

**25 способов быстрого набора  
энергии.**  
от Ксении Малышевой



# Давайте знакомиться!

Меня зовут **Ксения Малышева**  
Я бизнес-тренер, карьерный коуч.

## **5 фактов обо мне:**

- ✓ 12 лет бизнес-консалтинга в сфере профессионального и карьерного развития.
- ✓ 300 авторских программ развития персонала.
- ✓ Более 1 500 человек, прошедших обучение и карьерное консультирование.
- ✓ 2 года работы в формате коучинга.
- ✓ Преподаю курс "Управление карьерой" в Высшей Школе Экономики (г.Нижний Новгород).

**Помогаю тем, кто хочет получать драйв от своей работы и достигать новых результатов!**



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 1.Заняться спортом (хотя бы 15 мин.)



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

## 2. Заняться йогой



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

### 3. Заняться сексом



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

4. Сделать массаж ушей. Знаете,  
СКОЛЬКО на НИХ АКТИВНЫХ ТОЧЕК?



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 5. Сделать дыхательную практику (цигун, гимнастика Стрельниковой и т.п.)



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

## 6. Проехать быстро по трассе



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52



# 7. Принять контрастный душ или просто умыться холодной водой



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 8. Послушать музыку



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

## 9. И спеть конечно



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 10. Вспомнить что-то хорошее



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 11. Посмеяться. И обсмеять от души свою жизнь / нынешнюю ситуацию



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

## 12. Посмотреть любимый / новый фильм



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 13. Почитать мотивирующую книгу



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 14. Побаловать себя вкусняшками



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52



15. Выделить несколько минут на  
отдых – и *ничего не делать* в это  
время!!!



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

16. Усилить плохое состояние до  
максимума и пожить в нем минут 15.  
После этого так хочется радоваться и  
творить 😊



# 17. Заняться творчеством, хобби



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 18. Встретиться с друзьями



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 19. Пообщаться с детьми (даже если это не Ваши дети)

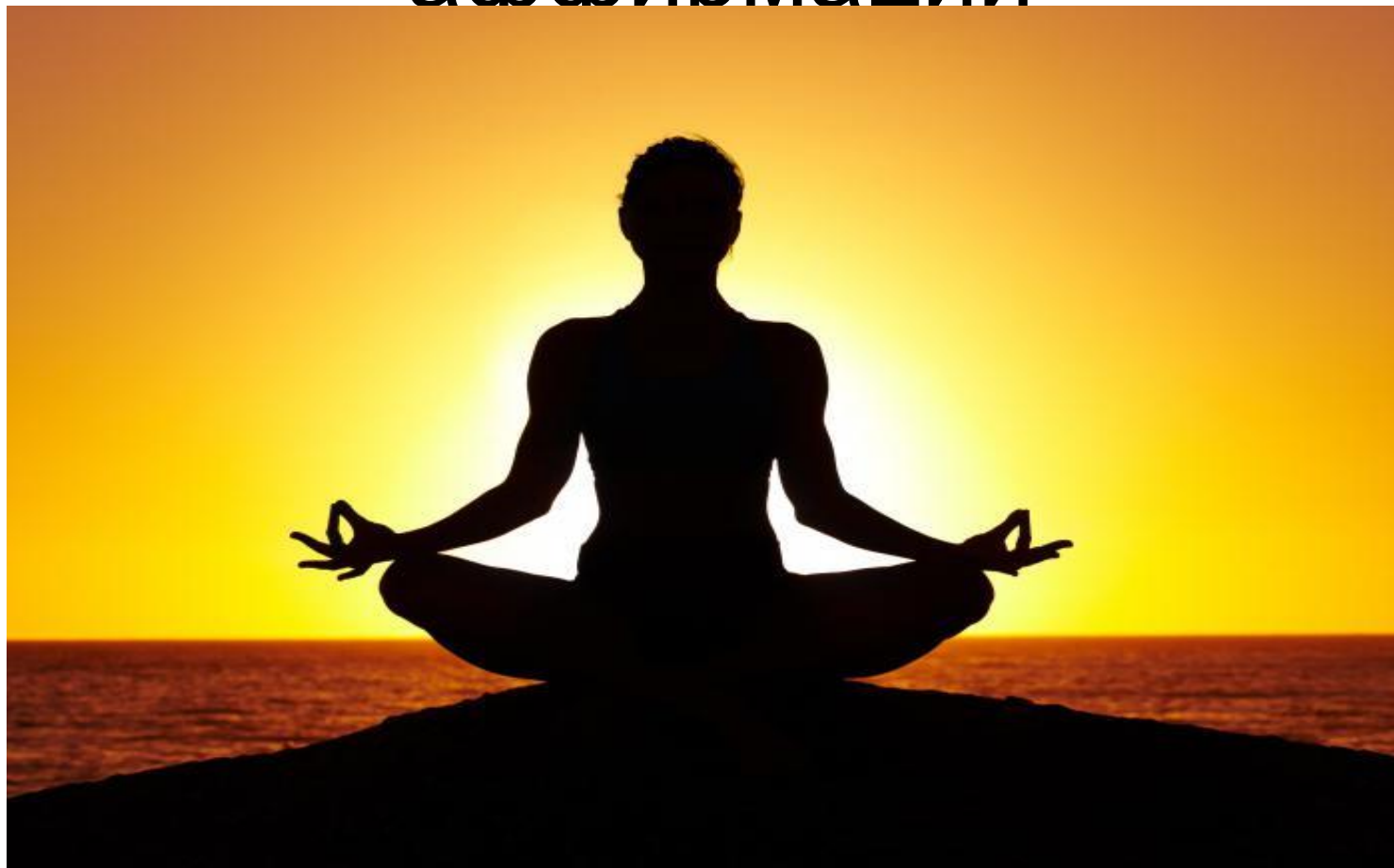


[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# 20. Расправить плечи (это не только полезно, но и красиво)



# 21. Проговорить намерение (позитивный настрой), аффирмации



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)

skype:ksenia.malysheva52

## 22. Помечтать от души (визуализировать свои желания)





# 23. Похвалить себя за сделанные дела (проснулся, встал – уже дело)



# 24. Ну и поощрить себя за это, конечно



25. Чаше выгуливать собаку, даже  
если ее у Вас нет 😊



[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52

# А что дальше?

## А дальше у Вас есть 3 варианта:

1. Вы поняли, что нужно поменять и побежали пробовать. Это здорово – желаю Вам успехов! Отпишите о них.
2. Вы выбрали один из вариантов, но хотите узнать наиболее короткий путь его достижения. Напишите мне личное сообщение и участвуйте в [Игре «12 эффективных привычек»](#).
3. Или запишитесь на **бесплатную** консультацию:  
<https://goo.gl/forms/FgUYU7VqC4n6nGjn1>  
И получите ответы на свои вопросы.



Ваша  
Ксения  
Малышева

[https://vk.com/coaching\\_career](https://vk.com/coaching_career)  
skype:ksenia.malysheva52