

Будим энергию – будем успешными. Как двигаться к цели?

Жизнь – это движение. И об этом, наверное, уже знают все. Но движение без энергии невозможно! Вот об этом часто забывают. Сейчас в жизни много говорят о целях, о важности определения своего пути, достижении успеха и т.д. Но очень мало информации о том, как же найти в себе ту энергию, чтобы стать активным и быстро, легко достигать своих целей.

Безусловно, необходимо определить свои цели, разделить их на маленькие шаги и двигаться к ним. Ключевым же словом здесь остается «двигаться». Тяжело идти, когда вокруг столько соблазнов, бытовых отвлекающих дел. И часто не получается достичь конкретной цели, так как просто лень, хочется встретиться с друзьями или коллегами вместо того, чтобы пойти на курсы иностранного языка; тело просится полежать на диване вместо того, чтобы сделать зарядку и обрести нужные формы и т.д. Так как же тело заставить хотеть двигаться, а ноги идти не на гулянки, а в обучающий центр?

Думаете, это нереально? А зря! Все в нашем мире возможно, важно только захотеть работать над собой. Есть специальные техники, которые помогают обрести ту энергию, которая сделает вас активным. После чего вам уже будет некомфортно просто лежать на диване или проводить весь день, сидя дома. Вас будет тянуть на реальные дела, захочется быть активным и деятельным. А после этого в жизнь, полную лени, уже не будет желания возвращаться.

Прежде всего необходимо определиться с тем, для чего вы живете? Что вас радует? Что приносит удовольствие, а что бесполезно отнимает время и силы? Ваши цели должны быть созвучны вашему внутреннему миру, вашим стремлениям и приносить радость от их достижения.

Многие из вас наверняка уже определились со своими целями на год, а может, и на 5–10 лет вперед. Это замечательно! Теперь главное – направить всю свою продуктивную энергию на достижение этих целей.

Ежедневные стрессовые ситуации вынуждают нас тратить энергию не на приоритеты, а

на отвлекающие нас факторы. В итоге мы раздражаемся, злимся, ругаемся... Энергия уходит именно на все эти ненужные разборки, на выражение негативных эмоций.

Только представьте себе, сколько энергии мы могли бы сохранить, если бы в совершенстве владели саморегуляцией! Сколько еще нужных дел смогли бы сделать, сколько новых идей придумать!

Конечно, к совершенству можно идти всю жизнь, но учиться держать себя в руках и управлять своими эмоциями нужно каждому человеку, кто хочет добиться успеха в жизни.

Многие успешные люди, в том числе знаменитости, отлично владеют техниками саморегуляции, именно поэтому им удается разыграть бурю эмоций, когда это необходимо, и выдержать спокойствие, когда ситуация уже почти совсем выходит из-под контроля. Они умеют пользоваться своей внутренней энергией себе во благо и выгодно для себя, а не растрачивают ее на ненужные эмоции.

Чтобы быть энергичным, надо гореть идеей, видеть перед собой уже достигнутые результаты, которые бы вдохновляли вас на движение.

Но есть и конкретные, испробованные мной приемы, позволяющие сделать более активной повседневную жизнь. Вот один из них – попробуйте вставать утром на 10 минут раньше и начните обтирать тело полотенцем, смоченным холодной водой. Это дает сильный заряд энергии на целый день. Секрет в том, что холодная вода ускоряет кровообращение, организм быстрее просыпается и сам требует активности.

Кроме этого, данный способ дает еще один эффект – это поднимает настроение. Попробуйте, и сами все поймете! Делайте это каждый день – и будете всегда в тонусе.

Помните, что энергию можно и нужно будить в себе. Только если вы будете энергичными, вы каждый день будете двигаться к своим целям и при этом получать удовольствие от достигнутых результатов.

Будим энергию – будем успешными

Автор: admin

07.09.2011 19:16 - Обновлено 29.10.2014 06:54

Энергия вокруг нас, надо только уметь ловить ее и использовать для достижения ваших целей в жизни!

Желаю вам быть активными!

Автор - Мария Верал

[Источник](#)