

РАБОТА ПО ↑ ЭНЕРГИИ

1) Пищеварение отнимает очень много энергии: не наежираться и помни вегетарианская пища требует намного ↓ энергии (комбинируй)

2) Усталость и упадок сил это на 50% (а то и больше) следствие болезни скуки и лени, отсутствия внутренней мотивации/цели. Это психологическая проблема.

3) Спорт добавляет энергии, если его использовать как зарядку

4) Негативные мысли сбивают мозг с активного и энергичного состояния. Борись с ними, не теряй энергию. Помни во всем есть хорошее, выработай привычку оптимизма

5) Научись концентрировать сознание на возможности, тогда заметишь постоянно их витать. **Возможность**

6) Правильное, глубокое дыхание способно добавить энергии, обогатить кровь кислородом (так же действует спорт)

7) Используй музыку для зарядки энергией

МОНАХ, КОТОРЫЙ
ПРОДАЛ СВОЙ
СРЕРРАРИ

NOW!



8) Создай себе мантры по типу "Я гений!". Слова тесно связаны с мыслями, повторяя правильные слова, формируешь правильные мысли ⇒ ↑ энергию

9) Делай не ради себя, создавая дополнительное положительное явление

10) Чтение книг или просмотр правильного видео не только дают новую ценную инфу, но и ↑ мотивацию (энергию)

11) Вставай рано утром с восходом (в 6:00) и начни день с пробежки

6:00 AM



СЧАСТЬЕ ☺

1) Уладь все "проблемы" с семьей: ты всезна бурешь желать, что не любишь семью и не наслаждался счастьем быть с ними в самые лучшие моменты. Это фундамент!

2) Живи в настоящем моменте, наслаждайся им, что бы ты ни делал. Можно кайфануть от всего

FEEDBACK

3) Анализируй и исправляй Время то, что сегодня сделал неправильно

4) Дари и отрывай, помогай!

5) Не концентрируйся на результате только, т.к. во-первых упускаешь весь кайф от процесса, во-вторых замедляешь достижение результата, т.е. убавляешь в "этих погрешностях", которые не замечаешь. 95% 5% ЧЕЛ

6) Цель должна идти от сердца, как и каждое твоё действие

7) Проводи ↑ t на природе, она как фонтан в Тота огонь сильно регенит

8) Составь список благодарностей и напишешь много поворотов полюбить жизнь СПАСИБО ЗА:

9) Хотя бы 1 день/неделя живи без часов

10) Медтай и визуализируй - лучше жить в медитации, чем в прошлом. Кайф!

11) Неудачное планирование t - планирование неудач. Ценю самое ценное - t