

4 умови для життєвої енергії, або Як завжди бути в тонусі

Де брати сили, якщо вони скінчилися? Як не перевтомлюватися та справлятися зі стресами? Життєвий тонус можна і треба підживлювати, способів для цього є кілька. Дотримуйтеся чотирьох ефективних умов, аби внутрішня енергія залишалася з вами

Головне у нашій ефективності — внутрішня енергія. Пригадайте ситуацію: коли занурюємося «з головою» в улюблену справу, забуваємо про час, а втома оминає нас десятою дорогою. Ба більше — ми почуваємося енергійними й після роботи.

Відпочинок теж має приносити радість і задоволення. Лише тоді він буде корисним. Правильний відпочинок є запорукою не лише життєвої енергії, а й творчої наснаги. Ознайомтеся з чотирма умовами, що допоможуть завжди бути в тонусі.



Умова 1. Здорові звички

Хай що б казали про прискорення життєвого темпоритму сучасної людини та зміну нашого способу життя загалом, здорові звички не втрачають своєї актуальності. Ось **три найважливіші** з них:

- повноцінний сон;
- збалансоване харчування;
- фізична активність.

Сприймайте заклики навчитися «спати мінімум — робити максимум» з позиції здорового глузду. Повноцінний сон людини складає в середньому

7 годин на добу. Ваш організм у певний момент усе одно «забере» ті перепрацьовані години, та ще й є ризик, що це позначиться на вашому здоров'ї.

Так само з їжею та фізичною активністю. Не перехоплюйте зранку каву з бутербродом. Для активної та плідної діяльності наш організм потребує повноцінного сніданку. Обід має бути помірним, а вечеря — ще меншою за об'ємом та не пізніше ніж за 2 години до сну. Маємо пам'ятати ці загальні правила, визначені фахівцями. А фізичні вправи принесуть користь організму в будь-якому зручному для вас варіанті — чи то ранкова зарядка, чи фітнес, чи тривалі прогулянки тощо. Адже «рух — це життя».



Умова 2. Пасивний відпочинок

Після тривалих рухливих ігор із дітьми чи занять, де ви постійно в русі, переключіть увагу на іншу, фізично пасивну справу. Вдома теж змінюйте фізичну активність на пасивну діяльність:

- пограйте в настільну гру;
- перегляньте корисне відео;
- переслухайте записи для наступних занять;
- зніміть напруження з очей — коли є втома, бо довго дивилися на щось зблизька, переведіть погляд на віддалені предмети й відсторонено поспостерігайте за ними, не вдивляючись, і навпаки;
- приділіть кілька хвилин улюбленому заняттю — навіть на роботі можна поєднати корисне з приємним задля справи, наразі необхідної в роботі;
- влаштуйте перерву на каву тощо.

Пасивний відпочинок має бути нетривалим. Якщо він довший, ніж необхідно, аби відновити сили, то стає безцільним і матиме протилежний ефект. Ви занудитеся й втратите азарт до поточних справ.



Умова 3. Активний відпочинок

Коли наприкінці дня відчуваєте емоційне чи розумове перевантаження, або вдень довго сиділи на місці, наприклад за інструментом чи комп'ютером, — змінійте рід діяльності й більше рухайтесь:

- зробіть кілька рухів «нахилитись-випрямитись»;
- пройдіться приміщенням, споглядаючи звичне оточення;
- скористайтесь технікою Цігун — виконайте просту вправу на «витягування» хребта в шийному відділі, її можна робити навіть коли сидите за робочим столом;
- зміцнюйте м'язи черевного преса та сідниць — це можна робити непомітно для оточуючих — просто почергово напружуйте та розслабляйте м'язи навстоячки або сидячи;
- ходіть по сходах вгору-вниз;
- прогуляйтесь парком;
- розучіть нову танцювальну фігуру тощо.

Варіантів багато, головне поставити мету та знайти найкомфортніші способи саме для вас.

Цігун — це традиційне мистецтво саморегуляції, що поєднує гімнастику й аутотренінг. Головним під час занять Цігун є фокус уваги: важливо спостерігати за відчуттями в тій чи тій частині тіла. Слово «цігун» походить від значення двох китайських ієрогліфів. «Ці» означає потік енергії, життєвої сили, а «гун» перекладають як «робота». Тобто Цігун — це робота з енергією, життєвою силою.



Умова 4. Аутотренінг

Четверта умова покликана збалансувати ваш внутрішній стан. Вона базується на відомій тезі «думки — матеріальні». Ви отримуєте те, про що думаєте, чим опікуєтеся, що плануєте та втілюєте, тобто те, на що звертаєте особливу увагу. Щоправда тут, як і в усьому, важливо знати міру — якщо думатимете про свою ціль безперервно, ефект отримаєте протилежний.

Фахівці переконують, що найбільшу силу має позитивна налаштованість — коли ми не хвилюємось через невдачі або несприятливі умови, а навпаки повертаємо їх на користь. Аби підтримувати в собі позитивний «вогник» успіху, скористайтеся порадою починати й завершувати свій день свідомо. Є два основних види такої саморегуляції: ранкова й вечірня.

Зранку:

- налаштуйтеся на новий день;
- заплющте очі й продумайте *цілі на сьогодні* та уявіть їх як такі, що вже відбулися;
- зверніться подумки до ваших *життєвих цілей* і так само «намалюйте» їх як уже реалізовані;
- запитайте себе, що ви можете зробити, аби втілити свої бажання швидше, та спостерігайте за своїми відчуттями й думками в цей момент; за необхідності скористайтеся ідеями, які з'являться, аби скорегувати план на день чи свою глобальнішу мету;
- «замовте» подумки реалізацію своєї мети, тобто дайте своєрідну команду «застосувати» — як у комп'ютерній програмі; культивуйте позитивний настрій та уявляйте, що втілення ваших бажань іде на користь усім, кого воно задіює. Відтак починайте свій день активною діяльністю.

Увечері:

- проаналізуйте день, що минув — згадайте значущі події та поміркуйте про недоліки: що варто зробити інакше, де діяти активніше, а в чому навпаки пригальмувати;

- «відпустіть» негативні емоції — тривогу, сумніви, образи та страхи;
- пробачте всіх, хто свідомо чи несвідомо сьогодні образив вас, та відповідно попросіть вибачення в усіх, кого могли ненавмисне образити ви;
- подякуйте — собі, конкретним людям, «зіркам», які сьогодні вдало склалися, всесвіту тощо за позитивні та вдалі події цього дня, за самопочуття та якість вашого життя — за все, за що відчуваєте вдячність;
- сплануйте день на завтра — відзначте найважливіші події та змодельуйте свою поведінку в них;
- налаштуйтеся на гармонію, а хаос залиште позаду. Відтак відпочивайте.

Збалансуйте час роботи й відпочинку протягом доби. Так, іноді трапляються дедлайни, коли ви маєте терміново переоформити реквізит до свята чи дописати перспективні плани. Коли треба засидітися за роботою довше, ніж зазвичай, стежте за тим, аби це не стало системою.

Отже, створіть для себе максимально сприятливі умови і назавжди забудьте про перевтому.

За матеріалами статті

ПОЛІНИ ГРИГОР'ЄВОЇ, музикознавця,
редактора журналу «Музичний керівник».
«Музичний керівник», №3, 2020 р.