

Как восстановить свою энергию

Каждому современному человеку знакомо состояние, когда нет сил, опускаются руки, а дел, проблем и планов полно. Где взять на все это энергию? В повседневной рутине и суете мы даже не задумываемся о том, что такое энергия, откуда она берется, да и вообще мало что знаем о себе и мироустройстве в целом.

Установлено, что энергия заложена в нас от природы, и она является частью космической энергии, связана с ней и постоянно восполняется. Другими словами, энергия в человеке есть всегда, просто мы не умеем ее «включать».



По вопросу энергетики человека накоплено множество знаний, созданы различные сообщества и течения, разработаны методы ее повышения – медитации, упражнения и другие техники.

Психологи акцентируют внимание именно на психоэнергетических возможностях, которые позволяют силой воли и мысли мобилизовать свою природную энергию. Один из таких способов мы и предлагаем, он прост и доступен для каждого.

Почему необходимо включать энергию?

Достать из «закромов» свой энергетический потенциал совсем несложно с помощью ВАУ – временного абсолютного уединения. Это – доступный способ проникнуть в глубины самого себя, где есть все, что нужно, и всегда. Открывайте, заходите и пользуйтесь, и живите полноценной жизнью.

Но так ли часто нам удается при современных темпах жизни побыть наедине с собой? Отнюдь, да мы просто об этом не задумываемся, нам некогда. Многие ли из нас могут похвастать тем, что позволяют себе хоть иногда отключаться от внешнего мира, где ни телевизора, ни интернета, ни телефона, ни дел и забот, вообще никого и ничего? А ведь мы многое теряем, расплываясь и забывая о себе.

Мы устаем, истощаются силы, страдает в итоге здоровье. Постоянное пребывание в таком автоматическом состоянии загруженности не сулит ничего хорошего. Эту цепь вещей и событий надо периодически прерывать, ведь мы – не роботы.

Суть метода временного абсолютного уединения

Это – не медитация, это – абсолютное уединение от любых раздражителей:

- контактов с людьми;
- гаджетов;
- книг, газет, журналов;
- компьютера;
- мобильного;
- каких бы то ни было дел – уборки, стирки, рукоделия и так далее.

Зато в это время сколько угодно можно:

- слушать любимую музыку, но без слов;
- гулять в одиночестве;
- любоваться природными пейзажами;
- сидеть или лежать, расслабившись, но не спать;
- размышлять о чем-нибудь.

Оптимальное время для уединения – 2 часа, так рекомендуют психологи. Но исходите из своих возможностей.



Скажете, что это аскеза, как у отшельника? Да, именно она, только легкая и временная, зато после нее вы превращаетесь в полную «батарею», готовые к новым делам и реализации планов.

Результаты метода ВАУ

Вполне возможно, что после первой процедуры вас немного «заклинит», но после повторных процедур почувствуете прилив энергии, готовность горы свернуть. Результат не заставит ждать, и вот что с вами происходит:

- перестаете переживать о том, что о вас подумают, скажут;
- становитесь ближе к себе, открываете в себе сильные стороны;
- перестаете беспокоиться и суетиться;
- больше доверяете себе, чем другим;
- становитесь спокойным, доброжелательным и собранным в любых ситуациях;
- растет ваша самодостаточность и независимость;
- заметно улучшается внешний вид, что особенно важно для женщин.

Словом, вы трансформируете себя в свою наилучшую версию, о чем никогда не пожалеете. Можете также прибавить к этому несложную медитацию или видео сеанс, которые [выбирайте здесь](#), они не отнимут много времени.

Не забывайте заботиться о себе, и будьте здоровы и счастливы!

(Источник: проект психолога Марты Николаевой-Гариной <https://marta-ng.com/>)