Cítite sa emocionálne vyčerpaní? Obnovte svoje vnútorné zdroje!

30.01.2019 Fit po 50

Pociťujete nedostatok energie, nič vás nebaví a máte problémy so spánkom?

Stratili ste motiváciu, elán a nadšenie do ďalších dní?

Ubíja vás nahromadený stres z osobného a pracovného života?

V tom prípade ste zrejme emocionálne vyčerpaní a citovo vyhorení.

Príznaky emočného vyčerpania môžu byť emocionálne aj fyzické.

Okrem uvedených tu patria:

popudlivosť

fyzická únava

pocity beznádeje

roztržitosť

apatia

bolesti hlavy

strata chuti do jedla

nervozita

ťažkosti s koncentráciou

iracionálny hnev

pesimizmus

pocit strachu

depresie

Hoci stav chronického stresu môže spôsobiť trvalé poškodenie nášho zdravia, nikdy nie je neskoro začať riešiť vzniknutý problém.

Keď sa nám nedarí, sme unavení a máme všetkého po krk, prvé čomu musíme venovať pozornosť sú naše vnútorné zdroje.

Keď je človek vnútorne vyčerpaný, môžu sa mu zosypať všetky oblasti jeho života.

Ak nemáme vnútornú rovnováhu, ťažko si dáme do poriadku svoje zdravie, financie, vzťahy či kariéru.

Harmónia, vnútorný mier so sebou samým a okolitým svetom je hlavným vnútorným zdrojom energie.

A tým musí začínať akákoľvek snaha o zlepšenie života.

Pokiaľ sa necítite dobre sami so sebou, ani vaše vzťahy nebudú harmonické.

Žiadna diéta ani cvičenie vám nebude fungovať ak ich nebudete robiť s radosťou a láskou.

Peniaze vám nebudú pribúdať, pokiaľ ich vaše vnútorné ja nebude pripravené prijať.

Ak budete chcieť utiecť sami pred sebou, žiadne miesto na svete sa nemôže stať vašim domovom.

Preto, keď sa cítite unavene, smutne a osamele musíte posilniť svoje vnútorné zdroje.

Pokoj, harmónia, jednota a porozumenie sebe a svetu potom následne zaplní všetky oblasti vášho života.

A odkiaľ čerpať vnútornú energiu?

Každý by si mal nájsť niečo, čo ho dokáže nabiť – vzpružiť.

Jednoduché a dostupné metódy sú: prechádzka, sprcha, horúci čaj, spánok, tichá meditácia – možnosť byť v tichosti sám so sebou.

Nesporne jednou z najlepších terapií je pohyb – šport.

Po pohybovej aktivite vás zaplavia hormóny šťastia, ste silnejší a odolnejší nielen fyzicky ale aj mentálne.

Kvalitná regenerácia v podobe sauny a masáže vás dokáže zásobiť energiou na dlhý čas

.

Možno budete musieť urobiť mierne, možno zásadné zmeny v rebríčku hodnôt.

A na prvé priečky posunúť svoje emocionálne a fyzické zdravie.

Nečakajte, kým vás stres a únava celkom zlomí.

Šťastie, lásku, pokoj a silu do ďalších dní hľadajte vo svojom vnútri.

Ak sa vám ich podarí nájsť, už nikdy nebudete musieť naháňať úspech vo financiách, vzťahoch, či kariére.

Úspech vás dobehne sám.

V tom vám držím palce

Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi. 👍

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.