспринимают мир аудиально, то есть им нравятся звуки, музыка. В тот самый момент, когда вы слушаете информацию через наушники, через слух, вы еще и параллельно рисуете в своем воображении какие-то сценарии, картины. Вы заметите, что внутри тела будет просыпаться та самая, внутренняя энергия, способная улучшить ваше настроение, улучшить жизнь. Поэтому обязательное прослушивание аудиокниг является маленьким источником, маленьким ключиком к раскрытию вашей внутренней энер-

ГИИ.

15. Смотрите видео лекции



Видео лекции – это очень полезный источник для людей с визуальным восприятием информации. Необходимо находить информацию спикеров, ведущих, которые вам нравятся, но не просто как личность, а тем, как они говорят и что они говорят. Неважно, личностный рост или это игра на гитаре, или любая другая информация, главное, она должна зацепить струны вашей души. Струны души зацепят только ваши любимчики, только хорошие спикеры, только те, которые вам по вкусу. Такие люди вдохновят вас на многое.

Обязательное прослушивание и просматривание видео лекций – это обязательный ингредиент к развитию.

16. Слушайте музыку



Как Вы знаете, музыка в нашей жизни играет огромную роль. Музыка – это определенная вибрация и для каждого из нас существуют разные вибрации. Кому-то нравится классическая музыка, кому-то пианино, фортепиано, скрипка. Музыка показывает ваш уровень души.

Когда Вы слышите гармоничную музыку, в вас просыпается нечто. Это нечто является Вашей гармонией. Это сонатройка с вашим внутренним миром. Музыка заставляет нас раскрывать внутренние ресурсы. Обязательно найдите себе свой хороший сборник, добавляйте туда новые песни, слушайте старые. Тем самым вы будете коллекционировать му-

зыку вашей души.

Кто-то говорит, что ему всякая музыка по вкусу – соберите всю. Вы поймете, что в какие-то моменты жизни нравится спокойная музыка, в другие моменты хочется наоборот зажигательной, активной музыки и это хорошо.

Музыка не говорит о человеке, плохой он или хороший, главное – это резонанс души. Желательно слушать музыку с позитивным текстом. Если вы хотите раскрыть свою внутреннюю свободу, внутреннюю энергию, тогда наполняйте ее позитивными словами и интересной, хорошей музыкой. Контролируйте слова, чтобы там не было каких-то угрюмых слов, пассивных. Печальная, грустная мелодия способна немного принижать, сковывать и тем самым не позволит раскрыться внутреннему ресурсу. Поэтому слушайте хорошую, положительную, позитивную музыку, которая будет вас окрылять. Обязательно соберите сборник из лучших песен, которые вам нравятся именно вам.

Музыка – это гармония души.

17. Контактируйте с животными



Наверняка вы замечали, что играя, общаясь с животными, мы будто соприкасаемся с другим миром. Когда мы чувствуем связь с животным, внутри начинает просыпаться что-то. Если же вы хотите найти еще один ключик для раскрытия вашей внутренней сути, обязательно сходите и пообщайтесь с животными. Попробуйте познакомиться с животным миром своими глазами, посмотрите, как животные живут, можете попытаться поговорить с ними, понаблюдайте за их поведением. Внутри вас будет просыпаться что-то такое, что будет заставлять раскрывать этот внутренний мир. Пообщайтесь, найдите свое любимое животное, встретитесь

с ним. Если есть возможность погладить, потрогать, поиграть с ним – это будет чудесно. Вы заметите, как внутри вас оживет огонек внутренней энергии, и он начнет светиться гармонично. Животные – это такие же души, живые создания, как и мы. Любите их, цените и по возможности кормите, особенно если это бездомное животное, ведь это принесет пользу животному, удовольствие вам. Успехов вам!

18. Убеди себя сам!



Вы замечаете, что иногда можно себя самого заставить что-то делать? Поэтому можно говорить себе так: я богат, я счастлив, я успешен, я самый сильный. Для чего? Потому что слова – это и есть вы, словами вы можете изнутри заставлять свое тело меняться, активизировать все ресурсы, доставать из недр то, что крепко спало внутри вас.

«Давай, ты можешь, раскрой этот потенциал, разберись с этой задачей, научись что-то делать» – когда вы будете говорить это себе, то такие слова помогут раскрыть вам внутреннюю суть. Гармония души с разумом улучшается даже тогда, когда мы просто разговариваем. Уважительно разго-

вариваем со своим телом, с собой. Именно в этот момент рождается дополнительный ресурс, для того, чтобы выполнить вашу задачу, предназначение, заняться какой-то работой и стать в чем-то лучше.

Изучите самые сильные слова, которые вас мотивируют, запишите их на листочке и повторяйте их тогда, когда будет нужно.

19. Найдите хобби



Я хочу рассказать одну историю, обратить внимание на то, как мы общаемся с людьми, которых встречаем в жизни. Мы обычно спрашиваем: «А чем ты занимаешься?», и человек поневоле всегда называет свою работу, чем он занимается, кем он работает. И мы понимаем, интересно нам общаться с этим человеком или нет. И бывает, что нам не о чем спросить его дальше и на этом разговор часто заканчивается.

Я хочу вам рассказать маленький секрет: Вы увидите, что именно в хобби человек начинает расцветать, становится собой. Зарабатывая деньги одним способом, он проявляет себя в другом деле, раскрывается как личность. **каждый из нас**

деньги зарабатывает одним способом, но проявляет себя в жизни по-другому.

К сожалению, не всегда этим способом получается деньги зарабатывать, но это уже второй вопрос, который касается дальнейших наших действий. То, что помогает человеку быть собой – это хобби. Для того, чтобы вы раскрывали свой внутренний потенциал, обязательно найдите себе хобби, то, чему вы будете обучаться с удовольствием, с энтузиазмом, к чему вас будет постоянно тянуть. Пускай вы не будете посвящать этому все время, но хобби является неотъемлемой частью раскрытия внутреннего потенциала. Обязательным моментом вашей жизни является найти себе дело по душе.

20. Тренируйте память



Важным моментом, который позволяет развить еще одну нашу составляющую нашей души, является развитие памяти. Учите стихи, считайте в уме мелочь, развивайте мышление, тренируйте память. Все, что у нас тренируется, то и развивается, все, что не тренируется – атрофируется. Передайте также и следующему своему поколению способность к мышлению. Если у вас будет хорошее, развитое мышление, то ваши дети возьмут и себе это на вооружение и будут способны к развитию памяти. Как только начнете тренировать память, вы заметите, что становитесь чуть умней, что уже владеете большим объемом информации. Вы станете больше за-

мечать в жизни, знать больше, помнить больше и это позволит расширить кругозор знаний. Обязательным правилом является тренировка памяти.

Уделяем внимание телу

Дорогие друзья, мы с вами переходим к следующей части развития внутренней энергии, к физической активности. Без нее мы не сможем ничего сделать и это обязательный момент, который должен присутствовать в вашей жизни. Сейчас я вам расскажу, что я понимаю под словом физическая активность. В физическую активность входят спорт, нагрузки в тренажерном зале. В этой части книги я расскажу обо всех возможных и невозможных физических упражнениях, которые помогут развить внутреннюю энергию.

21. Занимайтесь дыхательными практиками



Обязательным условием для поднятия своей внутренней энергии будет являться знание дыхательной техники. Основная суть в том, что с помощью дыхания мы можем выбирать свое состояние, активное или пассивное.

Я не буду рассказывать обо всех возможностях и способностях человека, который изменяет свое состояние с помощью усиления учащений дыхания. Здесь вам стоит прочитать много о таком понятии, как ребефинг. Я хочу сказать,

что дыхание это первоисточник, с помощью которого мы можем сознательно влиять на внутренние процессы в нас, на нервный центр, сердечный центр, дыхательный центр.

Единственным центром, которым мы можем управлять, является дыхательный центр. С помощью управления дыхательным центром мы можем изменить свое внутреннее состояние, состояние своей внутренней энергетики. Например, если часто подышать в течение 30 секунд, по 3—4 подхода, то наше сердцебиение усилится, и мы почувствуем прилив сил и тем самым мы станем более активными.

Если взять другой способ, который происходит с помощью дыхания, то наблюдая за вдохом и выдохом, можем соединять свою душу и тело, так как в этот момент тело начнет расслабляться. Мы своим сознанием начинаем чувствовать свое тело, из чего оно состоит, как оно живет благодаря самым простым упражнениям, просто вдохом и выдохом. Это упражнение позволяет посмотреть на себя со стороны и понять, что мы не управляем ни вдохом, ни выдохом, то есть система работает автоматически, все запрограммировано, поэтому дышите, расслабляйтесь и получайте удовольствие и нужный вам заряд энергии. Ребёфинг – это очень интересный способ работы с дыханием.

22. Высыпайтесь



Обязательным правилом вашей жизни должно быть высыпание. Высыпаться обязательно нужно, ведь сон это важнейший этап нашей жизни, на сон мы тратим треть жизни, и это важно. Главное, что если вы высыпаетесь, то вы чувствуете себя бодрым, активным, отдохнувшим.

Ученые говорят, что для того, чтобы высыпаться, человеку требуется 7—8 часов. Я скажу – не всегда. Если ты заряжен на работу, если ты постоянно в потоке, ты можешь не спать очень долго и чувствовать внутренний драйв, внутренний посыл, и при этом спать всего по 5—6 часов. Бывает кто-то и по 3 часа всего в сутки иногда спит и все равно

чувствует себя хорошо, но потом конечно выспаться. Это исключение.

В идеале всегда обязательно высыпайтесь. Желательно ложиться в 22.00, просыпаться в 5—6.00 утра и тогда в начале дня вы очень много времени получите на медитацию, на упражнения. В момент, когда мы высыпаемся, мозг начинает фильтровать все, что мы за день набрали: эмоции, впечатления. Мозг, как компьютер, начинает очищаться от ненужной информации. Вот здесь нам и помогает сон. Некоторые ученые утверждают, что можно спать по-разному, даже, например, спать по 15 минут в час. Но сейчас мы говорим о самом стандартном виде сна, обязательном, который должен присутствовать в жизни каждого человека.

23. Приучите себя к утренним ритуалам



Что я подразумеваю под утренними ритуалами. Когда мы просыпаемся с самого утра, мы можем быть разбитыми, не выспавшимися, можем тяжело вставать. Очень хорошо завести для себя утренний ритуал.

Например, как кошечка начать потягиваться, лечь на корточки вытянуться руками и потянуться, похрустеть, растянуть позвоночник, мышцы. Очень хорошим упражнением будет с утра – медитация. Для этого необходимо закрыть глаза и представить, как вы живете, свою жизнь, какие достига-

ете цели. Буквально 10 минут времени. Вы увидите, как вас это взбодрит. Вспомните хорошие моменты, которые происходили в вашей жизни. И представьте то, что вы хотели бы, чтобы в вашей жизни случилось. Тем самым вы запрограммируете свое сознание на исполнение данной задачи, исполнение и достижение этой цели, которая у вас есть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.