



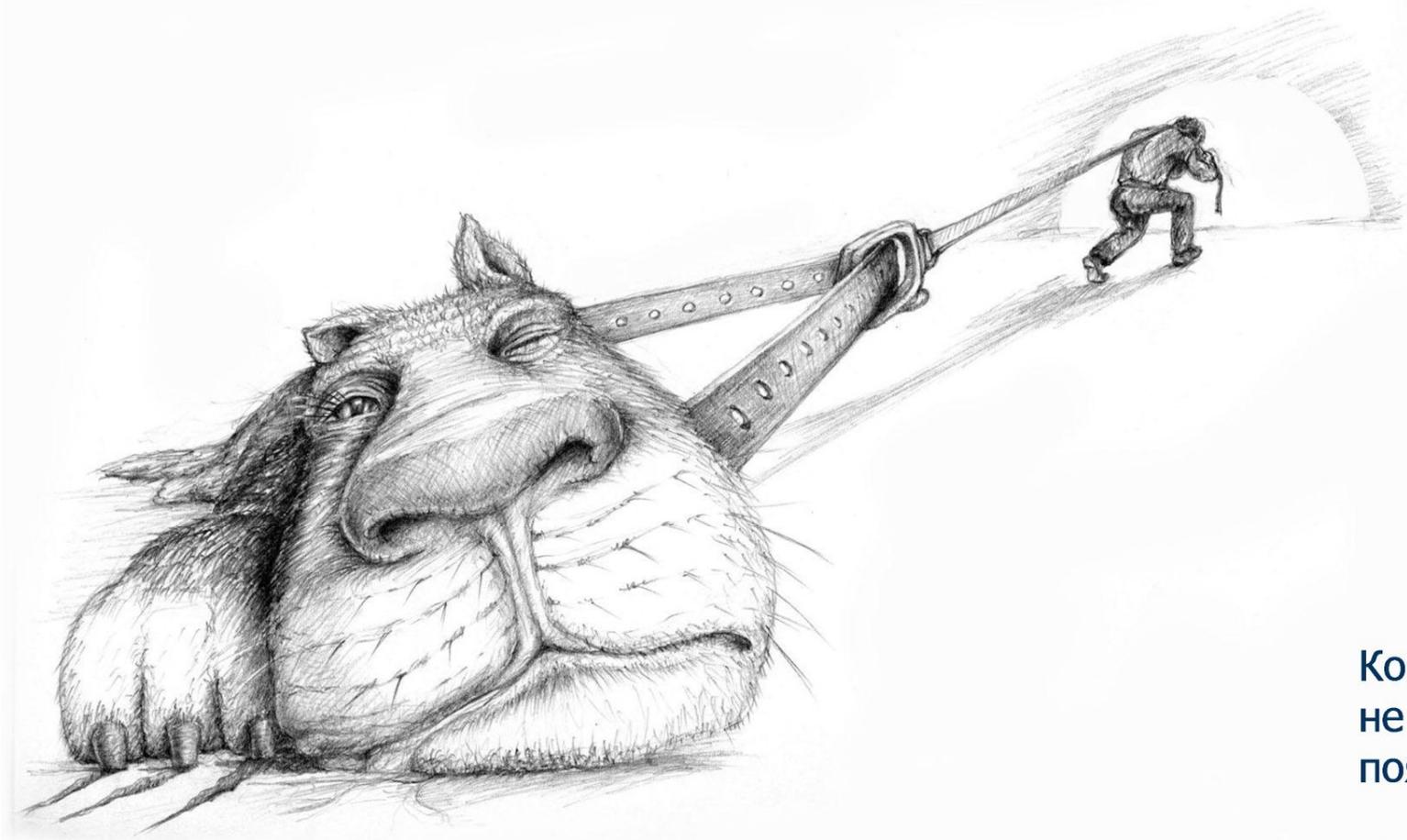
ПИСЬМО №180

Вы смотрели
сегодня
на небо?

Оно
фантастическое!



Прогулки по
весеннему лесу
повышают
жизнерадость



Когда цель
не «зажигает»,
появляется лень



Притча «Время в пути».

В жаркий день шел странник по пыльной дороге. На плече у него была старая, выдавшая виды, сумка. В стороне путник увидел колодец. Он свернул к нему. С жадностью напился холодной воды. А потом окликнул старика, сидевшего рядом: — Мне очень нужно в город. Сколько времени займет дорога до него?

— Не знаю, — развел руки старик. И, махнув рукой, добавил: — Ты ступай!

Озадаченный путник пошел по дороге. Он начал размышлять о невежестве и грубости местных жителей.

Пройдя добрую сотню шагов, он услышал позади окрик.

Обернувшись, увидел того самого старика.

Старик прокричал ему:

— До города тебе еще два часа пути.

— Почему же ты не сказал об этом сразу? — изумленно воскликнул странник.

— Как же! Я сначала должен был увидеть, с какой скоростью ты идешь с твоей тяжелой ношей, — пояснил старик.





Секрет как сохранить бодрость и энергию на весь день:

1. Встать чуть раньше обычного и на кардио (у меня это бег по лестнице в своем подъезде)
2. Выпиваю стакан воды с лимоном, на голодный желудок
3. Контрастный душ
4. Завтрак

И вот ты бодрый и счастливый едешь на работу))

В течение дня, для поддержания бодрости:

1. Пить больше чистой воды
2. Цитрусовые, очень помогают взбодриться, даже сам аромат

Если чувствую, что жизненной энергии становится меньше, отправляюсь в лес, ближе к природе.

Обязательное условие: находится в уединении

Кейсы наших подписчиков. А как вы повышаете энергичность?

Вдохновляющее видео: «Озеро Байкал»

Lake Baikal



2 мин
28 сек

<http://www.youtube.com/watch?v=mfKCKJOFVLY>

Нажми
для
просмотра