Энергия в тебе: 3 лучших способа стать наполненной.

Качество жизни определяется уровнем энергии. Но, к сожалению, зачастую мы испытываем ее недостаток, что напрямую или косвенно связано с современным ритмом жизни. В этой статье мы разберём способы, которые помогут вам наполниться жизненной энергией и тем самым привлекать в жизнь желаемые события.

1. Устранить точки слива жизненной силы.

1.1. Отказ от информационного «мусора».
Шлаковые шоу, критика, новости, бесполезные обсуждения как в реальности, так и в социальных сетях - это то, что окружает нас каждый день и выкачивает огромное количество энергии, формируя негативную картину мира и закладывая в нас враждебность к нему.

1.2. Искоренение негативных подсознательных программ и установок.
Важно контролировать свои мысли, чувства и поступки, вовремя распознавая установку или программу, которая ими руководит.

2. Раскрыть внутренний источник энергии.
У каждого есть внутренний источник энергии - радость. Нужно лишь понять, что ее приносит и внедрять это в свою жизнь раз за разом.

3. Культивировать в себе положительные эмоции.
Дело в том, что человек волен управлять своими эмоциями и, эту способность нужно использовать себе во благо. Ведение дневника благодарности, примечание хорошего в, казалось бы, обременительных вещах - то, что может развить это ценное умение.

Применяя все эти советы на практике, можно достичь наилучшего результата.