

Взаємозв'язок особистої енергії і енергії діяльності.

Якщо у вас багато енергії, а займаєтеся діяльністю, яка від вас вимагає мало енергії, тоді з'являється **нудьга, втрачається внутрішня енергія.**

Якщо у вас мало енергії, а діяльність вимагає багато енергії, тоді важливо рівень енергії діяльності опустити до свого внутрішнього. **Інакше вигорите.** Мету важливо поставити менш велику, більш чітку, посильну.

Як підвищити енергію

Найбільш швидкий спосіб підвищити свою енергію – **знизити рівень кортизолу.** Кортизол – гормон стресу. Він потрібен, але в межах норми.

1. Кортизол перемагається адреналіном. Знайдіть, від чого отримуєте драйв.

2. Окситоцин (гормон любові) теж знижує рівень кортизолу. Погладьте котика, обійміть рідних, допоможіть кому-небудь.

3. Великі завдання діліть на маленькі, щоб могли собі сказати “Я МОЖУ!”.

4. Слухайте музику.

5. Рухайтеся і робіть вправи на напругу-розслаблення.

6. Спіть не менше 7-8 годин.

7. Слідкуйте за спиною.

8. Пийте чорний чай, їжте чорний шоколад, але солодке постарайтеся виключити.

9. Знайдіть хобі. Наприклад, заповнюйте творчі щоденники (емоційні щоденники)

10. Переключайтеся. Дуже добре допомагає х

11. Фіксуйте свої навіть найменші результати (підвищується серотонін).

12. Нагороджуйте себе чимось приємним (підвищується дофамін). Не сваріть себе, якщо щось не вийшло.

