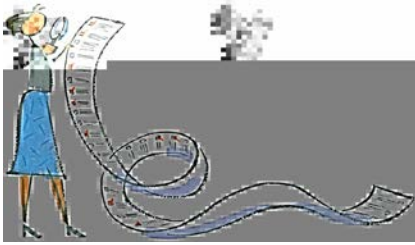


Як ми витрачаємо енергію

5 «поглиначів» життєвих сил

Проаналізуйте свій спосіб життя, свої щоденні звички й перевірте, чи не стосуються вас наступні твердження...

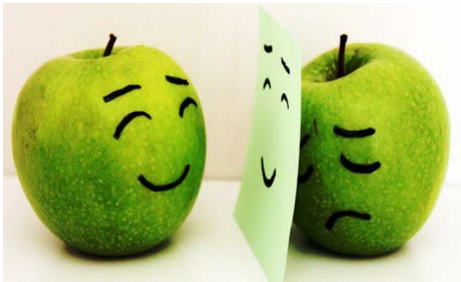
1. У вас є багато незавершених справ



Що робити:

- Не плануйте виконати багато справ одночасно.
- Складні завдання виконуйте поетапно.
- Не ставте перед собою нереальних завдань.
- Не ставте завдання без терміну виконання.

2. Ви граєте чужу роль, намагаючись бути зручним, а не справжнім



Що робити:

Запитайте себе, наскільки для вас важлива думка оточуючих, як ви реагуєте на критику, чи можете бути собою? Не бійтеся показати світу свою сутність і почніть проявляти себе в тому, що вам близьке!

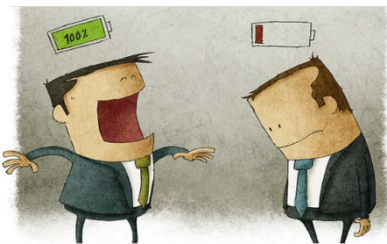
3. Ви займаєтеся тим, що вам не подобається



Що робити:

На жаль, іноді ми повинні робити те, що не подобається, але такі справи не повинні переважати! Постарайтеся зменшити їх кількість, виконувати їх поетапно або ж змініть ставлення до цих справ!

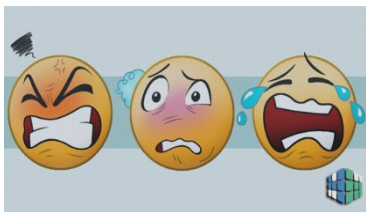
4. Ви спілкуєтеся з неприємними людьми («енергетичними вампірами»)



Що робити:

Важливо навчитися розпізнавати «вампірський» тип спілкування і уникати його або коригувати свою поведінку.

5. Ви часто переживаєте негативні емоції



Що робити:

Намагайтеся максимально уникати негативу, не акцентуватися на ньому і не тримати його в собі. Вчіться прощати і просити пробачення. Не «їжте» самі себе, так як в стражданнях немає дна, як у старому надщербленому глечики.

Вчіться берегти свою енергію

і живіть яскравим, насиченим життям!