

Почему у одних людей все получается легко и быстро, а у других – с трудом?

Секрет «высоковольтных» – энергичных людей – в высоком уровне их эмоциональной энергии. Чтобы просто функционировать, нужно есть, пить и спать. А чтобы ощущать полноту жизни, требуется иное топливо – драйв, задор, легкость, бабочки в животе и огонь в глазах. Где же, собственно, брать эту энергию? Как ее накапливать и как не израсходовать по пустякам?

Вот несколько полезных рекомендаций:

1) Копите позитивную энергию каждый день

Эмоциональную энергию невозможно потрогать, но, когда она бьет через край, мы этим активно пользуемся и очень остро ощущаем ее нехватку. Индусы называют ее «прана», китайцы – «ци», буддисты – «кундалини». Еще существует ментальная энергия, производная эмоциональной, – это способность анализировать информацию, принимать решения и придумывать стратегию. Ментальная и эмоциональная энергия – это как минимум 70% нашей жизненной силы. Остальные 30% – грубая физическая энергия, которую можно подзарядить едой и сном. А эмоциональные батареи заряжать нужно постоянно!

2) Освободитесь от чужих (родительских) установок на неудачу

Мы появляемся на свет с уже заданным уровнем энергии, с определенным ресурсом, который помогает противостоять трудностям, адаптироваться к сложным обстоятельствам и творить. У кого-то этот ресурс огромен, у кого-то он средненький, а у кого-то практически отсутствует. В восточной философии это называют кармой, а в западной психологии – родовой программой.



Огромное количество энергии многие из нас расплескивают в детстве. Например, через негативные установки родителей («Ты ничего не можешь», «Ты хуже других», «Денег всегда мало» и т.п.), которые потом превращаются во внутренних энергетических вампиров. Поэтому, если вы, например, испытываете сложности с принятием решений (что тоже отнимает массу энергии) или боитесь перемен, спросите себя, что или кто вас на самом деле ограничивает?

3) Перестаньте играть в многозадачность

Мы теряем жуткое количество энергии, пытаюсь делать несколько дел одновременно. Качество работы при этом никуда не го-дится, а незавершенные дела выжирают душевную энергию. Поэтому делайте только то, что в данный момент важнее всего. Это не утомит вас –



наоборот, придаст новых сил, потому что любое завершённое дело добавляет позитивных эмоций. Для начала сделайте что-то небольшое и нетрудное (но обязательно срочное!) – вы это быстро закончите и порадуетесь результату. А если на что-то времени никогда нет, значит, для вас это не важно, и вы не хотите заниматься ерундой. Беспокоясь о мелочах, мы теряем энергию, а занимаясь важными для нас вещами, копим ее.

4) Разберитесь с психосоматикой

Отрицательные эмоции – страх, обида, беспокойство, разочарование, гнев – создают в теле блоки, которые не дают жизненной энергии течь свободно. Когда нам страшно, выделяется гормон стресса, почти всегда автоматически сжимаются мышцы живота – это напрягается солнечное сплетение. Если это происходит часто, образуется спазм, который со временем может давать физические симптомы – в желудке, кишечнике, грудной клетке и других органах, деятельность которых мы не способны сознательно контролировать, возникает воспалительный процесс и боли. В какой бы семье мы ни родились и какое бы ни было у нас детство, человеческий организм обладает невероятным самоисцеляющим потенциалом. Чтобы восстановить свободный поток энергии, надо научиться наблюдать за своими эмоциями, осознавать их и не отождествлять себя с ними, особенно если они вам не нравятся. Необходимо контролировать, вовремя отслеживать негатив, уметь управлять своим состоянием.



5) Прогоните от себя энергетических вампиров

Мира Киршенбаум в своей книге называет таких людей toxic people (читайте: Как распознать и нейтрализовать токсичных людей). Энергетические вампиры – это прежде всего любители жаловаться на здоровье, безденежье, погоду и т.д. Они рассказывают вам ужасные истории. У Брэдбери про таких даже рассказ есть – «Толпа» – они там вытягивают жизнь из пострадавшего, и он умирает. Еще одна разновидность вампиров – drama queen. Это девушки, которые из обычной ситуации создают драму, накаляя без повода эмоции. Поскольку энергетические вампиры, как крови, жаждут вашего внимания и времени (это могут быть и любимые люди – например...), после общения с ними почти всегда ощущается невероятный упадок сил. Если приходится время от времени контактировать с «токсичными», не копируйте их жесты и манеру разговаривать. Вы – это не они. Переводите тему на позитив или уходите.



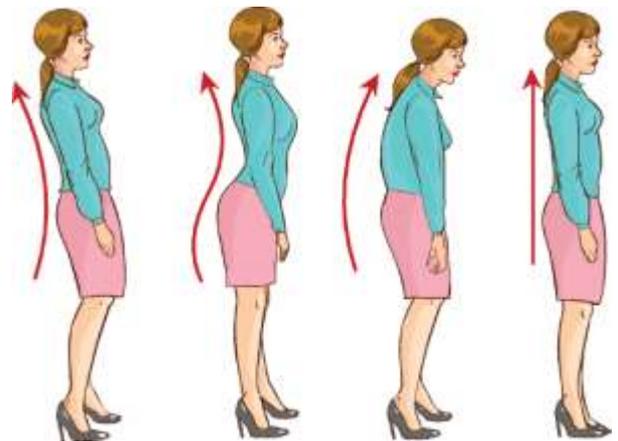
6) Не стремитесь быть идеальным (в работе, семье, быть идеальной дочерью, сыном, мужем, женой, начальницей, соответствовать «идеалам»)



Перфекционизм забирает у нас колоссальные силы. Мир не идеален и позвольте себе тоже быть не идеальным. Будьте собой. Позвольте себе ошибаться, не сравнивайте себя с другими, Развивайтесь и растите без надрывов, в своём темпе. Перфекционизм - слишком высокая планка и очень энергоёмкая вещь. Будьте добрым, внимательным, щедрым, но только если человеку действительно нужна ваша помощь, а вы видите в этом смысл, в который искренне верите (и он, соответственно, будет подпитывать вас энергией), а не просто боитесь, что без этого вас не будут любить.

7) Выпрямитесь и начните правильно дышать

Неправильная осанка выключает поток счастливой энергии. Когда мы сутулимся, большое количество сил уходит на поддержание мышечных зажимов. Еще больше энергии утекает, если мы при этом еще и неправильно дышим. Неправильно – это через рот (рот – для еды, а не для воздуха), поверхностно и, если вдох длиннее выдоха (должно быть наоборот, притом дышать надо размеренно и лучше животом). Проблемы со спиной – это, как правило, сигнал, что в теле есть неосознанные энергетические блоки, а позвоночник в этом случае играет роль амортизатора. Избавиться от телесных блоков можно с помощью йога-нидры (она легкая и приятная, состоит в основном из расслабляющих медитаций), гимнастики цигун, тай-чи, различных техник осознанного дыхания – ребёфинга, чакрового и тантрического дыхания. Можно еще сходить к хорошему остеопату – они все немного психологи, немного колдуны.



8) Меньше говорите о своих планах и обещаниях



Делиться мечтами – прекрасно, это может помочь разобраться в себе и еще больше вдохновиться задуманным. Но, если часто и подробно болтать о планах, целях и важных проектах – особенно, если к их выполнению вы еще не приступили, – расплескаете энергию. Есть хорошее выражение мудрецов «не заявляй о деле, пока не сделал его своим». Еще, когда мы слишком много о чем-то говорим, возникает иллюзорное ощущение, что полдела уже сделано. А оно не сделано. И осторожнее с обещаниями. Не сулите золотые горы, если на 100% не уверены, что сможете их доставить. Невыполненные обещания тоже забирают энергию.

9) Не завидуйте другим, держите фокус внимания на себе и своих достижениях.



Заглядывать в чужую жизнь и оценивать собственную состоятельность через то, что есть у других, – абсурд. У каждого свой путь. Со стороны чужая жизнь может казаться идеальной, но кто знает, что действительно происходит у людей, которым мы завидуем. Сравнивая себя с другими, мы теряем энергию, которую могли бы потратить для решения своих проблем. Лучше поблагодарить мироздание за то, что у вас уже есть. Скорее всего, это уже немало. И используйте то, что подметили у человека, который успешнее вас. Начните делать то, что делает он, а вы себе до сих пор не позволяете.

10) Научитесь себя прощать (на деле, а не на словах)



Если вы испытываете чувство вины – особенно, когда речь идет о чем-то, случившемся в прошлом, и уже ничего не изменить, – прекратите «качать» в это событие энергию.

Повторите громко: «Я БЫЛ ПРАВ! ПОТОМУ ЧТО НА МОМЕНТ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ, Я ВИДЕЛ ЭТО ДЛЯ СЕБЯ САМЫМ ОПТИМАЛЬНЫМ ВАРИАНТОМ РЕШЕНИЯ!». И перестаньте об этом думать. Жалеть о чем-то, возвращаясь в прошлое – как и бесконечно грезя о будущем, – мы тоже растрачиваем эмоциональную энергию. Жизнь существует только здесь и сейчас.

РЕСУРСА В КАЖДОЙ МИНУТЕ ЖИЗНИ!

На курсе «Я МАК-мастер. Создай свою колоду метафор» мы коллективно создали ресурсную колоду метафорических карт **«ВДОХновенныйВЫДОХ»**, вложив в неё силу и энергию 17 Мастеров. Она позволит вам наполняться или получать подсказки как это сделать на момент «здесь и сейчас».

Метафорические ассоциативные карты – это психологический инструмент как для самостоятельной работы, так и инструмент-помощник для психолога. Подсознание знает всё и общается с нами при помощи образов и символов. И МАК-карты – быстрый способ получить подсказки от подсознания для правильных решений. Все ответы ведь внутри нас.

Метафорические ассоциативные карты на сегодняшний день – один из самых востребованных инструментов в психологическом мире и используется для самопомощи и помощи другим в психологическом консультировании. Он – универсален, так как его легко применять.

С какими запросами можно обращаться к метафорическим картам колоды «ВДОХновенныйВЫДОХ»?

-  на что мне необходимо обратить внимание сейчас, где и в чём я могу «подзарядиться»?
-  что наполнит меня в ближайшее время для того, чтобы я имел силы выполнить сложную работу?
-  чем мне сейчас порадовать себя, чтобы энергии, жизненных сил хватило надолго и это было эффективно для меня?
-  что мне может сейчас помочь, даст ресурс и силу?
-  что станет долговременным ресурсом в достижении запланированного?
-  как мне наиболее эффективно провести своё время отдыха для энергетической и ментальной наполненности?
-  что мне ввести в свою жизнь, сделать регулярным, чтобы чувствовать радость каждого дня?
-  что предпринять сейчас, что сможет обеспечить мне в дальнейшем движение к запланированному результату?
-  на что обратить внимание в период самосаботажа, с чем разобраться и как помочь себе в это время?
-  чем себя «эффективно» наградить за выполненную работу, чтобы мне было полезно и надолго «держать заряд»?

Колода ресурсная и имеет подсказки в виде изображений на 62 картах.

И даже сейчас, без карт, вы можете задумать любые 2-3 числа от 1 до 64 (первые, что придут в голову в течение 10-30 секунд. Слышим своё подсознание) и посмотреть в списке, составленном Мастерами, подсказки для себя.(смотрим на следующей странице)

При работе над колодой, мы составили список. В него вошли все возможные варианты.

«ЧТО МЕНЯ НАПОЛНЯЕТ. ЧТО ПОДНИМАЕТ МНЕ НАСТРОЕНИЕ ЧТО МЕНЯ МОЖЕТ НАПОЛНИТЬ И ДАТЬ МНЕ РЕСУРС, УДОВОЛЬСТВИЕ»

Можете выбрать то, что откликнется именно вам и использовать сейчас для восстановления баланса или наполнения себя энергией. Но! Лучше приобрести колоду МАК, наполненную энергией **17 мастеров, используя ежедневно или по мере необходимости.**

1. Любовь. Найти «прекрасное в красивом» и «хорошее в плохом»
2. Отдых на природе в диком лесу
3. Расслабленность у моря, реки, океана (вода)
4. Сад (цветы, деревья) (гулять, садить, ухаживать, собирать плоды)
5. Парк развлечений
6. Физическая зарядка, тренировка
7. Йога или растяжки
8. Медитации
9. Молитвы или мантры
10. Творчество (все виды ручной работы)
11. Рисование, художественная роспись, работа с цветом
12. Прогулка по любимым местам (город, деревня, улицы и т.д)
13. Воспоминания (старые фото, истории жизни)
14. Общение с родными (родители, дети)
15. Обучение новому (знания, навыки)
16. Передать знания другим (в любой форме)
17. Слушать любимую музыку
18. Пожелать «хорошего дня» Миру (незнакомым людям)
19. Приготовить вкусную домашнюю еду
20. Шоппинг по магазинам (покупки, которые радуют или запланированные)
21. Посетить кафе, ресторан и насладиться обстановкой «богатства»
22. Стать причастным к сообществу людей по своим ценностям и интересам
23. Познакомиться и завести дружбу со значимым и успешным человеком
24. Заняться уборкой в доме, «чистота в доме – порядок в мыслях»
25. Разбор гардероба и обновление одежды, обуви, аксессуаров
26. Принять ванную с пеной, солью, свечами
27. Сходить в салон красоты
28. Массаж (любой и в любом виде)
29. Секс с любимым человеком
30. Путешествия (планирование, подготовка или само путешествие)
31. Туризм (палатка, каша, друзья, гитара)
32. Выспаться (сон в приятной свежей постели или просто даже «повалиться» долго не вставая)
33. Благодарности (себе, Богу, Вселенной, окружению, запись в Тетрадь благодарности)
34. Анализ успешных дел и решений, своих достижений (Дневник Победителя)
35. Что-то починить\отремонтировать, привести в порядок
36. Посмотреть приятный, расслабляющий и оптимистичный фильм
37. Найти возможность увидеть восход или закат солнца (можно в реальности или использовать видео)

38. Приласкать домашних животных или оставить корм и воду бездомным
39. Покормить птиц и наблюдать за этим
40. Смотреть на звёздное небо и Луну, мечтая о будущем и масштабности Вселенной
41. Пересмотреть список мечт, поработать с желаниями, вычеркнуть ненужное и сфокусироваться на исполнении, перевести в цель и приступить к исполнению.
42. Послушать записи шума моря, пения птиц в расслабленном состоянии
43. Похвалить, смотивировать на действия любого человека, который вам близок
44. Устроить пикник на природе
45. Смотреть на огонь, свечу
46. Использовать ароматизированную палочку или запахи духов
47. Танцы (просто даже танцы себя с собой; включить видео, подтанцовывать; групповые танцевальные занятия в зале)
48. Собирать грибы\ягоды\цветы на лугу
49. Уход за комнатными цветами
50. Сходить в церковь\храм
51. Босиком по траве, песку, земле
52. Планы на будущее, записанные в блокнот с датами исполнения
53. Распределение задач по приоритетности и маленький шаг в первом пункте
54. Похвала себя за действие
55. Похвала себя за результат
56. Список своих прошлых достижений и побед (пересмотреть, дописать, по возможности сделать презентацией, подвести итоги квартала, года и т.д.)
57. Отметить окончание дела, наградить себя за это
58. Сделать себе подарок «просто так» или побаловать своих близких
59. Уход за лицом, телом, создание образа, имиджа
60. Юмор, развлечение,
61. Попеть караоке или просто под гитару.
62. Устроить девичник или мальчишник, квартирник .
63. Почитать стихи или лучше написать пару строк
64. Благотворительность

Энергии вам в каждой минуте! Над колодой работали Мастера:

Елена Миколенко, Светлана Бойко, Аида Затцепина, Мария Ключникова, Юлия Матвиенко, Сергей Лебедь, Игорь Преображенский, Ольга Титлянова, Светлана Сокол, Алексей Решетняк, Татьяна Шнайдер, Наталия Завальная, Виктория Токарчук, Алина Холодная, Елена Дербенёва, Татьяна Субочева, Ксения Таро.

Познакомьтесь с дизайном и некоторыми картами из этой колоды вы можете прямо сейчас. Заказать печатный вариант колоды можно, обратившись к любому из мастеров, в том числе ко мне. До 19 января на колоду действует акционная скидка.

Контакты мастеров я могу выслать отдельным файлом при вашем желании.
А также, вы можете обратиться за консультацией в том направлении, в котором работает специалист.

Елена Миколенко, педагог-психолог, автор курсов психологической самопомощи, +380997710408, <http://advan.com.ua/>
КАК БЫТЬ ВСЕГДА В РЕСУРСЕ? – ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ!

