

Как снова стать бодрым

У кого из нас не бывает моментов, когда мы чувствуем недостаток энергии? Появляется ощущение, что силы на исходе, и их просто не хватит на решение предстоящих проблем и задач. Благо, такое состояние редко бывает затяжным, оно быстро проходит, и каждый старается устранить его своими методами.



Психологи предлагают 14 простых и быстрых способов взбодриться и восстановить свой энергетический потенциал. Они проверены практикой. Берите их на вооружение, пользуйтесь.

14 простых способов вернуть бодрость

Наверняка вы уже применяете один или несколько из этих способов, а, возможно, и все из них, в зависимости от ситуации. А тем, кто еще ими не пользуется, оглашаем полный список:

1. Медитация.
2. Дыхательные упражнения.
3. Полное уединение.
4. Созерцание чего-то красивого.
5. Занятие творчеством, рукоделием.
6. Задушевное общение с другом, близким человеком.
7. Забота и помощь тому, кто в этом нуждается.

8. Водные процедуры (обливание холодной водой, прохладный душ).
9. Массаж, самомассаж.
10. Прием растительных энергетиков (травяные чаи, цитрусовые).
11. Нормализация отдыха, увеличение ночного сна на 1 час.
12. Юмор, смех, веселье.
13. Прослушивание любимой музыки.
14. Краткосрочное разгрузочное голодание (1 день в неделю).

Главное в выборе способа в данный момент – прислушаться к своему организму, услышать свой внутренний голос. А они подскажут, что именно способно вызвать у вас позитив, подстегнуть и восполнить свою энергию.

Как работают эти способы?

В основе эффективности предлагаемых способов лежит прерывание монотонной цепи рутинных дел и проблем, которые и отбирают энергию. Такое переключение способствует формированию новой доминанты в центральной нервной системе. На ее реализацию организм и направляет энергию, а она, уж поверьте, всегда у него есть.

Обратите внимание, что первой в списке стоит медитация, и не случайно. Даже самая незатейливая и короткая медитация заставляет мозг работать на альфа-волнах, а это – самый продуктивный его режим, в котором он и способен обеспечить прилив энергии, вызвать состояние бодрости.



Выбрать наиболее подходящую вам медитацию вы можете [на этой странице](#), где все они и предназначены именно для восстановления сил, обновления энергии. Просто садитесь поудобнее, надевайте наушники, расслабьтесь и смотрите видеосеанс, или слушайте аудио.

Никогда не сомневайтесь в возможностях своего организма, открывайте их, и будьте здоровы!

Источник: проект психолога Марты Николаевой-Гариной <http://marta-ng.com/>