

A man with short dark hair, wearing a light blue textured suit jacket over a white shirt and dark trousers, is shown from the waist up. He is looking upwards and to the right with a bright, open-mouthed smile. The background is a plain, light-colored wall.

Сергей Кухленко

**80 советов для
повышения
внутренней
энергии
и продуктивности**

Сергей Кухленко
80 советов для повышения
внутренней энергии
и продуктивности

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41256622
ISBN 9785449639202*

Аннотация

Чтобы стать энергичным и продуктивным человеком, надо знать не много. Главное делать. В этой книге написаны самые рабочие и практичные советы для всех, кто хочет повысить жизненный тонус, увеличить свой потенциал и стать намного продуктивней. Все советы показали свою эффективность и применяются многими людьми по сей день. Каждый найдет в ней свои методы и практические указания.

Содержание

Информация меняет мир и вас вместе с ним	6
1. Правильно формулируйте вопросы	6
2. Быстро переключайтесь, мир меняется	8
3. Наполняйте жизнь яркими моментами	10
4. Продумывайте и решайте задачи	12
5. Обязательный круг общения	14
6. Подписывайтесь на интернет сообщества	16
7. Почистите свои социальные сети	18
8. Посещайте тренинги и курсы	20
9. Смотрите телевизор	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

80 советов для повышения внутренней энергии и продуктивности

Сергей Кухленко

© Сергей Кухленко, 2019

ISBN 978-5-4496-3920-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Меня зовут Сергей Кухленко, я тренер №1 в сфере изменения стиля жизни, чтобы добиться максимума. И что мне удается лучше всего, – так это помогать другим становиться лучше, находить свою суть и учиться заниматься своим делом жизни, раскрывая сильные стороны личности.

Эта книга – собрание советов для тех, кто хочет повысить свою продуктивность. И понимает что подход к изменениям должен быть комплексным.

В этой книге каждый найдет для себя советы, которые стоит применять в жизни и перемены не заставят долго ждать.

4 самые важные аспекта для собственного преображения. Это информация, и все её основные виды влияния на нас.

Физическая активность, – как поддерживающая и развивающаяся нас деятельность. Питание – которое влияет на наше самочувствие. И конечно, духовное развитие и всё что связано с ним.

Изменяя что-либо в этих сферах, мы становимся продуктивнее, раскрываем внутреннюю энергию и живем полноценной жизнью.

Желаю каждому, кто прочитает книгу, выбрать для себя самые лучшие советы и придерживаться их на протяжении 1 календарного месяца. И уверяю вас, вы преобразитесь в лучшую сторону.

Всего вам наилучшего!

Информация меняет мир и вас вместе с ним

1. Правильно формулируйте вопросы



Необходимо понимать, что наш мозг – это компьютер, который самостоятельно, без нас, не работает. Только после того, как мы мысленно даем указание, мозг начинает работать.

Например, когда ставится задача: «Я не знаю, что делать», наш мозг соответственно воспринимает: «Я не знаю, что делать». А когда задается вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы купить, например, машину или дом? – этот вопрос активи-

визирует внутреннее мышление, вашу энергию и происходит процесс, во время которого ресурсы начинают раскрываться. Обязательно задавайте себе правильный вопрос: «Что мне делать, чтобы изменить ситуацию? Если я попал в затруднительную ситуацию, как я могу ее исправить?»

Правильно заданные вопросы на предмет возможностей всегда будут включать вас, включать ресурсы, сознание, мозг и включать вашу энергию. Поэтому, обязательно формулируйте вопросы правильно.

2. Быстро переключайтесь, мир меняется



Сейчас я хочу рассказать о том, что поможет вам развить свою внутреннюю энергию и стать более функциональным, более живым, более полноценным. Это умение быстро переключаться.

Сейчас мир быстро меняется, новые законы, меняется у людей работа, меняется образ жизни, меняются семьи – все меняется. Поэтому учитесь быстро переключаться. Признайте тот факт, что мир быстро меняется, и поэтому придется очень быстро переключаться с одной задачи на другую.

Не стоит говорить, что этот мир плохой и нужно вернуть-

ся в прошлое, потому что там было лучше. Наоборот, сегодняшний мир позволяет каждому найти что-то свое, даже несколько своих любимых занятий, лучших сфер деятельности, интересного творчества. Ваша задача найти несколько своих интересов в жизни и научиться переключаться от домашнего быта на рабочую атмосферу, а с рабочей атмосферы в домашний быт.

В разных социальных средах вам так же придется себя переключать. Что это означает? Не заикливаться на проблемах в работе, не погружаться полностью лишь в семейные трудности, а переключаться в зависимости от вашего местоположения и мысленно находиться всецело здесь и сейчас, постигать именно ту сферу, в которой находитесь. Это позволит раскрыть ваш потенциал. То есть на работе вы один, дома вы другой, в хобби вы третий – это совершенно нормально. Как только вы научитесь переключаться, вы обнаружите в себе дополнительные ресурсы, увидите, насколько вы многогранная личность и станете более энергичным, позитивным и интересным человеком.

3. Наполняйте жизнь яркими моментами



В одном фильме прозвучала фраза: «Жизнь исчисляется не количеством прожитых лет, а количеством моментов, от которых захватывает дух».

Вам самим необходимо наполнять свою жизнь яркими красками. Не нужно требовать этого от других людей, берите все в свои руки. Хотите что-то попробовать в своей жизни – берите и делайте.

Сделайте себе подарок, побалуйте себя. Именно пережитые вами яркие эмоции будут заставлять вас развиваться дальше. Они будут подогревать огонь внутри вас и толкать

на все большие свершения. Наполняйте жизнь пережитыми вами яркими воспоминаниями, например, слетайте на пару дней в курортный город и погуляйте там, или посетите соседний город. В зависимости от ваших финансовых возможностей планируйте посещение театральных постановок, поход в кино и другое. Такие насыщенные выходные или интересные вечера всегда надолго запоминаются.

Бывает у вас такое, что наступают выходные, а вы не знаете чем заняться, и когда они проходят, появляется пустота? Именно это происходит в случае, если пустоту ничем не заполнить. В каждом из нас периодически появляется пустота и ее обязательно нужно заполнять. Если вы выходные наполняете яркими, добрыми, положительными моментами, то подобной пустоты не будет. Анализируйте, что для вас является самым интересным, позитивным, хорошим, ищите такие занятия и вы обязательно их найдете для себя.

4. Продумывайте и решайте задачи



К этим интересным методам, которые способны раскрыть вашу суть и внутреннюю энергию относятся также головоломки, квесты, решение любых поставленных задач. В реальности они представлены, в книгах или интернет играх – не важно, главное – умственный процесс поиска решений и получения результата. Важно включить мышление и работать над решением поставленных задач.

На решение задач Вам понадобится энергия. Откуда будет появляться энергия вы почувствуете в момент мышления. Понаблюдайте за этим. Это очень хороший процесс. Вы увидите, что решение задач активизирует внутри вас определен-

ные источники, которые при своем раскрытии помогают вам достигать цели, помогают мышлению активизироваться. Вы обязательно почувствуете эти ресурсы и станете более энергичными.

5. Обязательный круг общения



Ни для кого не секрет, что истина поговорки: «С кем поведешься, от того и наберешься» доказана жизнью. Наше ближайшее окружение, с которым мы ежедневно сталкиваемся, с кем имеем тесные взаимоотношения, сильно влияет на нас.

Если мы понимаем, что попали в болото, то необходимо незамедлительно предпринять определенные действия – отрезать груз, который тянет нас на дно, либо обездвиживает.

С другой стороны наоборот стоит прилагать усилия, чтобы искать общения с людьми, с которыми чувствуем себя хорошо: поем, танцуем, играем, занимаемся логическими задачами, строим проекты, медитируем... Но обязательное

условие то, что вам не просто должно быть непринужденно и легко, а именно вы должны чувствовать себя хорошо, такое общение должно нам нравиться.

Другого фильтра просто не существует, только хорошее состояние тела и души. Если вам очень хорошо и приятно находиться рядом с определенными людьми, тогда вы начинаете развиваться, раскрывается ваша внутренняя суть. Вы чувствуете себя более живым, более сильным, вы чувствуете себя полноценным.

Поэтому запомните: позитивные люди делают вас позитивным.

6. Подписывайтесь на интернет сообщества



Подписывайтесь на различные форумы интернет сообщества, знакомьтесь с людьми, но только с теми, кто станет для вас чем-то новым, вдохновляющим, таким, чтобы вам это очень сильно нравилось. Не важно, какой тематики будут эти группы: музыка, интеллектуальные встречи или что-то по профессии, важно, чтобы это вас вдохновляло.

Обязательно добавляйтесь в эти интернет сообщества, получайте рассылки от них, потому что интернет сообщества иногда устраивают встречи, проводят вебинары, семинары.

Не подписывайтесь на группы, которые просто кажутся интересными или креативными. Подписывайтесь лишь на тех, чья информация способна оказывать влияние на вас, которая будет развивать вас, как профессионала, как человека, как интересную личность.

7. Почистите свои социальные сети



Большинство людей в современном мире зарегистрировано во всех социальных сетях: Одноклассники, Фейсбук, Инстаграм, Вконтакте и др. Вы тоже непременно регистрируетесь и объединяетесь с людьми.

Ключевой момент: подписывайтесь только на группы Вконтакте, которые вам интересны с точки зрения развития, хорошего настроения, а не просто, чтобы занять все свое свободное время в бессмысленном блуждании среди чужих новостей, рекламы или лишней информации. Выбирайте группы узкой специализации, из которой будете получать хорошие, интересные, позитивные новости из мира науки,

развития или энергии. Из этих сообществ вы будете заряжаться той информацией и энергетикой, которая будет развивать вас.

Не стоит подписываться на все подряд, что вам предложат. Не захламляйте свой разум, свои социальные сети. Почистите их от всего лишнего, чтобы вы выглядели достойно. Потому что ваша страничка в социальных сетях, как ваша одежда, изучив ее, можно сделать какой человек вы внутри и снаружи. Поэтому, обязательно подписывайтесь на позитивные, интересные, вдохновляющие рассылки, только те, которые помогут вам расти. Не вступайте в группы с информацией, вызывающей отрицательные эмоции или переживания. Ваша цель – только позитив и развитие. Тогда вы заметите, как начнете раскрываться.

8. Посещайте тренинги и курсы



Обязательным условием вашего развития и раскрытия внутреннего потенциала, для развития внутренней энергии является прохождение тренингов и курсов, в которых будете участвовать вживую. Не стоит проходить тренинги, курсы или еще что-то Online, потому что эффект от них значительно ниже. Именно живые тренинги и курсы дадут значительно больше пользы.

Когда у меня спрашивают, какие самые полезные и интересные тренинги я могу посоветовать, я всегда отвечаю, что для вас интересным и полезным станет то, что интересно именно вам. Только вы можете самостоятельно оценить, что

для вас ценно, а что нет. Только та тематика, которая очень хорошо понятна и интересна вам, вот ту информацию обязательно и принимайте. Знакомьтесь со спикерами, знакомьтесь с коучами, с тренерами и тогда вы так же начнете расширять свой кругозор, свои знания. Вы будете становиться лучше, будете поднимать свою энергетику, будете в потоке и ресурсном состоянии.

Хорошие и умелые тренеры могут сделать так, что вы получите и информацию и колоссальную энергетику. Вы раскроетесь, будете постоянно прокачиваться и улучшать себя. Поэтому регулярно проходите тренинги, различные курсы по личностному росту, по профессиональному развитию, мастер-классы по хобби.

Всегда обучайтесь чему-то новому, ведь мы – люди, мы все уникальные создания, у нас нет единого шаблона. Не важно, плотник вы или экстрасенс. Вы можете стать кем угодно. Не зацикливайтесь на чем-то одном, возьмите какую-то сферу развития: физическую, интеллектуальную и эмоциональную. Выбирайте любую и обязательно проходите тренинги.

9. Смотрите телевизор



Возможно, это покажется немного не правильным, но я хочу сказать, что телевизор нужно и полезно иногда смотреть. Очень хорошие передачи есть про животных, про космос, про наш мир, про науку, про культуру – просто смотрите, это интересно. Мультки иногда, юмористические передачи иногда очень хорошо поднимают настроение, внутри повышается энергетика, становится все очень хорошо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.