

Как подпитать себя

Каждый человек в своей жизни переживал период, во время которого чувствовал себя измотанным, хотя день только начался. В такие моменты полностью теряется концентрация, а глаза едва удается держать открытыми. Мы становимся раздражительными и принимаем плохие решения, отчего наша эффективность значительно падает. Давайте посмотрим правде в глаза: чтобы выполнять свою работу качественно, нам нужно каждый день подпитывать себя.

Что может быть причиной пониженной энергии? Внимательно просмотрите следующий список и попытайтесь определить, что свойственно вам:

- Нехватка сна
- Плохое питание
- Нехватка витаминов
- Недостаток физических упражнений
- Депрессия
- Эмоциональное выгорание
- Низкая мотивация

Кратковременные решения

Восполните баланс воды в организме

Наш организм требует достаточного количества воды для того, чтобы функционировать в оптимальном режиме. Когда вы обезвожены, то лишаете себя жизненной энергии, что может повлиять на ваш мозг, а особенно на память.

Разные исследования показывают, что в среднем мужчины должны пить 3 литра воды в день, женщины — 2,2 литра. Причем это должна быть чистая вода, кофе и энергетические напитки не считаются.

Воспользуйтесь солнечным светом

Где бы вы ни находились, у вас наверняка есть доступ к солнечному свету. Откройте окно и наслаждайтесь им. Однако если вы испытываете трудности с доступом к солнечному свету и находитесь, к примеру, в подвале, включите лампу. Она выпускает полный спектр света (схожего с солнечным), который позволяет вашему организму быть более бдительным. Ночью же ограничивайте количество света для того, чтобы не изнывать от бессонницы.

Прогуляйтесь

Короткая прогулка увеличит приток кислорода в ваш мозг. В идеале выберите солнечную погоду. Вы также можете заметить, что подпитать вас может даже простая смена обстановки.

Послушайте музыку

Вспомните, как ваши любимые песни заряжают вас энергией на несколько часов вперед. Они повышают ваше настроение, обостряют внимание и позволяют вам войти в ритм.

Разные типы музыки способны давать различные результаты, они позволяют почувствовать себя энергичным, внимательным, бодрым и оптимистично настроенным, в то время как остальные люди пребывают в вялом или напряженном состоянии. Экспериментируйте с жанрами и прислушивайтесь к своему организму.

Долговременные решения

Ешьте полезную пищу

Еда имеет непосредственное отношение к тому, как мы себя чувствуем. Ешьте больше орехов, овощей и фруктов — с этим практически невозможно ошибиться.

Будьте осознанны. Если от какого-то блюда вы постоянно себя чувствуете плохо, откажитесь от него раз и навсегда. Найдите идеальный баланс между вкусной и полезной пищей.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями

Хотите быть энергичным и повысить возможности мозга? Для этого даже не нужно тратить несколько часов каждый день в спортзале.

Выделяйте хотя бы двадцать минут в день на занятия вроде пробежки, йоги, медитации или простой утренней зарядки и спустя несколько дней почувствуете себя обновленным человеком.

Найдите смысл

Наша психология и мотивация играют колоссальную роль в том, какой уровень энергии будет доступен нашему организму. Рутинная жизнь приводит к тому, что мозг начинает застаиваться, а количество испытываемых эмоций снижается.

Постоянно напоминайте себе о таких вещах как:

- Ценности
- Цели
- Общая картина

Только когда вы начнете вспоминать зачем делаете то, что делаете, ваша мотивация будет возрастать. Не забывайте зачем просыпаетесь по утрам, учитесь, работаете и ложитесь спать.