

# Энергия

## 1. Следи за своим образом жизни

- Сон и питание — часть системы
- Другие части не менее важны
- Распорядок дня, физическая активность

## 2. Релаксируй

- Освобождать свое тело от всевозможных зажимов
- Чувствовать себя максимально естественно и комфортно
- В перерыве — пройтись, заняться йогой или просто привести в порядок рабочее место

## 3. Разгрузи свое внимание

- Творческий порядок — минимум мусора и максимум приятных стимулов
- Мой опыт GTD

## 4. Избегай тоннелей сознания

- Смотреть на ситуацию сразу с нескольких точек зрения
- Работать в нескольких измерениях
- Решать одновременно несколько задач

## 5. Выбирай роли

- Энергетика сильно зависит от того, с кем мы
- С людьми мечты чувствуешь свободу, интерес, прилив внутренней энергии
- Меняя свои отношения с людьми к лучшему, помогаешь и им, и себе

## 6. Обращай внимание на эмоции

- Эмоциональные пики
- Прилив сил, мотивация — критерии подлинности происходящего лично для тебя

## 7. Чтобы приобретать энергию, нужно ее тратить

- Человек — не батарейка
- Если регулярно тратишь умственную энергию — потенциал растет, и наоборот
- Способы тренировки мышления: ведение дневника или блога, личный проект, регулярные креатив-сессии

**Соединяясь с видением, энергия приобретает вектор и становится харизмой, порождая еще больше энергии в нас и в окружающих людях.**