

Види життєвої енергії

Вчені та психологи виділяють чотири види енергії: фізичну, емоційну, інтелектуальну та духовну. Розкажемо про них докладніше.



Фізична енергія.

Це базовий вид енергії, необхідний нормальній роботі організму. Неправильне харчування, нестача руху, хронічний недосипання, стреси – все це не дає відновити фізичну енергію в повному обсязі. В результаті ви постійно відчуваєте втоми та виснаженість – не можете сконцентруватися і думаєте тільки про майбутній відпочинок. **Щоб поповнити запас фізичної енергії, якісно спіть, рухайтесь більше і просто розслабляйтесь.**

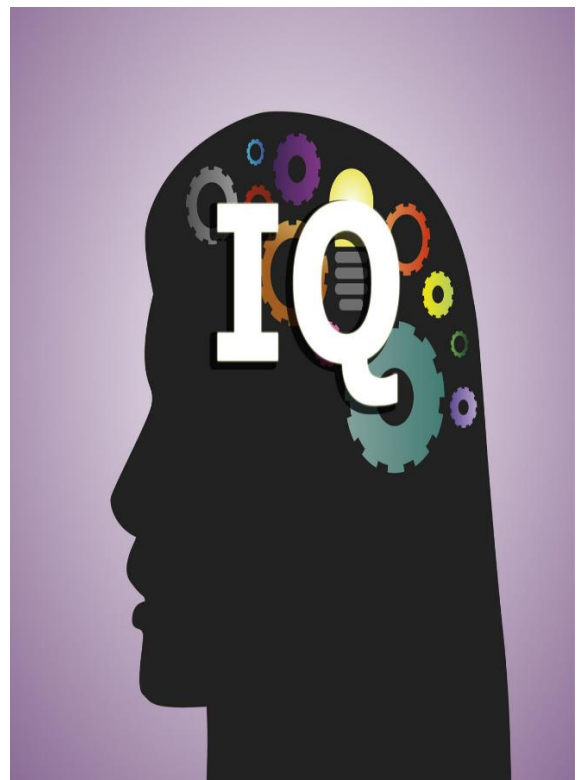
Емоційна енергія.

Це все, що пов'язане з вашими почуттями та емоціями. Практично щодня ви стикаєтесь з негативними емоціями, через які втрачаєте енергію. Це – гнів, смуток, страх, ненависть, роздратування. Важливо вміти контролювати свої емоції, інакше запас енергії завжди буде на нулі. **Зберегти та поповнити запас емоційної енергії допомагають позитивні емоції та вміння, необхідні для розвитку емоційного інтелекту – самосвідомість, самоконтроль, емпатія.**



Інтелектуальна енергія Вона допомагає виконувати робочі завдання: аналізувати інформацію, генерувати ідеї, приймати рішення. Якість використання цієї енергії залежить від того, як і на яких завданнях ви концентруєте увагу. Багато інтелектуальної енергії може витрачатися на розсіяну увагу та багатозадачність. Після чого не залишається запасів для більш важливих та відповідальних проєктів, які потребують високої концентрації.

Щоб відновити інтелектуальну енергію, потрібно повноцінно відпочивати, перемикти увагу та розширювати кругозір.





Духовна енергія.

Вона дає силу, яка надихає, допомагає досягати нових висот та долати труднощі.

Джерела духовної енергії – прагнення до місії чи глобальної мети, що відображають сенс життя; робота та інші заняття, які відповідають вашим цінностям, дозволяють реалізовувати сильні сторони та дають відчуття щастя; баланс у всіх сферах життя; вміння радіти дрібницям.

Діяльність, яка не подобається, суперечить вашим цілям та цінностям, проблеми в сім'ї або у спілкуванні з друзями, незадоволеність життям – все це спустошує енергетичні запаси та робить вас уразливими.