

Ольга Кристалл



**Энергии**  
для достижения  
**ЦЕЛЕЙ**

Ольга Кристалл

**Энергии для достижения целей**

«Автор»

2026

## **Кристалл О.**

Энергии для достижения целей / О. Кристалл — «Автор», 2026

«Энергии для достижения целей» — это практикум по управлению личными ресурсами. Книга раскрывает секреты поддержания четырёх видов энергии: физической, умственной, эмоциональной и ценностной. Вы узнаете, как синхронизировать свою энергию с задачами и планировать день с учётом биоритмов. Получите инструменты для трансформации негативной энергии в ресурс и научитесь предотвращать истощение. Практические советы и рекомендации помогут вам оптимизировать свой образ жизни, повысить продуктивность и достичь поставленных целей.

© Кристалл О., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Углублённый разбор	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

# Ольга Кристалл

## Энергии для достижения целей

### Углублённый разбор

#### 4 типа энергии и способы их восполнения

Чтобы эффективно двигаться к целям, нужно поддерживать все четыре вида энергии:

**Физическая энергия** (базовое «топливо» организма):

сон – не менее 7–8 часов, соблюдение режима;

питание – сбалансированный рацион с достаточным количеством белка, клетчатки, полезных жиров;

движение – ежедневная активность (ходьба, йога, плавание);

дыхание – практики глубокого диафрагмального дыхания;

вода – 1,5–2 л в день.

**Умственная энергия** (способность концентрироваться и мыслить ясно):

перерывы – каждые 60–90 минут работы;

фильтрация информации – отказ от новостного фена и бесцельного скроллинга;

монозадачность – фокусировка на одной задаче;

ментальные паузы – прогулки без гаджетов, медитация.

**Эмоциональная энергия** (ресурс радости и устойчивости):

благодарность – ежедневный список из 3–5 позитивных моментов;

границы – умение говорить «нет» токсичным людям и задачам;

радость – время на хобби, музыку, смех;

эмоциональная гигиена – проговаривание переживаний, терапия.

**Ценностная энергия** (смысловой фундамент):

осознанность – регулярный аудит ценностей («Почему это важно для меня?»);

вдохновение – чтение биографий, посещение музеев, природа;

служение – помощь другим как способ перезарядки;

## **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.