Автор: admin
12.12.2011 15:27 - Обновлено 29.10.2014 07:33

Где почерпнуть энергию и как ее не потерять?

Образованные люди знают, что энергия никогда не исчезает в «никуда» и не появляется из «ниоткуда». Она просто переходит из одного состояния в другое, от одного объекта к другому. Люди способны аккумулировать эту энергию для удовлетворения собственных нужд, а также – делиться ею с другими.

Поскольку у нас есть и тело, и душа – то и энергия для нормальной жизни нам нужна двух видов. Назовем их условно физическая и психическая.

Физическую энергию можно почерпнуть:
• Из качественных продуктов питания.
• Из полноценного сна.
• При выполнении физических упражнений.

Это все известно даже детям. И практически каждый человек в нашем высокоорганизованном обществе все это получает с лихвой. При желании, конечно (многие избегают выполнения физических упражнений, мало спят и потребляют не столько качественные, сколько вкусные продукты питания). Но даже если выполнять все три пункта образцово-показательно, все равно энергии не будет хватать. Вернее, ее будет хватать едва-едва, и организм будет работать на пределе возможностей.

Чего же не хватает? Правильно, психической энергии.

Получение **психической энергии** гораздо более разнообразно и в некотором роде является достаточно индивидуальным процессом. Но можно выделить и общие пути. Вы заряжаетесь, когда:
• Вас любят.
• Вас хвалят.
• Вас поддерживают.
• Вас понимают и принимают.
• Вы занимаетесь любимым делом.
• Вы находитесь на природе.

Однако в повседневной жизни гораздо больше моментов, когда люди не получают, а теряют психическую энергию. Передача этой энергии осуществляется с помощью эмоций. При этом нужно учитывать, что положительные эмоции, отданные другому человеку, заряжают энергией и донора, и реципиента. А вот отрицательные – истощают автора эмоции и подзаряжают того, кому они адресованы. Не суть важно, что подзаряжают они энергией плохого качества, главное, что энергия от вас ушла к другому человеку. Ну а он передаст ее дальше – накричит дома на кого-нибудь… От некачественной энергии все стремятся избавиться поскорее.

Давайте попробуем понять, где наиболее часто люди теряют энергию? Если не тратить силы на напряжение, то энергии сразу станет гораздо больше. Усталость от психологического напряжения. Дефицит энергии – от напряжения. К примеру, торговаться во время сделки – лишнее напряжение. Попробуйте представить два варианта: когда вы заплатите не торгуясь и когда вам жизненно необходимо (не ради азарта!) выбить скидку. Есть разница? В самочувствии после сделки? Есть!

Список ситуаций, в которых теряется психическая энергия, утекая с отрицательными эмоциями, поистине огромен. И для каждого он будет свой, в зависимости от стойкости нервной системы и способностей к различным видам деятельности. Чем меньше способностей к данному виду деятельности, тем больше энергии будет уходить на ее поддержание. К примеру, для человека малообщительного даже поддержание легкой беседы будет энергозатратным.

Критерий один. Если что-то вам нравится – при выполнении этого действия (и даже просто от предвкушения оного) вы будете заряжаться энергией. Если что-то делается через силу или по обязанности – энергопотеря вам обеспечена.

Понятное дело, что невозможно устранить из своей жизни все неприятные действия. И потому важно помнить, что любое действие, связанное для вас с потерей психической энергии, должно быть компенсировано действием, которое вам в радость. Тогда вы сможете подзарядиться и сохранить баланс энергии. И всегда будете чувствовать себя в приподнятом настроении. Как легкий воздушный шарик!

Автор - Яна Лан

Источник