

## 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.