

# Cítite sa emocionálne vyčerpaní? Obnovte svoje vnútorné zdroje!

30.01.2019 Fit po 50



Pocítujete 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 seba 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](http://pocitzdravia.sk).

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.